

Primeros Auxilios Psicológicos

Guía de Operaciones Prácticas

2da edición

Apéndice E:

- Folletos para los sobrevivientes
 - Cómo hacer conexiones con otros: búsqueda de apoyo social (para adultos y adolescentes)
 - Cómo hacer conexiones con otros: prestación de apoyo social (para adultos y adolescentes)
 - Cuando suceden cosas terribles (para adultos y adolescentes)
 - Consejos para padres: cómo ayudar a bebés y niños pequeños (para padres/cuidadores)
 - Consejos para padres: cómo ayudar a niños de edad preescolar (para padres/cuidadores)
 - Consejos para padres: cómo ayudar a niños de edad escolar (para padres/cuidadores)
 - Consejos para padres: cómo ayudar a adolescentes (para padres/cuidadores)
 - Consejos para adultos (para sobrevivientes adultos)
 - Técnicas básicas de relajación (para adultos, adolescentes y niños)
 - El uso de alcohol y drogas después de un desastre (para adultos y adolescentes)



 **Esta página se dejó en blanco intencionalmente.**

Cómo hacer conexiones con otros

Cómo buscar apoyo social

- El contacto con otros puede ayudar a reducir la sensación de angustia.
- Los niños y los adolescentes se pueden beneficiar al pasar un tiempo con compañeros de edad similar
- Las conexiones pueden ser con la familia, amigos u otros que están afrontando el mismo evento traumático.

Opciones de apoyo social

- Cónyuge/compañero o padres
- Miembro de confianza de la familia
- Amigo cercano
- Representante religioso
- Doctor o enfermero
- Consejero de casos de crisis/ escolar u otro consejero
- Grupo de apoyo
- Compañero de trabajo/ maestro/entrenador
- Mascota

Lo que debe hacer:

- Decidir con cuidado con quién va a hablar
- Decidir con tiempo de qué quiere hablar.
- Escoger el momento y el lugar correcto.
- Comenzar hablando de cosas prácticas.
- Hacer saber a los demás que usted necesita hablar o sólo pasar tiempo con ellos.
- Hablar de pensamientos y sentimientos dolorosos cuando esté preparado para hacerlo.
- Preguntar a los demás si es un buen momento para hablar.
- Decir a los demás que usted aprecia el que ellos le escuchen.
- Decir a los demás qué necesita o cómo pueden ayudarlo—lo más que le ayudaría en ese momento.

Lo que no debe hacer:

- Mantenerse callado porque no quiere disgustar a los demás
- Mantenerse callado porque está preocupado de convertirse en una carga para los demás
- Dar por hecho que los demás no quieren escucharlo
- Esperar hasta tener tanto estrés o fatiga que no podrá beneficiarse de la ayuda



Formas de hacer la conexión

- Llamar a amigos o familiares por teléfono
- Aumentar el contacto con conocidos y amigos existentes
- Renovar o comenzar la participación en un grupo religioso
- Participar en un grupo de apoyo
- Participar en las actividades de recuperación de la comunidad o de la escuela

Cómo hacer conexiones con otro

Cómo prestar apoyo social

Usted puede ayudar a los miembros de las familias y a sus amigos a afrontar el desastre pasando tiempo con ellos y escuchándoles cuidadosamente. La mayoría de las personas se recuperan de mejor forma cuando desarrollan relaciones con otros que se preocupan por ellos. Algunas personas eligen no hablar de sus experiencias mientras que otros necesitan comunicarlas. El hablar sobre lo sucedido durante el desastre puede ayudar a algunos a que los eventos no resulten tan abrumadores. Otros se pueden sentir mejor, simplemente al pasar tiempo con personas cercanas o con aquellas que les permiten sentirse aceptados, sin la necesidad de tener que hablar sobre lo sucedido. A continuación encontrará información sobre cómo proveer apoyo social a otras personas.

