

# M2 Guión de Narración de Trauma y PTSD

Nombre de la Diapositiva	Guión
M2_Diapositiva_1	<p>Bienvenido al Módulo de Concientización de Salud del Comportamiento sobre Trauma y PTSD. Recursos adicionales están disponibles seleccionando el enlace Recursos en la esquina superior derecha de la ventana. Si usted tiene necesidad de ayuda visual o auditiva, seleccione el botón de activar o desactivar para obtener ayuda con este entrenamiento.</p>
M2_Diapositiva_3	<p>Todos tenemos experiencias que son molestas o hirientes. Sin embargo, hay momentos en los cuales que esas experiencias son más que molestas y posiblemente dañinas. Hay diferencias entre eventos que son temporalmente estresantes y esos que son traumáticos.</p> <p>Esta tabla de contenido proporciona un resumen de lo que aprenderá. En este entrenamiento, discutiremos cómo definir el trauma, los efectos que el trauma tiene en un trastorno de estrés postraumático individual o PTSD, y las opciones de tratamiento y recuperación para aquellos que padecen PTSD. Lo invitamos a explorar los siguientes capítulos que abordan las preguntas que pueda tener sobre el tema.</p> <p>Usted también tiene la opción de moverse libremente por el módulo utilizando el menú del reproductor en el lado izquierdo de la ventana. Puede iniciar, detener o pausar el módulo en cualquier momento.</p>
M2_Diapositiva_4	<p>Un trauma es cualquier evento que una persona percibe como dañino o amenazante y tiene un efecto duradero en el bienestar de esa persona. Un evento traumático puede ser algo que alguien experimenta o ser testigo de algo que le sucede a otra persona. El trauma puede ocurrir a cualquier edad; puede también ocurrir una vez o ser continuo. Esas experiencias a menudo causan reacciones físicas y emocionales que pueden durar años después del evento. Los efectos del trauma pueden afectar las relaciones de las personas, el trabajo, la salud y la perspectiva general de la vida.</p> <p>Las personas experimentan los eventos de manera diferente. Lo que podría ser traumático para una persona podría no serlo para otra. Por ejemplo, muchas personas han tenido accidentes automovilísticos. Los accidentes automovilísticos pueden ser extremadamente inquietantes, dejando que algunos se sientan temblorosos o molestos durante unos días después del evento. Pero para otros, ese sentimiento podría no desaparecer. Pueden comenzar a tener pesadillas sobre el accidente o incluso evitar subirse a un automóvil durante meses o años. El accidente</p>

	<p>podría considerarse un evento traumático si desencadena una reacción física o emocional que dura mucho tiempo después del evento real. Afortunadamente, incluso si el trauma tiene efectos duraderos, hay formas en que las personas pueden manejar las consecuencias del trauma para que puedan tener una vida plena y significativa.</p>
<b>M2_Diapositiva_5</b>	<p>El trauma puede resultar de una variedad de experiencias de la vida. Por lo tanto, no es sorprendente que en el estudio más grande de trauma infantil hasta la fecha, casi dos tercios de las 17,000 personas participantes dijeron haber experimentado al menos una forma de experiencia infantil adversa o traumática. Las experiencias infantiles adversas, o ACE, son experiencias traumáticas que tienen lugar en la infancia o la adolescencia y se recuerdan hasta la edad adulta. Si bien el trauma puede sucederle a cualquiera, afecta a ciertas poblaciones más que a otras. Algunas poblaciones sobrerrepresentadas incluyen personas de color y personas con estrés económico o que viven en zonas empobrecidas. También incluyen a aquellos que viven con trastornos por uso de sustancias o en una relación cercana con alguien que está.</p>
<b>M2_Diapositiva_6</b>	<p>Las experiencias infantiles adversas más comunes se pueden clasificar en tres grupos: abuso, negligencia y disfunción doméstica. De las tres categorías, el abuso físico es la experiencia infantil adversa más frecuente seguida del abuso de sustancias en el hogar. Haga clic en el botón para ver las estadísticas.</p>
<b>M2_Diapositiva_7</b>	<p>Las personas experimentan trauma a través de muchas fuentes. Estos incluyen abuso, guerra, crimen, desastres naturales y discriminación, entre otros. Los tipos presentados aquí no son exhaustivos, pero cubren muchas formas comunes. Haga clic en cada imagen para obtener más información sobre estos tipos comunes de experiencias traumáticas.</p>
