
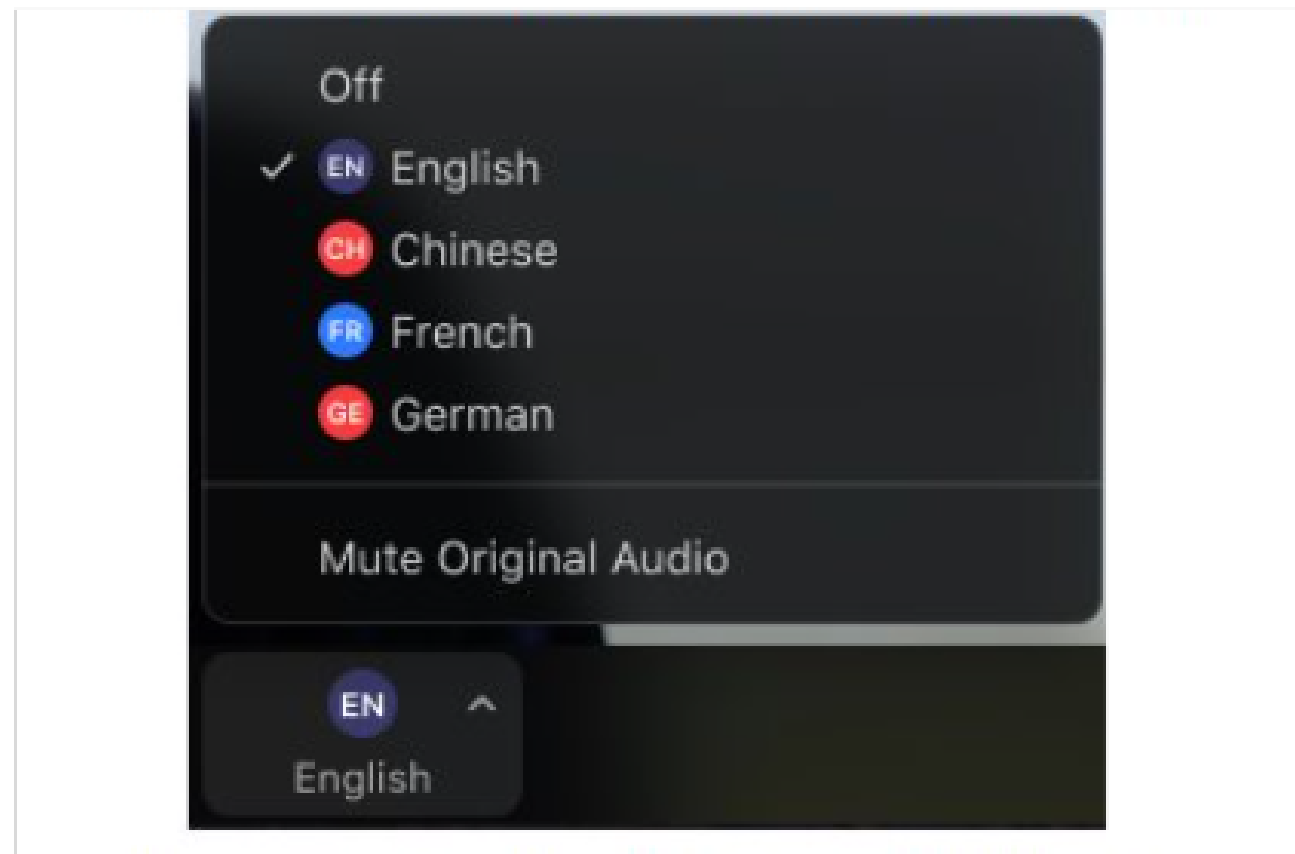


USO DE INTERPRETACIÓN

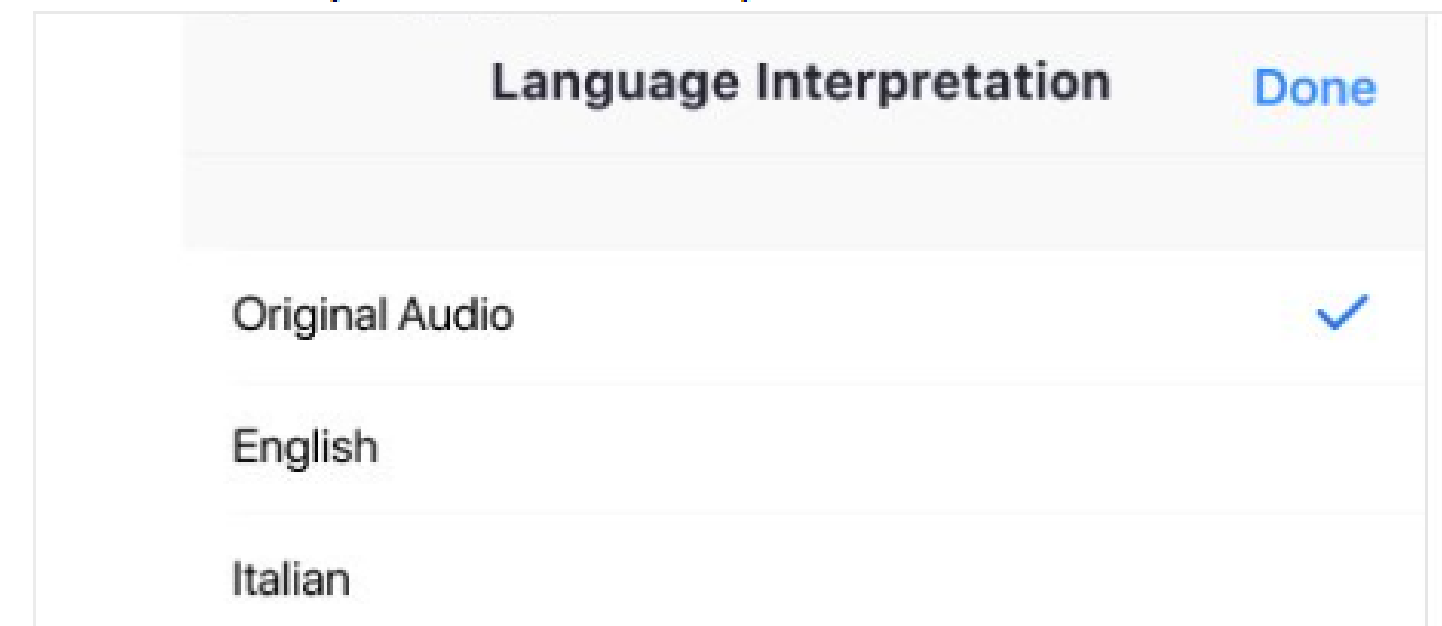
Windows/MacOS

1. En los controles de la reunión/seminario web, haga clic en **Interpretation** 
2. Haga clic en el idioma que desea escuchar
3. (Opcional) Para escuchar solo el idioma interpretado, haga clic en **Mute Original Audio**

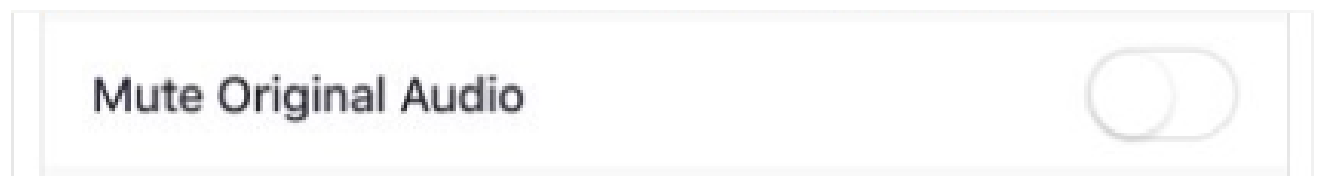


Android/iOS

1. En los controles de la reunión, toque los tres puntos **•••**
2. Toque **Language Interpretation**
3. Toque el idioma que desea escuchar



4. (Opcional) Toque el interruptor para silenciar el audio original: **Mute Original Audio**



5. Haga clic en **DONE**.



Manejo de riesgos ambientales, salud mental y el bienestar en la fase de recuperación después de un huracán

Presentadoras:

Marysel Pagán Santana, DrPH, MS, Directora de Salud Ambiental y Ocupacional

Pamela Secada-Sayles, MPH, Gerente principal del Programa Testigo a Testigo

Martes, 22 de octubre de 2024

Declaración de fondos

- ▶ Este proyecto ha sido financiado gracias a la subvención # U45ES006179 otorgada por el Instituto Nacional de las Ciencias de Salud Ambiental de los Institutos Nacionales de la Salud. El contenido de esta presentación es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los Institutos Nacionales de la Salud.