Razones por las cuales una persona pudiera evitar el apoyo social

- No saber lo que necesita
- No querer ser una carga para otros
- Tratar de evitar pensar o tener sentimientos relacionados con el evento
- Sentirse avergonzado o “débil”
- Dudar de que sea provechoso o de que los otros entiendan
- Suponer que otros le juzgarán o se sentirán decepcionados
- Miedo a perder el control
- Tratar de buscar ayuda y sentir que no estaba disponible
- No saber dónde buscar ayuda

Formas adecuadas de brindar apoyo

- Demuestre interés, atención y que a usted le importa.
- Demuestre respeto por las reacciones de la persona y su forma de manejar la adversidad.
- Hable sobre las reacciones esperadas durante un desastre y la manera saludable de manejarlas.
- Encuentre un lugar donde hablar y tiempo sin interrupciones.
- Reconozca que este tipo de estrés puede tomar tiempo en disiparse.
- Demuestre confianza en que la persona es capaz de recuperarse.
- No juzgue o tenga expectativas.
- Ayude a promover ideas nuevas y positivas para el manejo de reacciones
- Ofrézcase para hablar o para compartir su tiempo cuantas veces sea necesario.

Comportamientos que interfieren con la prestación de ayuda

- Apresurarse a decirle a alguien que estará bien; o que debe “superar ya la situación y seguir adelante”
- Hablar sobre sus experiencias personales sin escuchar la historia de la otra persona
- Impedir que las personas hablen de lo que les molesta
- Actuar como si la persona es débil o está exagerando, pues no maneja la adversidad tan bien como usted
- Dar consejos sin escuchar las preocupaciones de las personas o sin preguntarles qué consideran conveniente para ellos
- Decirles que tienen suerte pues pudo haber sido peor

Cuando su apoyo no es suficiente

- Comuníqueles que los expertos señalan que la evitación y el retraimiento probablemente aumenten la angustia; y que el apoyo social ayuda en la recuperación.
- Anime a la persona a participar en grupos de apoyo de personas que están atravesando por experiencias similares.
- Anime a la persona a que hable con un consejero, un líder religioso o con un profesional médico y ofrézcale acompañarlo.
- Solicite la cooperación de otras personas de su círculo social de modo que todos participen en la tarea de apoyar a la persona.

Cuando pasan cosas terribles: lo que puede experimentar

Reacciones inmediatas

Existe una amplia variedad de reacciones positivas y negativas que los sobrevivientes pueden experimentar durante el desastre y su secuela. Entre estas reacciones se incluyen:

Dominio	Respuestas negativas	Respuestas Positivas
Cognoscitivo	Confusión , desorientación, preocupación, imágenes y pensamientos intrusivos, culparse a sí mismo	Determinación y firmeza, percepción clara, valor, optimismo y fe
Emocional	Shock, pena, duelo, tristeza, miedo, coraje, pérdida de sentimientos, irritabilidad, culpa y vergüenza	Sentirse partícipe, estimulado, convocado
Social	Retraimiento extremo, conflicto interpersonal	Conexión social, comportamiento altruista
Fisiológico	Cansancio, dolor de cabeza, tensión muscular, dolor estomacal, ritmo cardiaco acelerado, repuesta exagerada de sobresalto, dificultad al dormir	Actitud alerta, prontitud para responder, mayor energía

Entre las reacciones comunes negativas que pueden persistir se incluyen:

Reacciones intrusivas

- Pensamientos angustiosos o imágenes del evento cuando se está despierto o soñando
- Reacciones emocionales o físicas perturbadoras ante recordatorios de la experiencia
- Sentir que la experiencia está sucediendo nuevamente (*flash back*)

Reacciones de evitación y retraimiento

- Evitar hablar del evento traumático, pensar en él y tener sentimientos respecto de éste.
- Evitar todo recuerdo del evento (lugares y personas vinculadas con lo ocurrido)
- Emociones restringidas; insensibilidad
- Sentirse alejado o distanciado de otros afectivamente; retraimiento social
- Pérdida de interés en actividades usualmente consideradas placenteras

Reacciones de exceso de estimulación física

- Estar en un constante estado de alerta esperando que pueda ocurrir algo peligroso, asustarse fácilmente o estar nervioso.
- Irritabilidad o arrebatos de coraje, estar “con los nervios de punta”
- Dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido y problemas de atención y concentración

Reacciones ante el trauma y detonantes que reviven la pérdida

- Reacciones frente a lugares, personas, imágenes, sonidos u olores que recuerdan el desastre
- Los detonantes que reviven el evento pueden suscitar imágenes mentales angustiosas, pensamientos y reacciones físicas y emocionales
- Ejemplos comunes incluyen sonidos agudos y súbitos, sirenas, lugares donde ocurrió el desastre, ver personas con discapacidades, funerales, aniversarios del desastre, noticias radiales o televisivas del desastre.

