



Considere compartir más mensajes de manera más profunda con su comunidad en línea a través de un blog. WordPress y Blogger son dos plataformas excelentes de blogs. Publique con la frecuencia que desee, con un objetivo de al menos una vez al mes. Asegúrese de proporcionar un enlace a su blog en sus páginas de Facebook y Twitter.

» 5 pasos para escribir una entrada interesante en un blog

- Apuntar a su audiencia a través de un nivel de lectura y un contenido relevante apropiados.
- Compruebe los hechos; utilice únicamente estadísticas que provengan de fuentes fiables y cítelas.
- Establezca sus puntos principales en su introducción y otra vez en la conclusión.
- Limite su mensaje a no más de 750 palabras.
- Logre que su publicación coincida con eventos y noticias de la actualidad.

Ideas para entradas en un blog

- Información para las víctimas de crímenes, por ejemplo, resarcimiento a las víctimas de crímenes o derechos de las víctimas
- Detalles sobre un próximo evento o resumen después del evento
- Días, meses, semanas de concientización, por ejemplo, Día Mundial de la Concientización del Abuso de Ancianos
- Sugerencias para el cuidado personal
- Historias personales (incluye sugerencias para el cuidado personal y cómo las víctimas usaron los recursos locales para ayudar a su recuperación)
- Listas de recursos y servicios importantes
- Entrevistas relevantes con importantes funcionarios locales o ejecutivos de la organización

Modelo de **Entrada en un Blog**

Estamos Aquí para Usted

Las víctimas de todo tipo de crímenes, tanto violentos como no violentos, pueden experimentar traumas, que incluyen no solo lesiones físicas, sino también las heridas mentales y emocionales causadas por la victimización. A veces, ese trauma se agrava después de un crimen: al volver a contar los detalles a las fuerzas del orden público o al encontrarse con el perpetrador en el sistema judicial. Del mismo modo que su recuperación física puede requerir tiempo y apoyo profesional, también lo hará su recuperación emocional.

Cada persona reacciona de manera diferente al trauma en función de su psicología individual, sus experiencias previas y sus antecedentes de trauma. Algunas víctimas de crímenes experimentan poco impacto en su salud mental, mientras que otras desarrollan afecciones médicas a largo plazo. Su reacción no tiene nada que ver con su personalidad, fuerza física o la manera en que lo criaron. Sin embargo, si no se trata, el trauma puede tener efectos graves y duraderos. Es importante saber que hay recursos para apoyarlo a medida que se recupera de la victimización.

De acuerdo con la [Alianza Nacional para la Salud Mental](#), 1 de cada 5 estadounidenses experimenta una enfermedad mental cada año; sin embargo, el 60% de los adultos afectados no reciben servicios de salud mental. Puede ser difícil distinguir entre pensamientos, sentimientos y comportamientos normales y signos de enfermedad mental. Los signos comunes de enfermedad mental incluyen preocupación excesiva, miedo o tristeza, cambios extremos de humor, evitar amigos y actividades sociales, y una incapacidad para llevar a cabo actividades diarias.

Mantener o trabajar para lograr una buena salud mental es un componente importante de la recuperación de la victimización. Si usted o alguien que conoce ha sido víctima de un crimen, *[Su organización]* está aquí para conectarlo con recursos de salud mental.

[Proporcione detalles de los servicios que su organización ofrece y enlace a otros recursos locales].

Recuerde, estamos aquí para servirle y ayudarlo a recuperarse luego de un crimen.