MIGRANT CLINICIANS NETWORK



“Ser una fuerza dedicada a la justicia en salud”



Soporte clínico y desarrollo de capacidades



**Recursos y
diseminación**



**Defensa y
políticas**



**Investigación y
movilización de
conocimiento**



**Programación
innovadora**

Luego de este adiestramiento, los participantes podrán...

Conocer los peligros comunes durante la fase de recuperación después de un huracán y cómo afectan a los trabajadores, voluntarios y miembros de la comunidad que responden a la emergencia.

Identificar los efectos de estos peligros en la salud y el bienestar del personal de respuesta a emergencias.

Explorar recursos para ayudar al personal de respuesta a emergencias a proteger mejor su salud y seguridad durante la gestión de emergencias.

Agenda

- ✓ Bienvenida
- ✓ La Crisis Climática y su Impacto en la Salud de Nuestros Pacientes
- ✓ Salud Mental y Bienestar en Situaciones de Emergencia
- ✓ Grupos de Discusión
- ✓ Evaluación y Cierre



Poblaciones especiales y el cambio climático: Riesgos e impacto en la salud antes, durante y después de emergencias y desastres



Ponente:

Marysel Pagán Santana, DrPH, MS

**Directora de Salud Ambiental y Ocupacional/
Gerente principal de Programas para la Región del Caribe
Migrant Clinicians Network**



La crisis climática y su impacto



TEMPORADA DE HURACANES 2024



¿Cuáles actividades pueden ser riesgosas durante una emergencia?



Antes

- Limpieza de escombros, corte de árboles o ramas
- Instalación de tormenteras/paneles
- Manejo de refugios



Durante

- Desalojos
- Respuesta a daños o efectos
- Exposición directa al desastre
- Manejo de refugios



Después

- Manejo de suministros (cargas pesadas)
- Limpieza de escombros
- Reconstrucción
- Manejo de refugios
- Exposición directa a riesgos resultantes



¿Qué riesgos podemos encontrarnos durante una emergencia?

¿En qué lugares o situaciones?

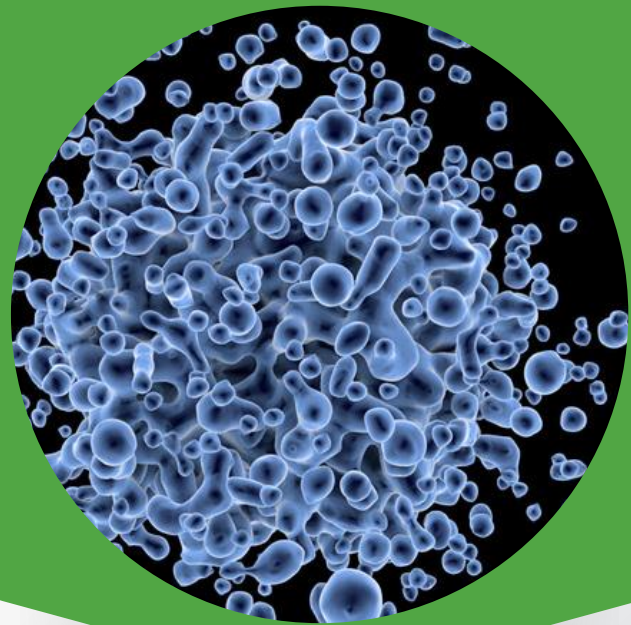
Riesgos biológicos

Llegan al cuerpo a través de vías respiratorias, digestivas, sanguíneas y piel.

Algunos son transmitidos por vectores (como los mosquitos).

Ejemplo de un riesgo biológico durante emergencias: **Leptospirosis adquirida a través de agua no Segura, o inhalación de esporas en lugares afectados por inundaciones.**

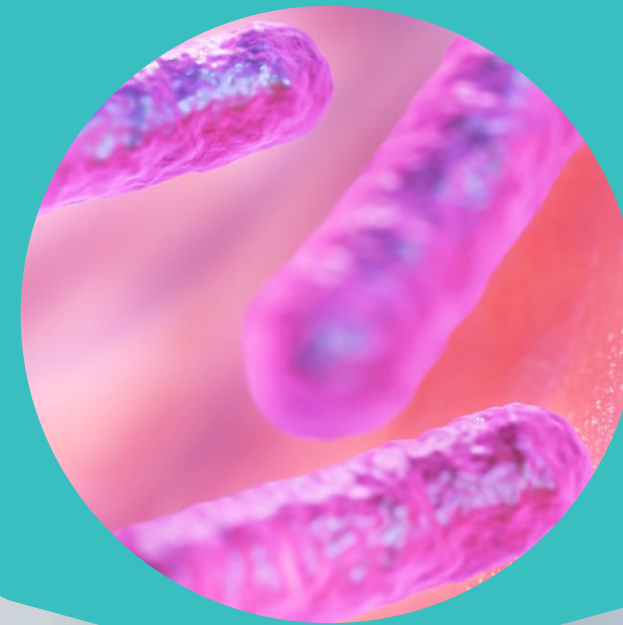
VIRUS



PARÁSITOS



BACTERIAS



HONGOS



Condiciones Agudas



Problemas respiratorios:

la inhalación de esporas de moho puede provocar problemas respiratorios, especialmente en personas con alergias o asma. Puede causar síntomas como tos, sibilancias, dificultad para respirar y congestión nasal.



Reacciones alérgicas:

El moho puede inducir reacciones alérgicas en personas sensibles, provocando síntomas como estornudos, secreción o congestión nasal, picazón o lagrimeo en los ojos y erupciones cutáneas.



Irritación:

La exposición al moho puede irritar la piel, los ojos, la garganta y los pulmones, provocando malestar y posible inflamación.

Enfermedades crónicas



Condiciones respiratorias:

Asma



Agravamiento de condiciones existentes:

Para aquellos con condiciones respiratorias preexistentes o trastornos del sistema inmunológico, la exposición al moho puede empeorar sus síntomas o provocar problemas de salud más graves.