Cambios positivos de prioridades, visión de mundo y expectativas

- Aumento en la apreciación de cuán queridos e importantes son los familiares y amigos
- Tener éxito al lidiar con las dificultades (siguiendo pasos conducentes a acciones positivas, cambiando el enfoque del pensamiento, a través del sentido del humor y la aceptación)
- Cambio de nuestras expectativas diarias y de lo que consideramos un “buen día”
- Cambio de prioridades en relación a la importancia del tiempo dedicado a nuestra familia o amigos
- Mayor compromiso con nosotros mismos, la familia, los amigos y con nuestra fe espiritual o religiosa

Cuando un ser querido muere, las reacciones incluyen:

- Sentimientos de confusión, insensibilidad, incredulidad, desconcierto o pérdida
- Sentimiento de coraje hacia la persona que murió o hacia las personas consideradas responsables de su muerte
- Reacciones físicas fuertes como náuseas, cansancio, temblor y debilidad muscular

- Sentimiento de culpabilidad por haber sobrevivido
- Emociones intensas como tristeza, coraje o miedo en extremo
- Mayor riesgo de enfermedades físicas y lesiones
- Reducción en la productividad o dificultad en la toma de decisiones
- Pensar en la persona que murió, sin proponérselo
- Añorar, extrañar y sentir deseo de buscar a la persona que murió
- Los niños particularmente tienen más probabilidad de preocuparse de que sus padres o ellos mismos puedan morir.
- Los niños pueden sentirse ansiosos cuando se separan de sus cuidadores o de otros seres queridos.

Qué puede ayudar

- Buscar apoyo al hablar con otras personas o pasar tiempo con otros
- Participar en actividades recreativas positivas (deportes, pasatiempos, lectura)
- Descansar adecuadamente y comer comidas saludables
- Tratar de mantener un itinerario normal
- Programar actividades placenteras
- Tomar descansos
- Rememorar a la persona amada que murió
- Pensar en algo práctico que se pueda hacer en el momento para manejar mejor la adversidad
- Utilizar métodos de relajación (ejercicios de respiración, meditación, diálogo interno, música suave)
- Participar en un grupo de apoyo
- Hacer ejercicio con moderación
- Escribir un diario
- Buscar consejería

Qué no ayuda

- Utilizar alcohol o drogas para sobrellevar la adversidad
- Evitar en extremo pensar o hablar del evento o de la muerte de un ser querido
- Violencia o conflictos
- Comer en exceso o no comer
- Ver televisión o utilizar juegos de computadora en exceso
- Echarle la culpa a otros
- Trabajar demasiado
- Retraimiento extremo de la familia o amigos
- No cuidarse a sí mismo
- Hacer cosas arriesgadas (como manejar imprudentemente, abusar de sustancias, no tomar las precauciones adecuadas)
- Renunciar a actividades placenteras

