



TERRY O'SULLIVAN
General President

ARMAND E. SABITONI
General Secretary-Treasurer

Vice Presidents:

TERRENCE M. HEALY

RAYMOND M. POCINO

JOSEPH S. MANCINELLI

ROCCO DAVIS
Special Assistant to the
General President

VINCENT R. MASINO

DENNIS L. MARTIRE

ROBERT E. RICHARDSON

RALPH E. COLE

JOHN F. PENN

OSCAR DE LA TORRE

SERGIO RASCON

ROBERT F. ABBOTT

SAMUEL STATEN, JR.

PAUL V. HOGROGIAN

THEODORE T. GREEN
General Counsel

HEADQUARTERS:
905 16th Street, NW
Washington, DC
20006-1765
202-737-8320
Fax: 202-737-2754
www.liuna.org

LiUNA!

NORTHWEST REGIONAL OFFICE
12201 Tukwila International Blvd. • Suite 140
Seattle, WA 98168-5121
Phone: (206) 441-6507 • Fax: (206) 728-2608

Memorandum

To: All Northwest Region Local Unions, District Councils, Training Funds
and Programs

From: The Northwest Regional Office

Date: February 28, 2023

Re: Passing of Sister Aida Aranda

Dear Brothers and Sisters:

It is with deep sadness that I must inform you of the passing of Oregon and Southern Idaho Laborers-Employers Training Trust (OSILETT) Director Sister Aida Aranda.

Sister Aranda was a true Laborer who worked tirelessly to improve the lives of our members in whatever position she held. Aida worked as a Dispatcher for Local Union 296, Apprenticeship Coordinator for the OSILETT, Market Representative for NROC, and through her hard work and dedication, Sister Aranda was appointed as the Director of the OSILETT.

Please keep the Aranda family, the staff of the OSILETT, Oregon and Southern Idaho District Council of Laborers, Local 737, Local 155, and all of her extended family, which she impacted, in your thoughts and prayers.

We will provide additional information as it becomes available.

Fraternally,

Robert Abbott

Vice President and Regional Manager

Feel the Power

REACTIONS TO TRAUMA STRESS

IT'S O.K. TO FEEL THE WAY YOU DO

You've just had a very difficult experience. It's common for people to experience emotional and physical aftershocks after a traumatic event. Don't be worried – you are not going crazy. These are NORMAL reactions of NORMAL people going through a NORMAL recovery from a very ABNORMAL situation. It's not only okay, it's completely acceptable to feel the way you do.

Sometimes these emotional and physical aftershocks (or stress reactions) appear immediately after the traumatic situation. Sometimes they appear a few hours or a few days later. In some cases, weeks or months may pass before the stress reactions appear. Everyone is different.

The signs and symptoms of a stress reaction may last a few days, a few weeks or a few months, and occasionally even longer depending on the severity of the traumatic event. With the understanding and support of loved ones and co-workers, these reactions usually pass more quickly. Occasionally, the traumatic event is so painful that professional assistance from a counselor is necessary. This does not imply craziness or weakness. It only indicates that the event was simply too powerful to manage on your own. If these symptoms persist or worsen over time, professional help can prevent permanent damage to your ability to cope with the stress.

Here are some very common signs and symptoms of a stress reaction in a traumatized person.

Physical

- ▶ Nausea
- ▶ Upset stomach
- ▶ Tremors (lips, hands)
- ▶ Feeling uncoordinated
- ▶ Profuse sweating
- ▶ Chills
- ▶ Diarrhea
- ▶ Chest pain (should be checked at hospital)
- ▶ Rapid heartbeat
- ▶ Rapid breathing
- ▶ Increased blood pressure
- ▶ Headaches
- ▶ Muscle aches
- ▶ Sleep disturbances

Mental

- ▶ Seeing the event over and over (flashbacks)
- ▶ Slowed thinking
- ▶ Difficulty making decisions
- ▶ Difficulty problem-solving
- ▶ Confusion
- ▶ Disorientation (especially to time and place)
- ▶ Difficulty calculating
- ▶ Difficulty concentrating
- ▶ Memory problems
- ▶ Difficulty naming common objects
- ▶ Distressing dreams
- ▶ Poor attention span