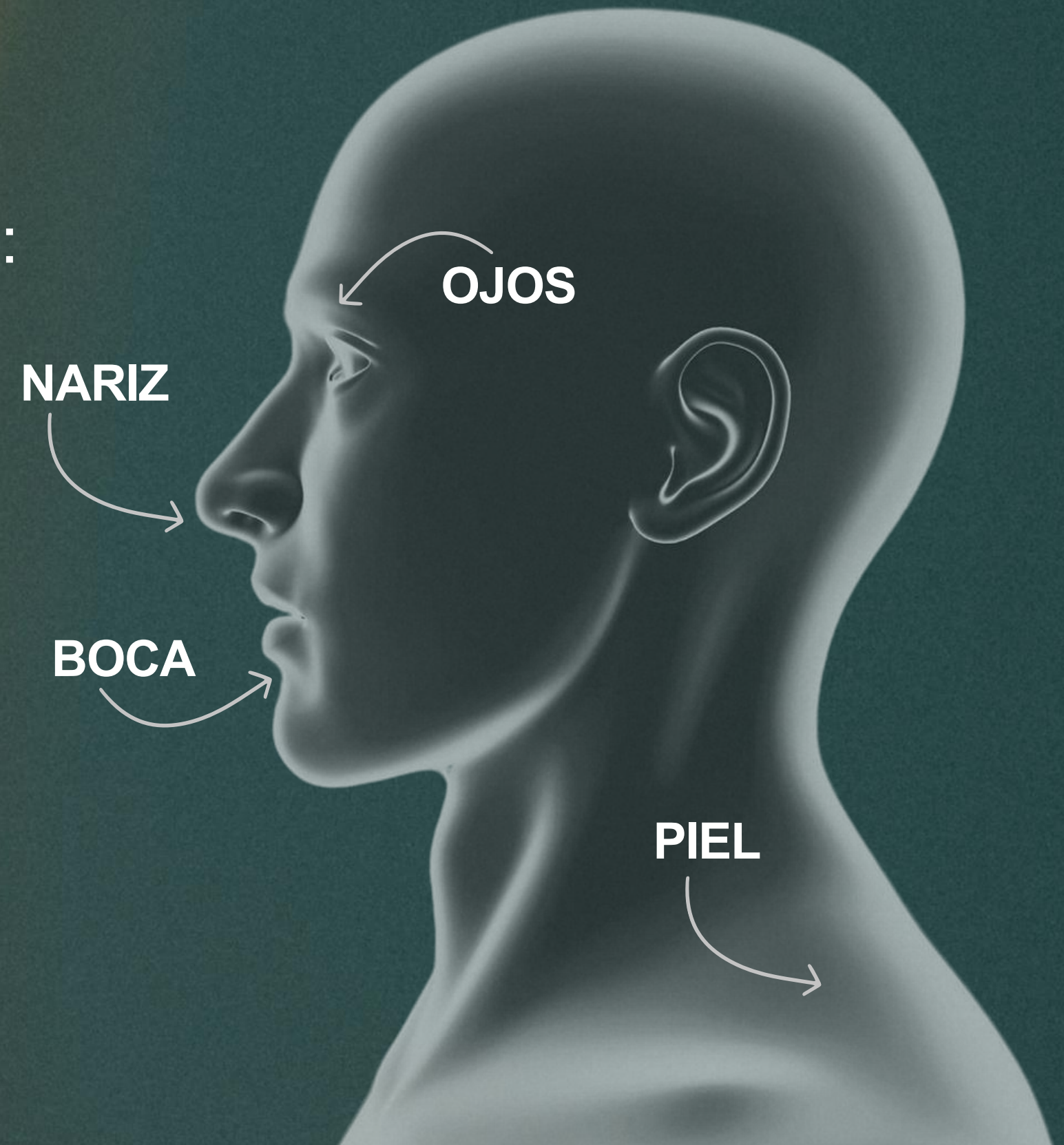


Efectos sistémicos:

en casos raros, la exposición al moho y a las micotoxinas se ha asociado con efectos más graves para la salud, como fatiga, dolores de cabeza, dificultades cognitivas y supresión del sistema inmunológico.

Riesgos Químicos

- Exposición a sustancias químicas que, al exponernos en cantidades suficientes, pueden:
 - inhibir la absorción y/o destruir nutrientes;
 - causar cáncer
 - mutagénicos o teratogénicos
 - son tóxicos y pueden causar enfermedad severa e incluso la muerte



Uso de biocidas

- Los biocidas son sustancias que pueden destruir organismos vivos. No se recomienda el uso de un biocida o una sustancia química que mate organismos como el moho (blanqueador con cloro, por ejemplo) como práctica de rutina durante la limpieza del moho. Sin embargo, puede haber casos en los que el criterio profesional indique su uso (por ejemplo, cuando hay personas inmunocomprometidas presentes).





Monóxido de carbono

- El monóxido de carbono (CO) es un gas tóxico, incoloro e inodoro. Muchas personas han muerto por intoxicación por CO porque su generador no estaba adecuadamente ventilado.

Riesgos físicos



Ruido



Irrradiación



Caídas



Golpes

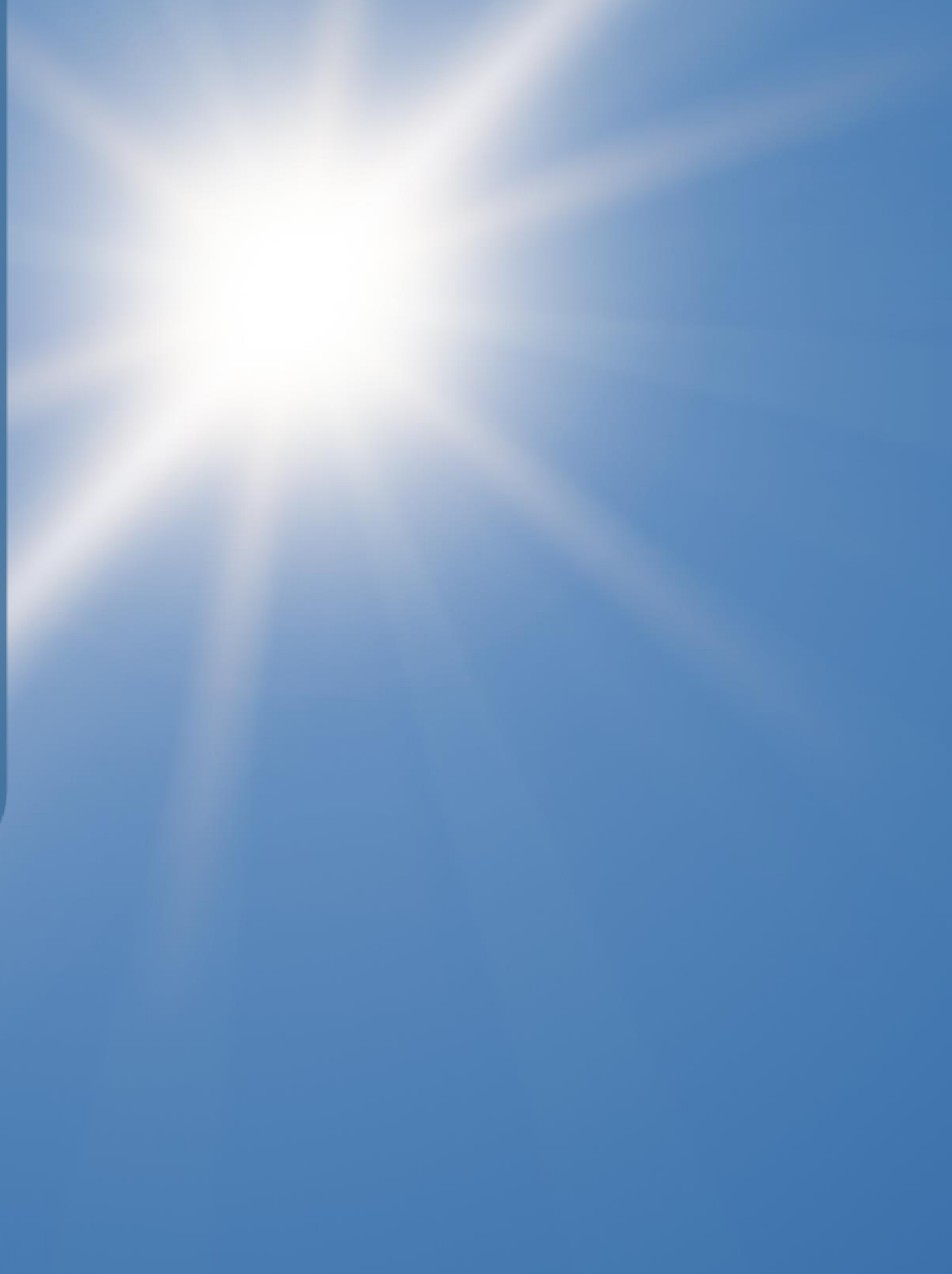


Lesiones



Vibración

El calor extremo mata a más personas que los huracanes, las inundaciones, los tornados, y los relámpagos juntos. A medida que empeore el cambio climático, se predice que las muertes por golpe de calor aumentarán sustancialmente.





Hay **1.300 muertes** por año en los Estados Unidos debido al calor extremo.

Para 2050, ese número podría estar más cerca de los 60.000. Incluso cuando las personas no mueren inmediatamente por enfermedades relacionadas con el calor, hay otras consecuencias para la salud.

¿Qué otros factores afectan el calor que uno siente?





Factores de riesgo

- **Humedad alta**
- **Falta de viento o muy ligero**
- **Olas de calor**
- **Calor que dura varios días sin descanso**
- **Cuerpo no está acostumbrado al calor,**
- **(inicio de temporada o cambio repentino)**
- **Temperaturas altas durante la noche**
- **Zonas urbanas**



¿Quiénes son los más vulnerables?