<b>M2_Diapositiva_7.1- Abuso</b>	<p>El abuso puede ocurrir en la niñez o cuando las personas son adultas. Cualquiera en una posición de autoridad sobre otra persona tiene el potencial para abusar a la persona con menos poder. Las personas con autoridad incluyen a los padres, cuidadores, entrenadores, guías religiosos, familiares mayores, y otros. Haga clic en cada tema para escuchar sobre diferentes formas de abuso.</p>
<b>M2_Diapositiva_7.2- Abuso Físico</b>	<p>El abuso físico ocurre cuando alguien causa daños físicos a otra persona. Estos daños pueden incluir marcas rojas, cortadas, verdugones, contusiones, esguinces o huesos rotos. El abuso físico puede ser intencional o no intencional.</p>
<b>M2_Diapositiva_7.3- Abuse Sexual</b>	<p>El abuso sexual ocurre cuando alguien usa a otra persona para satisfacer sus necesidades sexuales sin obtener el consentimiento de la otra persona. El abuso sexual puede incluir el contacto físico, pero no</p>

	necesario. El comportamiento sexual sin tocar físicamente incluye voyerismo (tratar de mirar el cuerpo desnudo de una persona) y exhibicionismo (mostrar los genitales de uno en público). Exponer a un niño a la pornografía también se considera abuso sexual.
<b>M2_Diapositiva_7.4- Abuso Emocional</b>	El abuso emocional ocurre cuando el abusador hiere mentalmente a otro a través de palabras o acciones. Los efectos del abuso emocional se pueden ver en las acciones, el estado de ánimo y el pensamiento del sobreviviente. Ejemplos de efectos a corto y largo plazo incluyen dificultad para concentrarse, mal humor, pesadillas, culpa y retraimiento social.
<b>M2_Diapositiva_7.5- Negligencia</b>	La negligencia implica el fracaso o la negativa de un cuidador o padre a satisfacer las necesidades críticas de un niño. La negligencia puede aparecer de diferentes maneras, como no supervisar a un niño de manera adecuada, no proporcionarle al niño las necesidades básicas de comida o refugio, o no brindarle a un niño la atención médica necesaria. La negligencia puede conducir a sentimientos de desesperanza y a baja autoestima para la persona que la experimenta.
<b>M2_Diapositiva_7.6- Discriminación</b>	Si bien no se considera una fuente convencional de trauma, el racismo y la discriminación de género pueden tener efectos nocivos a largo plazo en el bienestar emocional de un individuo. El racismo y la discriminación de género pueden ocurrir en forma de delitos de odio o micro agresiones. Las micro agresiones son las ofensas verbales o no verbales cotidianas que se dirigen a otros y son hostiles, negativas o degradantes. No todas las micro agresiones son intencionales, pero muchas lo son. La discriminación racial y de género puede tener poderosos efectos negativos en la salud mental y la visión de sí mismos de un individuo. La discriminación impide que las personas disfruten de sus derechos humanos y su dignidad.
<b>M2_Diapositiva_7.7- Violencia de pareja</b>	La violencia de pareja íntima (IPV) se refiere al abuso causado por una pareja o cónyuge actual o anterior. Físicamente, podría parecer ser empujado, empujado, pateado, golpeado, estrangulado o amenazado con un arma. La violencia sexual puede incluir ser forzado a participar en actividades sexuales, participar por temor a una consecuencia o ser forzado a actos humillantes o degradantes. IPV también puede ser emocional, incluidas las amenazas, la intimidación y / o el comportamiento destinado a controlar al sobreviviente de IPV. Las mujeres tienen más probabilidades de experimentar IPV que los hombres. A nivel mundial, el 30% de las mujeres informan haber experimentado IPV en su vida.
<b>M2_Diapositiva_7.8-</b>	La explotación es un tipo específico de abuso sexual que incluye el

<b>Explotación</b>	tráfico de personas con fines sexuales o cualquier otra actividad que implique el uso de un niño con fines de prostitución o pornografía. Además, la trata laboral se refiere a un niño o adulto que se ve obligado a trabajar o a participar en servicios que no son saludables o que son perjudiciales para ellos.