Emotional

- ▶ Anxiety
- ▶ Fear
- ▶ Guilt
- ▶ Grief
- ▶ Depression
- ▶ Sadness
- ▶ Feeling lost
- ▶ Anger
- ▶ Feeling numb
- ▶ Feeling startled
- ▶ Shock
- ▶ Apathy

Behavioral

- ▶ Feeling abandoned
- ▶ Isolation
- ▶ Worrying about others
- ▶ Wanting to hide/withdrawal
- ▶ Wanting to limit contact with others
- ▶ Irritability
- ▶ Unusual anger
- ▶ Prolonged silence
- ▶ Change in eating habits
- ▶ Decreased personal hygiene
- ▶ Paranoia

No one can deny that this was a difficult experience for you, but it's important to know that, like the flu, your reactions will run their course and you will feel better in time if you continue to “talk out” your feelings and reactions. Withdrawal and “bottling things up” can prolong your recovery and make it more difficult. This is especially true if you've been involved in other unresolved traumatic events or if your personal life is currently not stable. When it's especially tough, remember: it's okay to feel the way you do. Express any fears or feelings and get professional help if it doesn't get better.

MANAGING TRAUMA STRESS

“HOW CAN I DEAL WITH MY REACTIONS TO THIS INCIDENT?”

The incident you’ve just experienced was a shock to your system and your reactions are NORMAL. These reactions may last for a few days, a few weeks or even a few months. Try some of the following to reduce the emotional pain of the incident you experienced.

- ▶ Exercise vigorously within a day or two of the incident; alternate with relaxation.
- ▶ Structure your time and keep busy; maintain normal routines.
- ▶ Talk with people: your family, friends and co-workers.
- ▶ Don’t numb yourself with alcohol or drugs.
- ▶ Spend some time with others.
- ▶ Give yourself permission to feel rotten and to tell others you feel that way.
- ▶ Keep a journal; this is particularly helpful to pass any sleepless hours.
- ▶ Do things that you especially enjoy.
- ▶ Don’t make any major life changes or decisions for awhile.
- ▶ Do make as many daily decisions as possible to reassert your sense of control.
- ▶ Get plenty of rest.
- ▶ Eat well-balanced and regular meals, even if you don’t feel like it.
- ▶ Don’t fight recurring thoughts, images, flashbacks or dreams – they will decrease with time.
- ▶ Help coworkers by asking how they are doing and sharing your feelings about the incident.
- ▶ Reach out to others – people do care.
- ▶ Remember, there is no set timeframe for your reaction to the trauma to subside; each person’s situation is different, so be patient.

If you have trouble sleeping, try some of these things:

For difficulty getting to sleep:

- ▶ Avoid caffeine in coffee at least seven hours before bed; caffeine from tea, soda and chocolate should be cut off three hours before bed.
- ▶ Do some gentle stretching exercises before bed.
- ▶ Have a glass of milk before bed.
- ▶ Avoid naps in the late afternoon or evening.
- ▶ Listen to relaxing music or a relaxation tape before bed.

For waking up at night:

- ▶ Get up and have a glass of milk.
- ▶ Don’t toss and turn for more than fifteen minutes – get up and do something productive or just enjoy the peace and quiet of the night.

For disturbing dreams:

- ▶ When you wake up with a thought-provoking dream, write down what it was about.
- ▶ Turn on a light, look around and get up to “shake” the intense feeling of the dream.
- ▶ Imagine your own ending to the dream.

For waking too early:

- ▶ Get up early and enjoy the morning.
- ▶ Go to bed later so you can sleep later.
- ▶ Maintain a routine of going to bed and getting up at the same time.

UNDERSTANDING AND COPING WITH CRITICAL INCIDENT STRESS

Sudden catastrophic events occur without warning and have the potential to severely impact you and your community. The following information can help you deal with this critical event. We encourage you to share this information with your family and friends.