- **Personas que trabajan en exteriores**
- **Nivel socioeconómico bajo**
- **Niños**
- **Mujeres embarazadas**
- **Pacientes con enfermedades crónicas**
- **Inmigrantes**

Empeora condiciones existentes

- Diabetes
- Enfermedad cardíaca
- Demencia
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Asma
- Trastornos de salud mental
- Impacto en medicamentos recetados





¿Cómo apoyamos a los trabajadores?

El papel de los centros de salud en la protección de los trabajadores durante la respuesta y recuperación de emergencia.

Prácticas operacionales para proteger a los trabajadores de la comunidad

- Identificación, cernimiento y monitoreo en el centro de salud.
- Educación a través del alcance comunitario
 - Derechos y responsabilidades.
 - Identificación de riesgos.
 - Manejo de enfermedades crónicas.
 - Planes de emergencias.
- Programas enfocados en la protección de los trabajadores
 - **Protección respiratoria.**
 - Protección auditiva.
 - Equipo de protección personal.



Herramientas

Materiales educativos sobre salud y seguridad ante el calor, calidad del aire, químicos y enfermedades infecciosas.



Guía del proveedor de servicios de salud para enfermedades relacionadas con el calor

Junio de 2021

Introducción

Los trabajadores agrícolas corren un riesgo importante de sufrir estrés por calor. El estrés por calor se produce cuando el cuerpo no puede deshacerse del exceso de calor y su temperatura central aumenta.¹ El estrés por calor puede dar lugar a enfermedades más graves relacionadas con el calor, como el agotamiento por calor, los calambres por calor, el golpe de calor e incluso la muerte, si no se trata.² El trabajo agrícola, que requiere la realización de un trabajo físicamente exigente durante largas horas en un clima caluroso y a veces húmedo, pone a los trabajadores en alto riesgo.

Esta guía proporciona información a los proveedores de servicios de salud sobre la prevención y el tratamiento de las enfermedades relacionadas con el calor. Dado que los trabajadores pueden no estar familiarizados con todos los síntomas del estrés por calor, es importante que los proveedores de servicios de salud hablen con los trabajadores agrícolas y otras personas en riesgo sobre los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y su prevención.



Causas de las enfermedades relacionadas con el calor

Las altas temperaturas ambientales, la humedad, las condiciones de viento escaso o nulo, la exposición al sol, la deshidratación y el esfuerzo físico son factores de riesgo de las enfermedades relacionadas con el calor.³ El consumo de alcohol o de bebidas con alto contenido en cafeína -como las bebidas energéticas- puede aumentar aún más el riesgo.⁴ Factores personales como la edad, el peso, el embarazo, la condición física y el uso de ciertos



Estuve expuesto a COVID-19 ¿Qué hago ahora?

Este cronograma es para las personas vacunadas o no.

Día 0	Día 5	Día 10
EL DÍA QUE USTED ESTUVO EXPUESTO	HÁGASE LA PRUEBA DE COVID-19 EN CASA	SIGA USANDO UN RESPIRADOR
Use un respirador (como un N95) por 10 días.	Siga usando el respirador. Si da positivo, aislase inmediatamente! Usted tiene COVID-19	Siga usando un respirador hasta el final del día 10. Después del día 10, ya no es necesario usar el respirador.

Del día 0 → 10

Si aparecen los síntomas: Aíslase. Hágase la prueba inmediatamente. Para obtener información sobre las pruebas para COVID-19 y el aislamiento, use la calculadora de los CDC aquí: [bit.ly/2SR1m1g](https://www.cdc.gov/covid19/isolation-calculator) o hable con su proveedor de salud.

¡Recuerde! Las pruebas caseras para COVID-19 son más precisas si se las hace dos veces. Si le preocupa que el resultado de su prueba no sea correcto, vuelva a hacérsela otra vez.



Estrés por calor

Enfermedades relacionadas con el calor y los trabajadores agrícolas: plan de estudios de capacitación y guía del facilitador [SPA/ENG]

Guía del proveedor de servicios de salud para enfermedades relacionadas con el calor - junio de 2021 [SPA/ENG]

PISCA
PREVENTION AND HEAT STRESS EDUCATION FOR LATINO WORKERS
Prevention and Heat Stress Education for Latino Workers

Heat-Related Illness Clinician's Guide

June 2021

Introduction

Agricultural workers are at significant risk for heat stress. Heat stress occurs when the body cannot get rid of excess heat and its core temperature rises.¹ Heat stress may lead to more serious heat illness including heat exhaustion, heat cramps, heat stroke, and even death if left untreated.² Agricultural work, which requires performing physically demanding work for long hours in hot and sometimes humid weather, places workers at high risk.

This guide provides information to clinicians on the prevention and treatment of heat-related illness. Since workers may not be familiar with all of the symptoms of heat stress, it is important that clinicians discuss heat illness symptoms and prevention with agricultural workers and others who are at risk.

Causes of heat-related illness

High environmental temperatures, humidity, low or no-wind conditions, sun exposure, dehydration, and physical exertion are all risk factors for heat illness.³ Consuming alcohol or drinks high in caffeine—such as energy drinks—may increase the risk even further.³ Personal factors such as age, weight, pregnancy, physical condition and use of certain medications may also put workers at greater risk (see Importance of a thorough clinical history on page 2). Serious heat illness is also more common among workers who are not accustomed to working in the heat. Approximately 50 to 70 percent of deaths attributed to outdoor heat exposure happen within the first few days of working in a warm or hot environment, due to lack of acclimatization.³

Cultural Worker Stress Training

Facilitator Guide

Hoja informativa: Protegiéndonos a nosotros mismos y a los demás usando respiradores y mascarillas (inglés, español y criollo haitiano)



PROTEGIÉNDONOS A NOSOTROS MISMOS Y A LOS DEMÁS CON RESPIRADORES Y MASCARILLAS



Podemos protegernos a nosotros mismos y a los demás al usar respiradores para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades infecciosas como la gripe, COVID-19 y otras enfermedades. También es útil usar este equipo de protección durante y después de los desastres naturales como las inundaciones e incendios forestales para evitar exponernos al moho y al humo. A veces, cuando no podemos conseguir los respiradores, podemos combinar el uso de cubre bocas o mascarillas desechables con otras estrategias de prevención para protegernos. Esta hoja informativa proporciona una referencia rápida sobre el uso apropiado de las mascarillas y los respiradores, así como también, información importante para determinar cuándo debe utilizarlos.

Tipos de mascarillas y respiradores

A la hora de elegir protección respiratoria, debemos utilizar la protección que mejor se adapte a nuestro nivel de riesgo. Es posible que deba tomar en consideración el costo y la actividad, pero la prioridad aquí es mantenerlo protegido durante el tiempo que necesite.

Recuerde: En algunos casos, su trabajo puede requerir que use un tipo específico de mascarilla o respirador.

Mascarilla desechable	Mascarilla médica	Respirador (Con o sin certificación de NIOSH)
<p>Capacidad de filtración limitada La fabricación no está regulada. Se desecha después de un (1) uso.</p>	<p>Capacidad de filtración media Fabricación basada en estándares ASTM. Ejemplo: mascarilla quirúrgica. Se desecha después de un (1) uso.</p>	<p>Capacidad de filtración alta Ejemplo: respirador desechable KN95 o N95 OSHA exige a los empleadores que proporcionen un respirador nuevo cada día en los ambientes de trabajo en los que se requiera usar un respirador. Para uso personal (por ejemplo, para ir de compras), es posible reutilizarla cuidadosamente.</p>

PARTES DE UN RESPIRADOR



Todos los respiradores y mascarillas deben tener tiras elásticas o ajustables y un clip o sujetador nasal ajustable. Algunos respiradores pueden tener válvulas de exhalación.

Los respiradores también tienen en el frente información reglamentaria que incluye el número que indica la eficiencia (N95, N99, N100, R95, R99, R100, P95, P99, P100), el número de lote, el número de aprobación (comienza con las letras TC) y las letras "NIOSH" en los respiradores aprobados por NIOSH.