<b>M2_Diapositiva_7.9-Terror y Violencia</b>	Los actos de violencia masiva y terrorismo, como tiroteos, bombardeos y otros ataques, pueden ser una fuente de trauma para niños, adultos y familias. Estos eventos pueden afectar física y emocionalmente a los involucrados. Mientras que algunos necesitarán adaptarse a la pérdida, otros pueden vivir con miedo a su seguridad o preocupados de que otro evento pueda volver a ocurrir. Algunos volverán a una rutina normal después de adaptarse a lo que les sucedió a ellos o a su ser querido, pero otros experimentarán más efectos a largo plazo del trauma.
<b>M2_Diapositiva_7.10 -Guerra</b>	La violencia de la guerra pone a las poblaciones civiles y al personal de combate en constante amenaza de muerte y lesiones. A menudo, cuando se piensa en un trauma o un trastorno de estrés postraumático (PTSD), los pensamientos se dirigen al combate militar. Más del 14% del personal militar involucrado en operaciones de combate en Irak y más del 9% de los desplegados en Afganistán informaron síntomas de PTSD. La guerra también causa trauma a la población civil expuesta a ella. Hasta un tercio de los refugiados de la guerra en Siria han sido identificados con PTSD.
<b>M2_Diapositiva_7.11 - Trauma secundario</b>	El trauma secundario se refiere al estrés emocional que alguien experimenta cuando se entera del trauma de otro. Este tipo de trauma es común entre los profesionales que ayudan como administradores de casos, trabajadores de bienestar infantil, socorristas y los amigos y familiares de aquellos con experiencias traumáticas. Escuchar y apoyar a alguien tiene un costo emocional que puede disminuir la calidad de vida de quien lo escucha.
<b>M2_Diapositiva_9</b>	El trauma puede afectar todos los ámbitos de la vida de una persona, incluidos su bienestar físico, psicológico, ocupacional, relacional y social. Estas reacciones a veces no ocurren hasta mucho después del evento. Las personas cercanas a las que han sufrido traumas también pueden verse afectadas. Haga clic en cada tema para ver más profundo a cada uno de estos efectos.
<b>M2_Diapositiva_9.1-Físico</b>	El trauma afecta el cerebro y el cuerpo. Las personas que han sufrido traumas tienen más probabilidades de desarrollar enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, enfermedad hepática e infecciones de transmisión sexual. El trauma también conduce a otros comportamientos de riesgo para la salud, como el tabaquismo y el uso

	<p>de sustancias, que tienen sus propios efectos físicos negativos. Además, el trauma tiene efectos en el cerebro, especialmente si las experiencias ocurren durante la primera infancia, cuando el cerebro aún se está desarrollando. El trauma puede limitar el crecimiento o reducir el tamaño de las áreas del cerebro que son responsables de la memoria y el manejo de nuestra respuesta al estrés. El trauma afecta la capacidad de nuestro cerebro para concentrarse, regular las emociones y controlar el miedo, causándole a las personas tener dificultades para dormir, para sentirse seguras y sentir un estrés severo.</p>
<b>M2_Diapositiva_9.2- Psicológico</b>	<p>Cuando está bajo amenaza, nuestro sistema nervioso se pone en marcha, proporcionándonos la energía que necesitamos para huir del peligro, luchar contra él o congelarnos en el lugar hasta que la amenaza desaparezca. Esto se conoce como la respuesta de lucha o huida. La respuesta "congelar" nos permite reducir nuestra propia apariencia como amenaza y hacernos menos notorios en situaciones peligrosas. Estas son respuestas instintivas, no nuestra elección. Simplemente suceden. Pero a veces las personas recuerdan su respuesta durante un evento traumático y se culpan a sí mismas. Por ejemplo, alguien que se congeló frente a un pistolero que los estaba robando puede tener pensamientos como: "Debería haber luchado". Las personas que experimentan traumas pueden lidiar crónicamente con respuestas de lucha, huida o congelamiento provocadas por su estrés. Además, cuanto más sobrevive una persona, más probabilidades tiene de desarrollar afecciones como depresión y ansiedad, abuso de alcohol o drogas ilegales e intento de suicidio.</p>