- ▶ For the next several weeks, you and the people you care about may experience feelings of pain and hurt. No one is prepared to deal with such a catastrophic occurrence. You may experience feelings that are very different from any you have felt before.
- ▶ Find people to talk with you about the incident. Talking helps release the tension and put the incident into perspective. Refusing to talk can increase feelings of isolation and the feeling that “no one cares.” The world cannot read your mind. Your family, fellow employees and friends do not know what you are feeling unless you tell them.
- ▶ Try not to be alone. Find someone to be with during the first few days following the incident. Being alone can increase thoughts of isolation and the idea that you are the only one feeling this way.
- ▶ You may find that you’re overprotective of your family, and specifically, your children. This is to be expected and is okay. Your sense of control has been severely threatened, and you may feel very vulnerable. As you get further away from the incident, the feeling will be more controlled. Talk with your family members about your need to be overprotective. Allow them the opportunity to understand and accept your actions.
- ▶ Avoid violent television programs, movies and books for the next month. This type of activity may produce some of the same feelings that occurred after the incident.
- ▶ It’s important to limit your consumption of alcohol and other substances that may alter your state of mind. Using these substances can provide temporary relief from your anxiety, but it only delays the natural and healthy process of coping with the incident.
- ▶ You may experience changes in your sleep pattern. Sleeping can be difficult because of the fear that dreams will contain thoughts related to the incident. Expect that it will take you twice as long to fall asleep. If you still have difficulty falling asleep in a reasonable period of time, try moving to a different room to watch television or listen to the radio. It is important to avoid associating your bedroom with disturbing thoughts.
- ▶ Make sure you are getting enough exercise. A regular exercise routine helps reduce stress.
- ▶ It’s extremely important to realize you will not feel like this forever. You have experienced a traumatic situation. Your body is slowly adjusting to the results of the incident.

“The essence of psychological trauma is the loss of faith that there is order and continuity in life. Trauma occurs when one loses the sense of having a safe place to retreat within, or outside of oneself to deal with frightening emotions or experiences. This results in a state of helplessness, a feeling that one’s actions have no bearing on the outcome of one’s life.” – Dr. Bessel Van Der Kolk

REMEMBER, CRITICAL INCIDENT STRESS IS HOW A NORMAL PERSON’S BODY AND MIND COPES WITH AN ABNORMAL SITUATION. IF FEELINGS ARE SHARED, UNDERSTOOD AND ACCEPTED, RECOVERY WILL BE MORE RAPID.

CÓMO REACCIONAR CONTRA EL ESTRÉS DE UN TRAUMA

ESTÁ BIEN SENTIRSE COMO SE SIENTE...

Usted acaba de sufrir una experiencia muy difícil y es muy común experimentar efectos emocionales y físicos posteriores. **No se preocupe, no se está volviendo loco, estas son las reacciones NORMALES de una persona NORMAL que pasa por una recuperación NORMAL después de atravesar una situación ANORMAL. No solamente está bien sentirse así, es lo esperado.**

A veces estas repercusiones (o reacciones contra el estrés) se presentan inmediatamente después del trauma, a veces se presentan pasadas algunas horas o algunos días y a veces, pueden pasar semanas e inclusive meses antes de que aparezcan. Cada persona es diferente.

Las señales y los síntomas de una reacción pueden durar unos días, unas semanas o unos meses; ocasionalmente pueden durar más tiempo dependiendo de la severidad del trauma. Generalmente pasan más rápidamente con la comprensión y el apoyo de los seres queridos aunque en ocasiones el trauma es tan doloroso que se necesita de la asistencia de un consejero profesional. Esto no significa que uno esté loco o que sea débil, simplemente indica que la situación fue demasiado fuerte y que uno no la pueda manejar sin ayuda. Es importante recordar que si los síntomas persisten o empeoran se necesita de la ayuda profesional para evitar un daño permanente a la capacidad de manejar el estrés.

A continuación se encuentran algunos indicios y síntomas comunes que pueden exhibir personas que han sufrido un trauma.