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
<p>...tiene problemas al dormir, se niega a ir a dormir, no quiere dormir solo, se despierta gritando en la noche.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando los niños están asustados, quieren estar con personas que les hagan sentir seguros y se preocupan cuando no están juntos. ▪ Si hubo una separación durante el desastre, el dormir solos puede recordársela. ▪ Al momento de dormir recordamos, ya que no estamos ocupados haciendo otras cosas. Por lo general, los niños sueñan con cosas que les producen miedo y pueden sentir temor a la hora de dormir. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Si usted quiere, deje a su niño dormir con usted. Hágale saber que es solo un arreglo temporal ▪ Tenga una rutina para ir a dormir: un cuento, una oración, tiempo para mirarlo o abrazarlo. Háblele sobre la rutina todos los días, para que él sepa qué esperar. ▪ Abrácelo y dígame que está seguro, que usted está allí y que no se marchará. Entienda que el niño no está siendo difícil a propósito. Esto tomará tiempo, pero cuando él se sienta más seguro, dormirá mejor.
<p>...se preocupa de que algo le pueda suceder a usted (quizás usted también tenga esta inquietud)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es natural tener miedos de esta naturaleza después de haber estado en peligro. ▪ Este miedo puede ser más intenso cuando el niño se ha separado de sus seres queridos durante el desastre. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recuerden (su niño y usted) que ahora están seguros. ▪ Si no se encuentran seguros, háblele sobre lo que está haciendo para mantenerlos seguro. ▪ Haga un plan para determinar quién se encargará de cuidar a su niño en la eventualidad de que algo le suceda a usted. Esto le puede ayudar a aminorar la preocupación. ▪ Realice actividades positivas junto al niño para ayudarlo a pensar en otras cosas.
<p>...llora o se queja cuando usted se va, incluso cuando usted va al baño.</p> <p>...no puede soportar estar lejos de usted.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los niños que aún no saben hablar o expresar lo que sienten tienden a mostrar sus miedos no queriéndose despegar de usted o llorando. ▪ El despedirse puede recordarle al niño cualquier separación relacionada con el desastre. ▪ El cuerpo de los niños tiende a reaccionar ante las separaciones (su corazón late más rápido, problemas estomacales). Algunas veces su interior se expresa a través de su cuerpo” ¡Oh no, no puedo perderla!” ▪ Su niño no está tratando de controlarle o manipularle. Está asustado. ▪ También puede asustarse cuando otras personas (no solo usted) se van .Las despedidas le causan miedo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trate de quedarse con su niño y evite las separaciones por ahora. ▪ En caso de separaciones breves (tienda o baño), ayude a su niño a nombrar sus sentimientos y a conectarlos con todo lo que ha experimentado. Dígame que usted lo ama y que esta despedida es diferente, que usted regresará muy pronto “Tú estás muy asustado. No quieres que me vaya, pues la última vez que me marché tú no sabías dónde yo estaba. Esto es diferente y regresaré muy pronto”. ▪ Para separaciones más largas, déjelo con personas que le son familiares, dígame a dónde va y por qué y cuándo regresará. Dígame que usted estará pensando en él. Déjele una fotografía de usted o algún objeto suyo. Llámelo si es posible. Cuando usted regrese dígame que lo extrañó, que pensó en él y que ya regresó. Usted tendrá que repetir este proceso una y otra vez.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
...tiene problemas de alimentación, come demasiado o se niega a comer	<ul style="list-style-type: none"> El estrés afecta a su niño de distintas maneras, incluyendo su apetito. Comer saludablemente es importante, pero prestar demasiada atención a la comida puede provocar estrés y tensión en su relación. 	<ul style="list-style-type: none"> Relájese. Cuando los niveles de estrés del niño bajen, sus hábitos alimentarios volverán a la normalidad. No obligue a su niño a comer. Coman juntos y haga de la hora de comer un momento relajante y divertido. Mantenga meriendas saludables accesibles. Los niños comen constantemente. Si usted se encuentra preocupado pues su niño ha perdido una cantidad significativa de peso, consulte con un pediatra.
... no puede hacer las cosas que él hacía antes (como usar el baño). ... no habla igual que antes.	<ul style="list-style-type: none"> Frecuentemente, cuando los niños pequeños están bajo estrés o asustados pierden temporalmente capacidades o destrezas que adquirieron recientemente. Esta es la forma en que los niños pequeños nos comunican que no están bien y necesitan nuestra ayuda. Perder una habilidad después de haberla desarrollado (como orinarse en la cama nuevamente) puede hacerlos sentir avergonzados o abochornados. Las personas a su cargo deben ser comprensivas y brindarles apoyo. Su niño no hace estas cosas a propósito. 	<ul style="list-style-type: none"> Evite criticarlos. Esto puede hacerlos pensar que nunca aprenderán. No obligue a su niño. Esto crea una lucha de poder. En vez de enfocarse en la habilidad (como el no utilizar el baño), ayude a su niño a sentirse comprendido, aceptado, amado y apoyado. Cuando el niño se sienta más seguro, recuperará la habilidad perdida.