Cuando el trabajo le exige usar un respirador, se debe hacer una prueba de ajuste para que le quede a su medida. Si el trabajo no se lo exige, puede usar el respirador sin hacer esa prueba de ajuste.

Las mascarillas médicas vienen en cajas con información sobre la identificación de las normas de control de calidad, rendimiento y seguridad denominadas ASTM (Nivel 1, Nivel 2, Nivel 3). Esta información no se le coloca individualmente a cada una de las mascarillas médicas.

USO DE LA MASCARILLA EN CINCO PASOS: Inspección, Colocación, Uso, Retiro, y Almacenamiento



1 Inspeccione su mascarilla y verifique que no esté rota, estirada o sucia.



2 Lávese las manos por 20 segundos con agua y jabón. Sostenga la mascarilla por las tiras y colóquela sobre la nariz y la boca.



3 Mantenga la mascarilla sobre la nariz y la boca todo el tiempo. Evite tocarla y retirela completamente a la hora de beber o comer.



4 Lávese las manos por 20 segundos con agua y jabón. Sostenga la mascarilla por las tiras y retirela.



5 Las mascarillas de un solo uso se deben desechar. Se pueden reutilizar los respiradores si se guardan en bolsas de papel y se alterna su uso con otros respiradores. Si en el trabajo le exigen usar un respirador, los respiradores de un solo uso deben desecharse al cabo de un día.


Hoja informativa: Ventilación como estrategia esencial de control de contagios (Inglés y español)

Ventilation as an essential control strategy to avoid contagion

The main mechanism by which we can get COVID-19 is through the air. This occurs when we breathe in air containing aerosol particles or fine droplets that are contaminated with the virus. These particles are small enough to travel great distances and stay in the air for long periods of time. Enclosed spaces with poor ventilation and lack of controls like face protection, hygiene, and physical distance, present a higher risk of transmission.

What considerations should we have when we want to implement better ventilation strategies?

The ventilation of a room is classified as "adequate" when the amount of clean air provided is enough to decrease and dilute the amount of virus particles that may be present. Due to the differences between rooms and structures and varying usage of these spaces, individual evaluations should be conducted. There is no single answer on how to ventilate, but combining some of the following strategies with others such as the use of respirators or masks and physical distancing can reduce the risk substantially.

ENGINEERING CONTROLS	ADMINISTRATIVE CONTROLS	PERSONAL PROTECTION
		
<ul style="list-style-type: none">• Opening of windows for natural ventilation.• Filters with Minimum Efficiency Reporting Values rated 13 (MERV-13) or higher.• Independent filtration units with high efficiency filters (HEPA).	<ul style="list-style-type: none">• Routine cleaning and disinfection of frequent contact surfaces.• Hand washing and hygiene.• Physical distance of 6 feet or more.	<ul style="list-style-type: none">• Determine the risk of COVID infection based not just on ventilation but also on individual vaccination status, health, and immunity, and length of exposure and crowd density.• In higher-risk environments, use high-quality protection like a respirator. In medium-risk environments use a medical mask or respirator. It is recommended that you choose a respirator over a mask for increased protection if one is available.

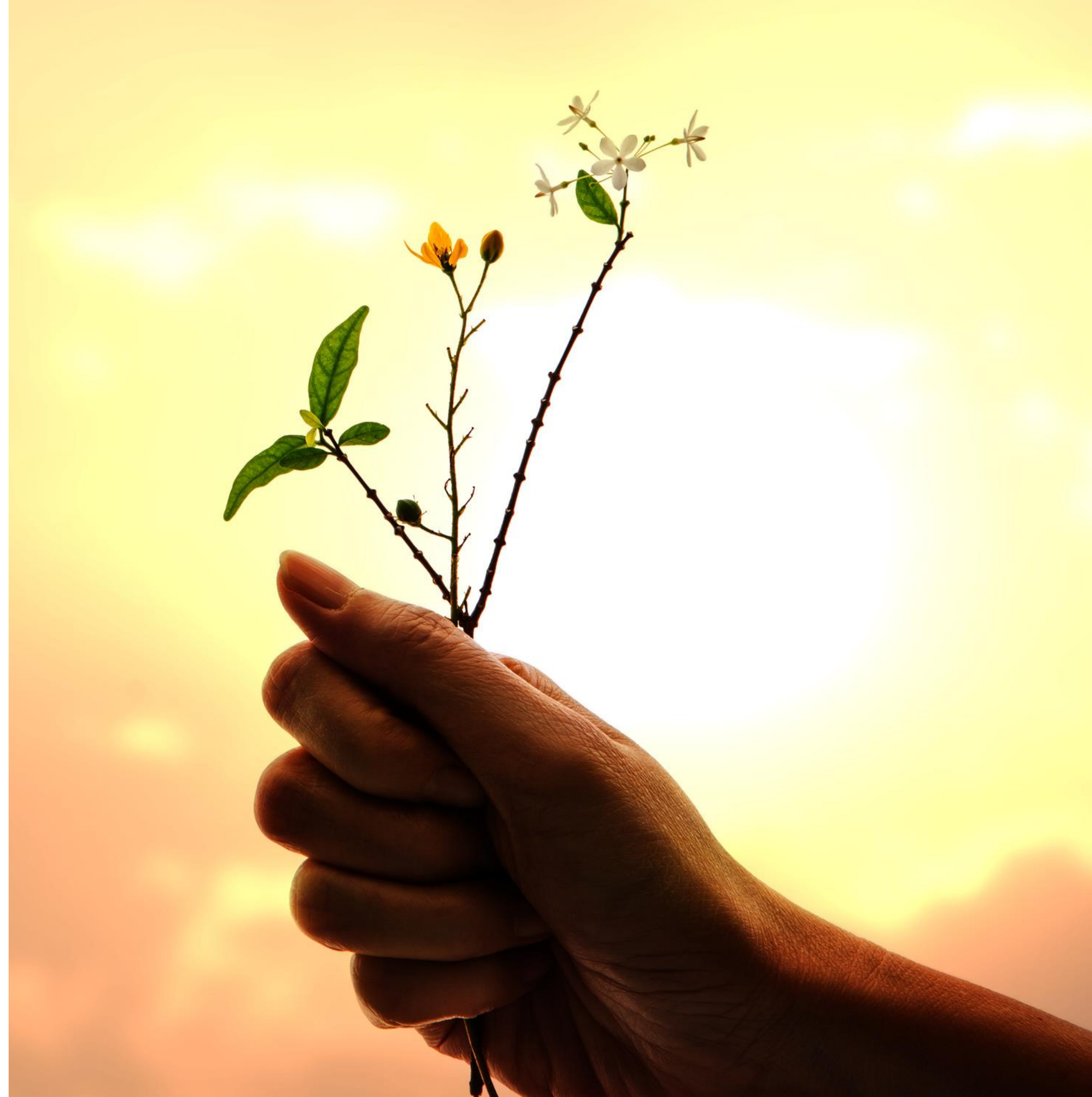
Manejo de la salud mental y el bienestar en la fase de recuperación después de un huracán

Presentado por:

Pamela Secada-Sayles, MPH

Gerente Principal del programa Testigo a Testigo

22 de octubre del 2024



Respire



Las secuelas de las catástrofes climáticas van más allá de los daños físicos y tienen repercusiones psicológicas para los sobrevivientes y los trabajadores.