<b>M2_Diapositiva_9.3- Ocupacional</b>	<p>Los sobrevivientes de trauma experimentan más dificultades en el lugar de trabajo en comparación con aquellos que no han experimentado trauma. Las personas que han experimentado un trauma pierden el trabajo a un ritmo más alto y tienen más visitas médicas. Los sobrevivientes de trauma también pueden tener dificultades para concentrarse debido a cómo el trauma ha afectado su cerebro, haciendo que el estrés en el lugar de trabajo sea demasiado para navegar. Las dificultades en el trabajo pueden conducir a la falta de progreso profesional, degradaciones o incluso desempleo prolongado. Para los adolescentes, el trauma puede afectar la capacidad de prestar atención o retener las habilidades, lo que lleva a dificultades académicas.</p>
<b>M2_Diapositiva_9.4- Relaciones</b>	<p>Puede haber una severa tensión en las relaciones de las personas que han sobrevivido al trauma. Los sobrevivientes de trauma a menudo luchan con la vergüenza, lo que puede conducir a la desconexión, el aislamiento y la retirada de amigos y familiares. Desafortunadamente,</p>

	<p>retirarse puede hacer que las personas sientan más vergüenza, lo que crea un ciclo que deja al sobreviviente sin conexiones saludables con los demás. Los niños mayores que han experimentado un trauma pueden involucrarse en el uso de sustancias o comportarse de manera riesgosa, lo que puede poner a prueba sus relaciones. Sin embargo, los sobrevivientes de trauma pueden tener relaciones significativas a largo plazo mientras aprenden a manejar los efectos de su trauma.</p>
<b>M2_Diapositiva_9.5-Social</b>	<p>Los sobrevivientes de trauma a menudo informan que se sienten desconectados en situaciones sociales. Las situaciones diarias pueden sentirse amenazadoras e inseguras. Un sobreviviente de trauma puede ver un encuentro social común en la tienda de comestibles como lleno de riesgo, peligro, incertidumbre y, en última instancia, inseguro para entrar. Con el tiempo, el sobreviviente podría decidir evitar las interacciones sociales por completo porque causan estrés o provocan sentimientos de impotencia.</p>
<b>M2_Diapositiva_10</b>	<p>Hola, soy Evelyn y tengo 26 años. Crecí en un buen hogar, tuve lo que pensé que era una infancia normal en su mayor parte. Fui a la universidad, terminé mi carrera y me instalé en lo que pensé que iba a ser una gran relación con un chico con el que me gradué. Las cosas iban bien hasta que nos mudamos juntos y luego todo cambió.</p>
<b>M2_Diapositiva_11</b>	<p>Comenzó con él gritándome una noche y acusándome de engañarlo cuando no lo había hecho. Recuerdo que me sentí increíblemente asustada; casi como si estuviese paralizada pero aún capaz de pensar y recordar. No podía moverme, no podía respirar, y sentía que mi corazón latía con fuerza en mi pecho. Situaciones como esa sucedieron de vez en cuando con él en el transcurso de aproximadamente un año. Incluso cuando no estaban sucediendo, todavía tenía mucho miedo de que lo hicieran; hasta el punto de que cambié quién yo era para tratar de evitar que se enojara nuevamente.</p>
<b>M2_Diapositiva_12</b>	<p>Lentamente, comencé a alejarme. Dejé de hablar con mis padres y mi hermana, no devolví mensajes de texto de mis amigos, incluso cuando me preguntaban si estaba bien, y en la ocasión en que hablé con alguien, cubrí las cosas y les dije que todo está bien y que solo estaba ocupada. La primera vez que intenté irme fue también la primera vez que me golpeó.</p>
<b>M2_Diapositiva_13</b>	<p>Estaba leyendo en línea sobre problemas de relación y encontré algunas cosas sobre el abuso. Durante los días siguientes, pensé cada vez más en lo que me estaba pasando, en quién me había convertido por él y en lo que sentía que merecía en la vida. Me animé a decirle que me iba. Me quitó el teléfono, mis llaves, mi billetera y cuando intenté pelearle, fue</p>

	<p>cuando hizo lo que hizo. Fue en ese momento que sentí que morí por dentro y simplemente no me importó lo que sucedió.</p>