Físicos

- ▶ Náusea
- ▶ Dolor de estómago
- ▶ Temblor de manos y labios
- ▶ Sensación de falta de coordinación
- ▶ Sudor excesivo
- ▶ Escalofrío
- ▶ Diarrea
- ▶ Dolor de pecho (se debe revisar por un médico)
- ▶ Taquicardia
- ▶ Respiración rápida
- ▶ Tensión alta
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Dolor de cuerpo
- ▶ Sueño alterado

Mentales

- ▶ Falta de rapidez mental
- ▶ Dificultad para tomar decisiones, calcular y resolver problemas
- ▶ Confusión
- ▶ Desorientación física
- ▶ Falta de concentración, atención y de memoria
- ▶ Dificultad para recordar nombres de cosas
- ▶ Escenas retrospectivas del incidente
- ▶ Pesadillas

Emocionales

- ▶ Ansiedad
- ▶ Miedo
- ▶ Culpa
- ▶ Pena
- ▶ Depresión
- ▶ Tristeza
- ▶ Confusión
- ▶ Ira
- ▶ Aturdimiento
- ▶ Shock
- ▶ Apatía

De Conducta

- ▶ Sentimiento de abandono
- ▶ Aislamiento
- ▶ Preocupación por los demás
- ▶ Deseos de esconderse/retraimiento
- ▶ Deseo de limitar el contacto con otros
- ▶ Irritabilidad
- ▶ Ira desusual
- ▶ Silencio prolongado
- ▶ Cambio en hábitos alimenticios
- ▶ Falta de higiene
- ▶ Paranoia

Nadie puede negar que ésta fue una experiencia dura, pero es importante saber que, así como la gripa, las reacciones pasarán y usted se sentirá mejor con el tiempo si continúa expresando sus sentimientos. El retraimiento y la evasión pueden prolongar y dificultar su recuperación; esto es especialmente cierto si usted se ha visto involucrado en otras situaciones traumáticas no resueltas o si su vida personal no se encuentra muy estable en el momento. Cuando se sienta especialmente afectado, recuerde que está bien sentirse así, exprese sus temores o sentimientos y busque ayuda profesional si no mejora.

ALGUNAS REACCIONES NORMALES AL TRAUMA

Existen algunas reacciones normales que todos podemos experimentar después de un evento traumático. Generalmente, éstas no persisten pero es común sentirse mal, desilusionado o resentido después de un incidente así; algunos de estos sentimientos o reacciones pueden presentarse días, semanas o hasta meses después del evento. Muchos testigos o sobrevivientes de un evento traumático experimentarán al menos una (o mas) de las siguientes reacciones:

- ▶ Irritabilidad, ansiedad o ira
- ▶ Cansancio o letargo
- ▶ Pérdida de apetito
- ▶ Dificultad para dormir
- ▶ Pesadillas
- ▶ Escenas retrospectivas del incidente
- ▶ Hiper-vigilancia
- ▶ Hiperactividad
- ▶ *Algunas personas se pueden beneficiar de una o dos sesiones con un consejero profesional, con un ministro o con otro profesional de la salud para examinar lo que ha sucedido y sus reacciones.*
- ▶ Dificultad para concentrarse
- ▶ Tristeza o llanto
- ▶ Dolor de cabeza o náusea
- ▶ Dificultad para recordar
- ▶ Aumento en el uso de drogas y de alcohol
- ▶ Sensación de “no estar presente”
- ▶ Incredulidad
- ▶ Deseo de aislarse de los demás
- ▶ *Si usted se encuentra muy deprimido, incapaz de funcionar, volviéndose violento, incapaz de dejar de abusar del alcohol y de las drogas, “fuera de control” – busque ayuda inmediatamente.*

Cómo manejar las escenas retrospectivas del evento (flashbacks)

- ▶ **RECUERDE** – estas son normales después de un incidente traumático. Es posible experimentar mas “flashbacks” si usted cree que se está “volviendo loco” o “perdiendo el control”, pero los “flashbacks” generalmente desaparecerán a medida que usted se recuerde que el incidente ya pasó y que usted va a estar bien.
- ▶ Algo dispara un “flashback” y esto generalmente es un evento o un pensamiento que le recuerda el incidente, conciente o inconscientemente. Estos últimos pueden ser más aterradores porque son más difíciles de explicar.
- ▶ Háblese usted mismo. Cuando experimente un “flashback”, recuerde los hechos – que el incidente ya pasó – y que usted va a estar bien – diferente tal vez, pero bien. Ensaye decirse algo como: “Estoy bien. Simplemente tuve un “flashback” bastante miedoso, pero ya pasó (o pronto pasará.) Los ‘flashbacks’ son normales después de un incidente como el que yo acabo de vivir”.
- ▶ Hable con los demás; haga uso de su red de amigos, compañeros de trabajo, familia y otras fuentes de apoyo. Busque la compañía de aquellos que lo entienden a usted y a lo que le está sucediendo. Cuénteles lo que usted vivió y pídales que sean tolerantes mientras que usted se recupera. Pregúnteles si puede estar con ellos o simplemente hablarles si necesita de alguien.
- ▶ Si los “flashbacks” (o el temor de experimentarlos) empiezan a interferir con su trabajo, en casa o en otros aspectos de su vida, busque ayuda profesional.