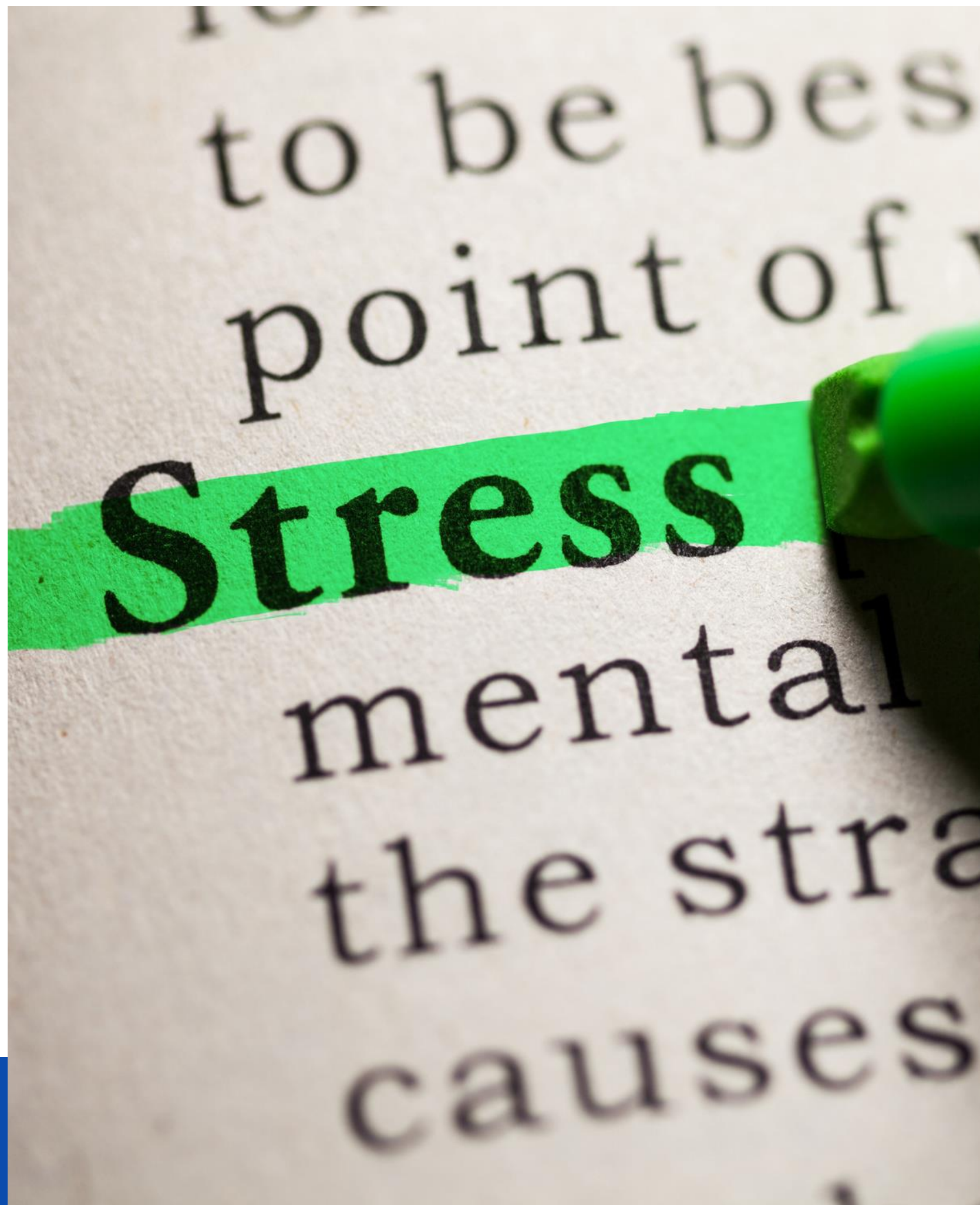


MIGRANT CLINICIANS NETWORK



Posiciones del testigo





¿Qué es el estrés?

El estrés es una *respuesta* psicológica y física natural ante situaciones desafiantes o amenazantes.



Estrés agudo

El estrés agudo es el que sentimos a diario por situaciones menores.

Estrés crónico

El estrés crónico es el resultado del estrés acumulado por la exposición constante a situaciones estresantes.



¿Qué son los estresores?

Acontecimientos, situaciones o estímulos que le causan estrés a una persona.



Ambientales

Destrucción de viviendas, interrupción de servicios básicos, falta de agua potable y condiciones de vida inseguras.



Relacionados con la salud

Lesiones físicas, falta de atención médica, exposición a contaminantes, mayores riesgos a enfermarse.



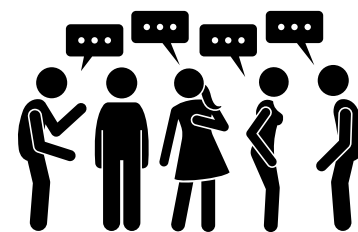
Trabajo

Carga mayor de trabajo, incertidumbre con las funciones a cumplir, falta de control, desequilibrio entre el trabajo y la vida privada.



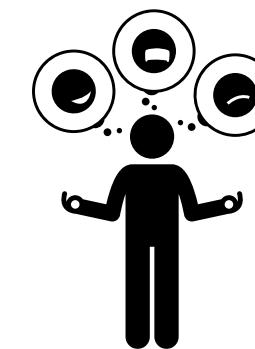
Financieros

Pérdida de ingresos, costos asociados a los daños materiales y retrasos en el pago del seguro.



Social

Separaciones en la familia, pérdida del apoyo comunitario y aumento de conflictos en las familias o comunidades.



Interno

Expectativas, perfeccionismo, discurso negativo, miedo, preocupación.

Experiencias físicas



- Calambres o escalofríos
- Sobresalto exagerado
- Respuestas de miedo a estímulos no amenazantes
- Hipersensibilidad
- Hipervigilancia
- Letargo
- Dolores musculares
- Entumecimiento
- Falta de concentración
- Latidos del corazón acelerado
- Sensación de mareo
- Sudoración
- Hormigueo
- Frío o calor repentino

Experiencias psicológicas



- Agresión
- Enojo o rabia
- Incredulidad
- Miedo
- Dolor
- Culpa
- Impotencia
- Alteraciones de la memoria
- Adormecimiento
- Cólera
- Tristeza
- Vergüenza
- Vulnerabilidad
- Preocupación/Ansiedad

Manejando el estrés

 **El estresor**

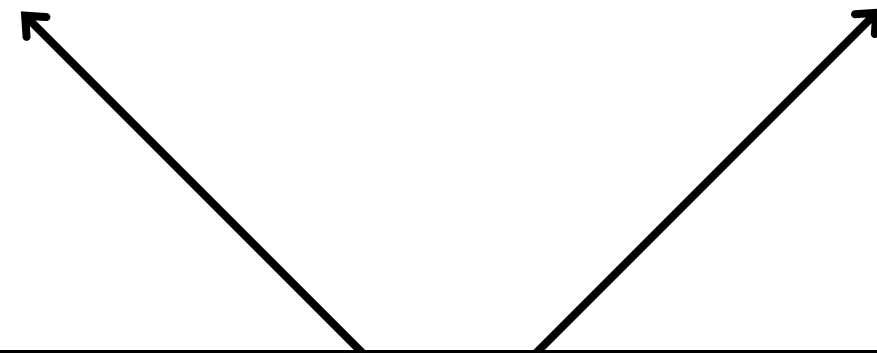
Lo que activa la respuesta al estrés



Respuesta al estrés



Lo que ocurre en el cuerpo cuando uno se enfrenta a un estresor



Abordar *tanto* el estresor como la respuesta al estrés

El continuo de cómo la persona reacciona al estrés:



ESTÁ ALERTA	REACCIONA	SE LESIONA	SE ENFERMA
<ul style="list-style-type: none"> • Listo para salir • Bien entrenado • Preparado • En forma y fuerte • Unidades cohesivas, familias preparadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Angustia o impedimento • Leve, transitorio • Ansioso o irritable • Cambio de comportamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Angustia o deterioro más severo o persistente • Deja huellas duraderas (cambio de personalidad) 	<ul style="list-style-type: none"> • Daños causados por el estrés que no sanan sin intervención. • Diagnosticable: <ul style="list-style-type: none"> • Trastorno de estrés postraumático • Depresión • Ansiedad • Adicción

Nash, W. P. (2011). US Marine Corps and Navy combat and operational stress continuum model: A tool for leaders. Combat and operational behavioral health, 107-119.



¿Cuántos de ustedes han oído hablar del continuo del estrés? ¿Utilizan este modelo en su centro de salud?



“

He llegado a creer que cuidar de mí misma no es autoindulgencia. Es autopreservación.

Audre Lorde, A Burst of Light

El autocuidado es...

cuidar de uno en todas las funciones que cumple con acciones y pensamientos compasivas.

Es todo aquello que nos hace sentir mejor.

El autocuidado es importante, pero no siempre es fácil

El autocuidado no es algo que uno necesita ganarse.