<b>M2_Diapositiva_14</b>	<p>Pasó un mes y mi mamá y mi papá aparecieron inesperadamente para llevarme a almorzar. Básicamente no dijeron que no cuando les dije que estaba ocupada, que no podía salir del trabajo y que tampoco me sentía bien. Después de unos minutos sentado con ellos... mi madre lo sabía... No sé cómo, pero ella solo lo sabía. Recuerdo cuando me abrazó y me dijo que todo iba a estar bien y que estaba segura de lo que perdí. Honestamente, he estado lidiando con los efectos de lo que me hizo desde entonces. Incluso después que me fui, todavía me siento atascada a veces. Me congelo si escucho a alguien gritar o incluso si solo levantan la voz, todo me parece lo mismo en este momento.</p>
<b>M2_Diapositiva_16</b>	<p>Usted está caminando por un camino a través de un bosque y cuando oscurece; se pierde. Hace frío y tiene hambre, pero afortunadamente, vino preparado con capas de ropa, comida, su GPS y una manta. Está preparado para enfrentar la noche que viene. Imagínese si hubiera estado usando pantalones cortos y hubiera olvidado su mochila con todos sus suministros. Es posible que no haya estado preparado para enfrentar la larga y fría noche de la misma manera. Si bien la circunstancia es la misma, está mejor equipado para manejarlo cuando tiene presente algunos factores de protección. Lo mismo es cierto para los sobrevivientes de trauma. El trauma no afecta a todos de la misma manera. Mientras que algunos experimentan los efectos negativos durante años, otros parecen pasar por un trauma a un ritmo más rápido e incluso pueden hablar de sus experiencias como fuente de crecimiento personal. Entonces, ¿cómo puede el trauma dejar a una persona devastada y a la otra persona sintiéndose más fuerte?</p>
<b>M2_Diapositiva_17</b>	<p>Ciertos factores protectores ayudan a disminuir los efectos nocivos que el trauma puede tener en una persona. Estos factores protectores hacen que las personas sean más resistentes, lo que significa que la persona puede superar el trauma con menos efectos negativos a largo plazo en su vida mientras desarrolla el significado de la experiencia. Algunos factores protectores incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambiente familiar de apoyo y cuidado.</li> <li>• Padres y cuidadores que muestran afecto saludable y apropiado.</li> <li>• Logro académico</li> <li>• Situación socioeconómica, incluida la estabilidad monetaria y financiera.</li> <li>• Buscar ayuda de otros y asistir a grupos de apoyo.</li> <li>• Aprender estrategias de afrontamiento.</li> </ul>

<b>M2_Diapositiva_19</b>	Incluso con los factores de protección establecidos, algunas personas experimentarán su trauma más severamente y por más tiempo que otras. Uno de los efectos psicológicos del trauma más comúnmente discutidos es el desarrollo del Trastorno de Estrés Postraumático o PTSD.
<b>M2_Diapositiva_20</b>	<p>No todas las personas expuestas a un trauma desarrollan PTSD, pero muchas sí. Nadie sabe exactamente qué causa el PTSD. Algunos factores que pueden influir el desarrollo de PTSD incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentir horror, impotencia y miedo extremo después de un evento traumático.</li> <li>• Tener poco apoyo social después del evento.</li> <li>• Tratar el estrés adicional después del evento.</li> <li>• Tener problemas preexistentes de salud mental o uso de sustancias, como depresión o ansiedad</li> </ul> <p>Alguien que sufre de PTSD puede mostrar una serie de síntomas. Los síntomas son como aparece el PTSD. Algunos síntomas que pueden indicarnos que alguien tiene PTSD incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volver a experimentar el evento traumático como si estuviera sucediendo nuevamente en el momento presente, llamado retrospectión. Las pesadillas vívidas también son una nueva experiencia del trauma.</li> <li>• Evasión - como mantenerse alejado de cualquier lugar o evento que le recuerde a la persona del trauma.</li> <li>• Hiperactivación - como tener dificultad para dormir o estar nervioso o sobresaltarse muy fácilmente.</li> <li>• Problemas de pensamiento y estado de ánimo - como dificultades de memoria o pérdida de interés en las actividades.</li> </ul> <p>Ordene los factores y síntomas relacionados con el PTSD arrastrando los cuadros a continuación dentro de los espacios a los lados.</p>