CÓMO ENTENDER Y MANEJAR EL ESTRÉS CAUSADO POR UN INCIDENTE CRÍTICO

Un evento catastrófico ocurre sin advertencia y tiene la capacidad de impactar severamente al individuo y a la comunidad. Queremos suministrarle la siguiente información para ayudarle a manejar este evento crítico; esperamos que usted la comparta con su familia y amigos.

- ▶ En las siguientes semanas, usted y sus seres queridos pueden experimentar sentimientos de dolor y pena. Nadie está preparado para manejar una ocurrencia catastrófica como la que acaba de vivir y los sentimientos que pueda tener son muy diferentes a los que haya tenido antes.
- ▶ Busque personas con quien pueda hablar sobre el incidente. El hablar sobre él le ayudará a liberar la tensión y poner el incidente en perspectiva; el rehusarse a hablar puede incrementar sus sentimientos de aislamiento y la sensación de que “a nadie le importa”. El mundo no le puede leer la mente; su familia, compañeros de trabajo y amigos no saben lo que usted está sintiendo al menos que les cuente.
- ▶ Trate de no estar solo. Busque alguien que lo acompañe durante las primeras semanas después del incidente. La soledad puede incrementar los sentimientos de aislamiento y la idea de que usted es el único que se siente así.
- ▶ Puede que usted se vuelva sobre-protector de su familia, especialmente de sus hijos; esto es normal y está bien. Su sentido de control ha sido severamente amenazado y usted puede sentirse muy vulnerable. A medida que se aleje el incidente, usted podrá controlar este sentimiento. Hable con su familia acerca de su necesidad de ser sobre-protector y de les la oportunidad de entender y aceptar sus acciones.
- ▶ Evite la violencia en programas de televisión, cine y libros durante el siguiente mes. Esta clase de actividad puede producir las mismas sensaciones que tuvo después del choque.
- ▶ Es importante controlar la cantidad de alcohol y otras sustancias que puedan alterar su estado mental. La utilización de sustancias de esta naturaleza puede ofrecer un descanso temporal de la ansiedad; pero dilatan el proceso natural y saludable de manejar el incidente.
- ▶ Puede que usted experimente un cambio en su patrón de sueño y que tenga dificultad en quedarse dormido porque le teme a las pesadillas; es normal que se demore hasta el doble del tiempo para conciliar el sueño. Si después de un tiempo razonable usted todavía no lo concilia, intente cambiar de cuarto para ver televisión o escuchar la radio – es importante evitar crear una asociación entre su alcoba y estos pensamientos inquietantes.
- ▶ Asegúrese de que está haciendo suficiente ejercicio, una rutina regular le ayudará a disminuir el estrés.
- ▶ Es muy importante entender que usted no se sentirá así para siempre. Usted acaba de vivir una situación traumática, su cuerpo esta ajustándose lentamente a los resultados del incidente.

“La esencia del trauma psicológico es perder la fe en que existe una vida en que hay orden y continuidad. El trauma ocurre cuando uno siente que no tiene un refugio seguro, dentro o fuera de uno mismo donde uno puede recuperarse de las emociones y experiencias aterradoras. Esto resulta en una sensación de impotencia, la sensación de que nuestras acciones no inciden en nuestras vidas”. –Dr. Bessel Van Der Kolk

RECUERDE, EN UNA PERSONA NORMAL QUE REACCIONA CONTRA UNA SITUACION ANORMAL EL ESTRÉS CAUSADO POR UN INCIDENTE CRITICO ES LA FORMA QUE TIENE EL CUERPO Y LA MENTE PARA MANEJAR LA SITUACION. SI LOS SENTIMIENTOS SE COMPARTEN, SE ENTIENDEN Y SE ACEPTAN, LA RECUPERACION SERA MÁS RAPIDA.