El autocuidado no es una cuestión de lujo; es necesario.

Para el autocuidado no se necesita mucho tiempo.

Usted lo vale.

Práctica de autocuidado # 1

Practique la autocompasión

Amabilidad consigo mismo

Humanidad compartida o común

Atención plena (mindfulness)



Práctica de autocuidado # 2

Practique estrategias de conexión
(grounding)

Práctica de autocuidado # 3

Haga trabajo de respiración

Respiración de 4 tiempos (box breathing)

Respiración cíclica (cyclic sighing)



Al prestar atención a las experiencias agradables de la vida cotidiana, podemos transformar un momento mundano en algo más alegre.



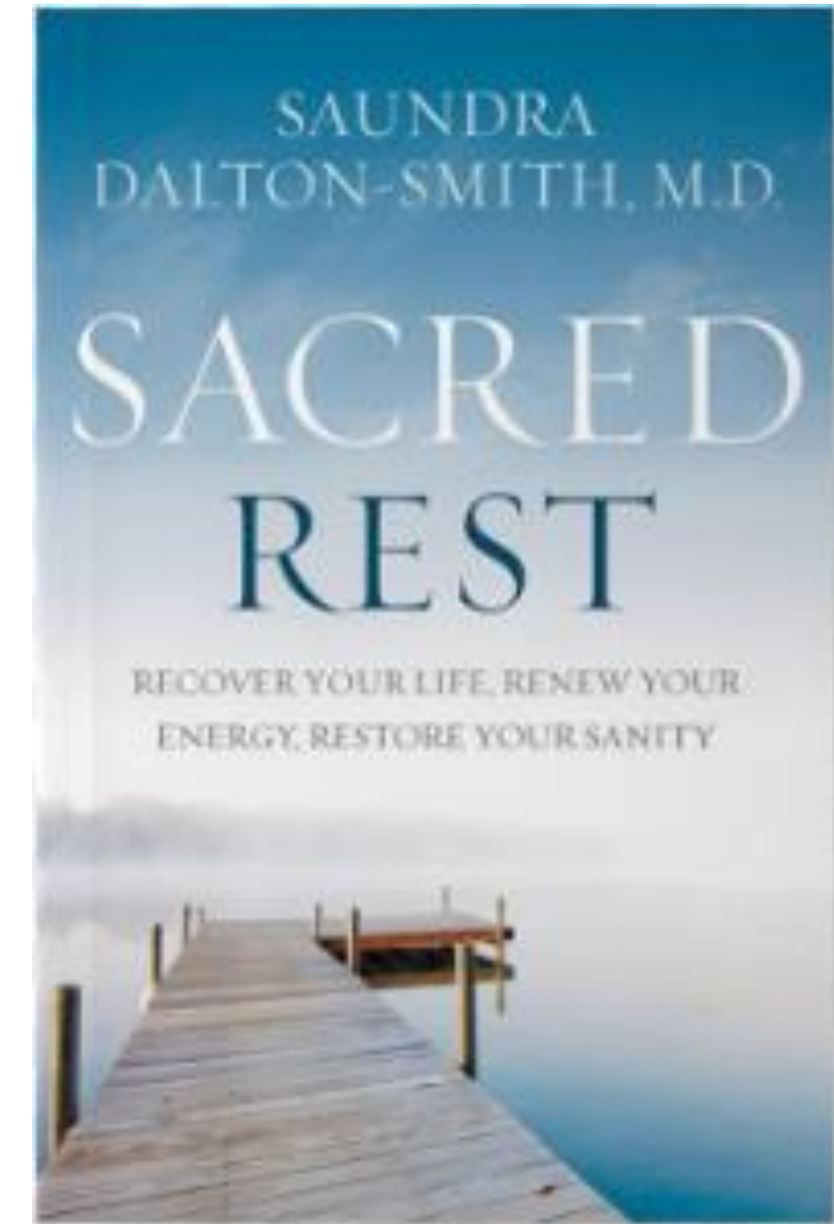
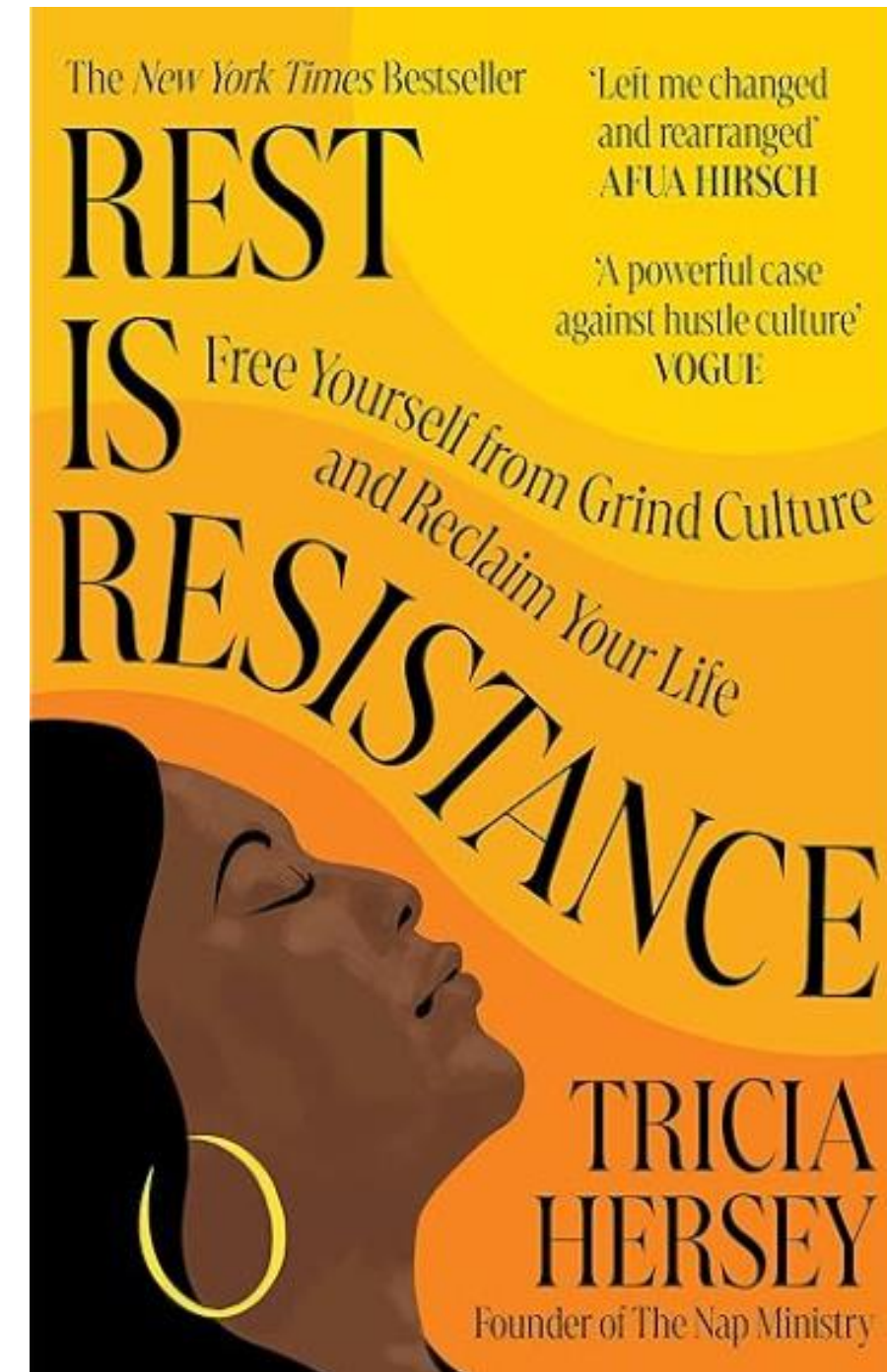
Práctica de autocuidado # 4

Disfrute pequeñas dosis de alegría

Práctica de autocuidado # 5

Haga un descanso

- Físico
- Mental
- Sensorial
- Creativo
- Emocional
- Social
- Espiritual





Ayudándonos para ayudar

Disponible en inglés y español



Comprender los distintos tipos de trastornos por estrés empático

Kaethe Weingarten, PhD, Programa testigo a testigo

Nos enteramos del sufrimiento de los demás de muchas maneras. Podemos estar manejando mientras escuchamos las noticias en la radio, o abriendo nuestra página de Facebook o hablando con un paciente por teléfono. Cualquiera de estas actividades -y muchas más- nos exponen de forma rutinaria a las dificultades por las que pasan otras personas. También estamos expuestos a problemas complejos que parecen casi imposibles de resolver. El cambio climático, la violencia con armas, la inmigración, la xenofobia, el racismo, el corporativismo de la medicina, la polarización política, la disminución del financiamiento de programas que nos importan, como la salud pública... la lista podría continuar.