<b>M2_Diapositiva_21</b>	<p>Su relación con un sobreviviente de trauma puede ser una fuente importante de recuperación en su vida, y puede ayudarlo a superar las posibles barreras para obtener la ayuda que necesita. Puede ser desafiante saber si alguien a quien conoce o le importa necesita ayuda debido a su experiencia de trauma, así que manténgase atento a algunos signos y síntomas notables. Éstos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas con el sueño</li> <li>• Enojo</li> <li>• Desconexión o retiro</li> <li>• Depresión</li> <li>• Ansiedad</li> <li>• Pensamientos del pasado</li> <li>• Sentimientos crónicos de inseguridad</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensamientos suicidas</li> </ul> <p>Una y otra vez, los sobrevivientes que han pasado incluso por el trauma más horrible aprenden a recuperar sus vidas y a vivir de manera vibrante a pesar de lo que sucedió en el pasado. Los sobrevivientes a menudo logran esto con la ayuda de otros. Buscar ayuda puede ser una experiencia aterradora, pero es la parte más importante del proceso de curación y recuperación. Muchos sobrevivientes hablan sobre dar el primer paso hacia la recuperación y el alivio que vino junto con reconocer finalmente lo que sucedió en sus vidas a otra persona. Buscar ayuda puede conducir a muchos caminos diferentes hacia la recuperación.</p>
<b>M2_Diapositiva_23</b>	La recuperación no ocurre de la noche a la mañana, sino que es un viaje hacia el pleno potencial y contribución a la sociedad. Las personas que han experimentado un trauma o viven con PTSD pueden recuperarse y experimentar una vida plena. Algunas técnicas de tratamiento y recuperación incluyen asesoramiento, medicación y apoyo grupal.
<b>M2_Diapositiva_24</b>	Hola, me llamo Jacob y tengo 43 años. He pasado por momentos oscuros en mi vida, especialmente en los últimos años. Intenté muchas cosas para hacerme sentir mejor, hacerme sentir bien con mi vida, pero seguí sintiéndome vacío, avergonzado y constantemente nervioso. Sobre todo, me sentí increíblemente enojado, a veces sin razón alguna, y atacaría a mi familia, amigos y básicamente a cualquiera que se preocupara por mí, incluso a mis hijos. Finalmente los presioné demasiado duro y terminé estando solo por mucho tiempo, lo que solo me hizo sentir peor.
<b>M2_Diapositiva_25</b>	Finalmente me cansé de dónde estaba e intenté buscar ayuda, que es una de las mejores decisiones que he tomado en mi vida hasta ahora. Me senté con un consejero y comencé a hablar sobre algunas cosas que me ocurrieron cuando era niño, algunas cosas horribles. Fui abusado sexualmente por un miembro de la familia durante aproximadamente 2 años, comenzando cuando tenía 3 años, de lo que puedo recordar. Nunca hablé de eso hasta hace poco cuando encontré un consejero. Me ayudó a ver cuánto me afectó el abuso y cómo impactó mi vida.
<b>M2_Diapositiva_26</b>	Me enteré del trastorno de estrés postraumático y acepté que lo tenía. Pero el asesoramiento también me enseñó que tengo el poder de hacer algo al respecto. También he podido conectarme con otras personas, algunas personas geniales que han pasado por lo que yo he pasado y saben lo que es sentirse tan avergonzado de algo que no fue mi culpa. Me enseñaron que soy un sobreviviente y hoy lo creo. No significa que me sienta bien todo el tiempo; Todavía tengo algunos días difíciles, pero por primera vez en mucho tiempo, sé quién soy realmente y tengo

	esperanza.
<b>M2_Diapositiva_27</b>	Aunque una experiencia traumática puede tener un gran efecto en la vida de alguien, el trauma no es el factor que define quién es una persona. Con ayuda y apoyo, las personas pueden aprender a vivir a la luz de su trauma, manejar los síntomas y hacer frente a la realidad de su experiencia. Si tiene problemas para manejar una experiencia traumática pasada, entonces es importante que se comunique con alguien que cree que puede ser solidario y sin prejuicios. Si no puede identificar a alguien así en su vida, haga clic en el enlace de recursos en la parte superior derecha para encontrar los recursos disponibles para su uso.