En lo mejor de los mundos posibles, podemos enterarnos de estas situaciones y estar claros sobre las acciones que podemos tomar para manejar nuestros sentimientos y, tal vez, podríamos actuar a favor de causas que nos importan profundamente. Pero a veces, nuestra exposición a la información y a las historias supera nuestra capacidad de manejarlas y nos sentimos impotentes y desmoralizados. Yo llamo a estas experiencias "estrés empático".

Técnicamente, existen varios tipos de trastornos por estrés empático y puede ser útil conocer las diferencias entre ellos.

Trastorno por estrés agudo (TEA)

La respuesta inmediata a un acontecimiento horrible puede producir un *trastorno por estrés agudo* (TEA por sus siglas en inglés). Esta reacción suele producirse entre días y semanas después de la exposición a un acontecimiento traumático como una agresión sexual, una catástrofe natural, presenciar una paliza, un accidente o una guerra. Las personas suelen sentir

Comprender los distintos tipos de trastornos por estrés empático

Disponible en inglés y español

References

Hersey, T. (2022). *Rest is Resistance: A Manifesto*. Little, Brown Spark.

Dalton-Smith, S. (2017). *Sacred Rest: Recover your life, renew your energy, restore your sanity*. FaithWords.

Lorde, A. (1988). *A Burst of Light: Essays*. Firebrand Books.

Nash, W.P., (2011). *US Marine Corps and Navy combat and operational stress continuum model: A tool for leaders*. In C. R. Figley & W. P. Nash (Eds.), *Combat stress injury: Theory, research, and management* (pp. 33-52). Routledge.

Neff, K. (2024). *What is self-compassion?* Self-Compassion. <https://self-compassion.org/what-is-self-compassion/>

Sima, R., (2023, February 24). Joy snacks comic. The Washington Post. <https://www.washingtonpost.com/wellness/2023/02/24/joy-snacks-comic/>

Weingarten, K. (2003). *Common Shock: The effects of witnessing violence and violation*. Dutton. Retrieved <https://www.migrantclinician.org/resource/common-shock-effects-witnessing-violence-and-violation.html>

Weingarten, K. (2022). *Helping the Helpers. You can start by helping yourself*. Retrieved <https://www.migrantclinician.org/resource/helping-helpers-comic-book.html>

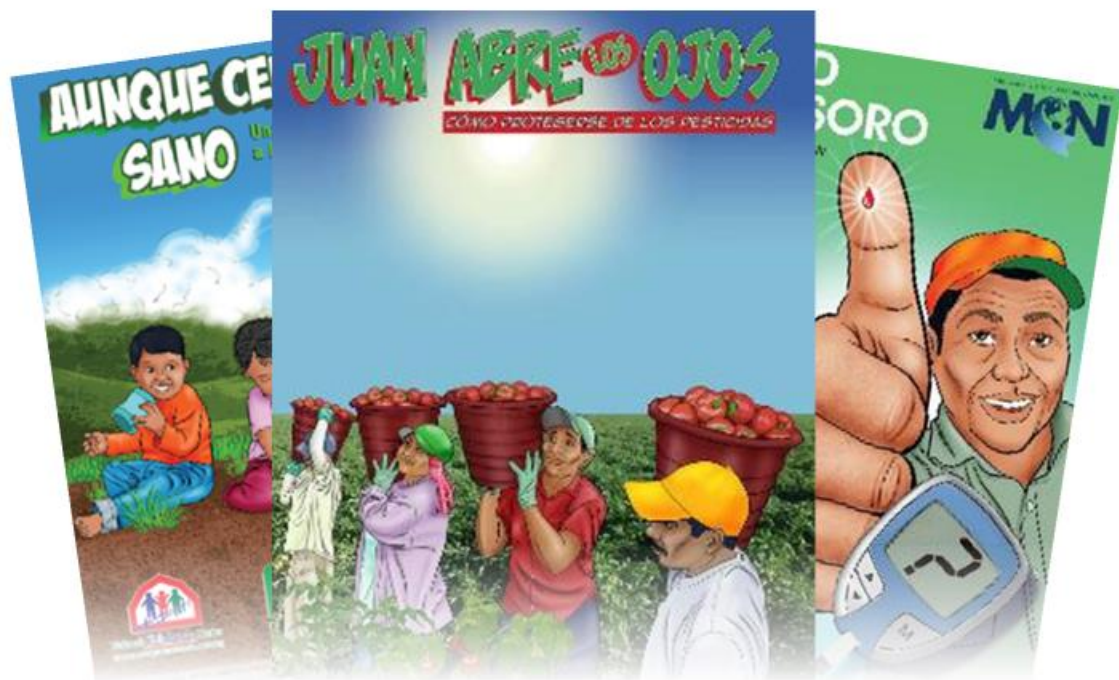
Su opinión es muy valiosa para nosotros. Le agradecemos que escanee el código de barra y complete la evaluación.



Si disfrutaste de este seminario web o si disfrutas del trabajo de MCN, ¡considera dejarnos una reseña en GreatNonprofits! Escanea el código de barra y haz clic en“comparte tu historia”. ¡Las reseñas en español son bienvenidas!



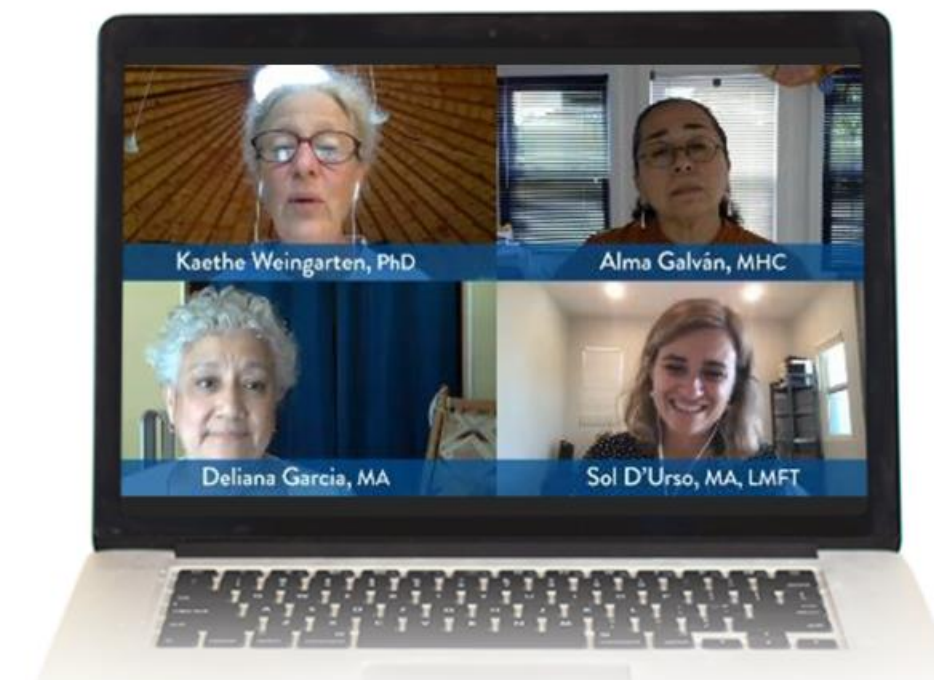
¡Conéctese con MCN!



Acceso a nuestros recursos



Noticias desde el campo



Semianrios virtuales

Y mucho más

www.migrantclinician.org

 @MCN_health

 @migrantclinician

 @migrantcliniciansnetwork