...es temerario, hace cosas peligrosas.	<ul style="list-style-type: none"> Puede parecer extraño, pero, cuando los niños no se sienten seguros, frecuentemente hacen cosas peligrosas. Es una forma de decir “Te necesito. Demuéstrame que soy importante protegiéndome” 	<ul style="list-style-type: none"> Manténgalo seguro. Calmadamente búsquelo y abrácelo si es necesario. Hágale saber que lo que está haciendo no es seguro, que él es importante para usted y que no quiere que algo vaya a sucederle. Muéstrele otras formas positivas en las que puede llamar su atención.
...se asusta de cosas que no le asustaban anteriormente.	<ul style="list-style-type: none"> Los niños pequeños creen que sus padres son todopoderosos y que pueden protegerlos de cualquier cosa. Esta creencia los ayuda a sentirse seguros. Por lo sucedido, esta creencia ha sido quebrantada y el mundo se torna un lugar que da cabida al miedo. Muchas cosas pueden recordarle a su niño el desastre (lluvia, secuela, ambulancias, gente gritando, una mirada aprehensiva de los padres), todas las cuales pueden asustarlo. No es culpa de los padres: fue el desastre. 	<ul style="list-style-type: none"> Cuando su niño esté asustado, háblele sobre cómo lo mantendrá seguro. Si su niño está preocupado, pues algunas cosas le recuerdan el desastre y piensa que éste está ocurriendo nuevamente, ayúdele a entender que lo que pasa en el momento (como la lluvia, o las secuelas), es diferente a lo que pasó durante el desastre. Si habla sobre monstruos, ayúdelo a espantarlos. “Vete monstruo. No molestes a mi bebé. Voy a decirle al monstruo ¡buh!, ¡buh! y él se irá, pues se va a asustar”. Su niño es muy pequeño para entender y reconocer la forma en que usted lo protegió; recuérdese a sí mismo las cosas buenas que usted ha hecho.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
<p>...parece “hiperactivo”, no puede estar quieto y no puede prestarle atención a nada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> El miedo puede crear energía nerviosa que se manifiesta en nuestros cuerpos. Los adultos algunas veces caminan de un lado a otro cuando están preocupados. Los niños corren, brincan y pueden estar inquietos. Cuando nuestra mente se concentra en cosas negativas, es difícil prestar atención a otros asuntos. Algunos niños son activos por naturaleza. 	<ul style="list-style-type: none"> Ayude a su niño a reconocer sus sentimientos (miedo, preocupación) y asegúrele que se encuentra seguro. Ayude a su niño a liberar la energía nerviosa (con ejercicios de estiramiento, corriendo, practicando deportes, respirando profunda y lentamente). Siéntese con su niño y realicen actividades que ambos disfruten (lancen la pelota, lean, jueguen, dibujen). Esto ayudará al niño, aunque no deje de correr de un lado al otro. Si su niño es activo por naturaleza enfóquese en lo positivo. Piense en toda la energía que tiene para hacer las cosas y busque actividades que satisfagan sus necesidades.
<p>...juega de forma violenta.</p> <p>...continúa hablando del desastre y las cosas malas que presencié.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Los niños pequeños se expresan a través del juego. Ser violentos mientras juegan puede ser su forma de decirnos cómo se sienten por dentro y cuán caótica fue o es la situación. Cuando su niño habla de lo sucedido, pueden aflorar sentimientos muy fuertes para usted y su niño (miedo, tristeza, coraje) 	<ul style="list-style-type: none"> Si usted puede tolerarlo, escuche a su niño cuando este “habla”. Mientras su niño juega, observe los sentimientos que expresa, ayúdelo a nombrarlos y esté presente para brindarle su apoyo (abrácelo, tranquilícelo). Si el niño está demasiado afectado, se espacia y repite la misma escena de enfado, ayúdelo a calmarse y a sentirse seguro y considere buscar ayuda profesional.
<p>...ahora es muy exigente y controlador.</p> <p>...se muestra “obstinado” e insiste en que las cosas se hagan a su manera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> En muchas ocasiones los niños pequeños entre las edades de 18 meses y 3 años pueden parecer “controladores”. Esto puede ser fastidioso, pero es parte del proceso normal de crecimiento y les ayuda a aprender que ellos son importantes y que pueden lograr y hacer distintas cosas. Cuando un niño siente que está en peligro, puede tornarse más controlador de lo usual. Esta es una manera de lidiar con sus miedos. Ellos están expresando que “la situación es tan caótica que necesito tener control de alguna cosa” 	<ul style="list-style-type: none"> Recuerde que su niño no es malo o controlador. Este comportamiento es normal, aunque pueda ser más notorio en este momento, pues el niño no se siente seguro. Permita que su niño tenga el control de cosas pequeñas. Déjelo decidir respecto de lo que él quiere vestir, jugar o de los cuentos que quiere que usted le lea. Si tiene control sobre estas cosas pequeñas, el niño puede sentirse mejor. Mantenga un equilibrio entre las opciones que le ofrece y el control que usted ejerce estableciendo una estructura y rutinas. El niño se sentirá inseguro si él “está al mando de la situación”. Celebre cuando el niño haga cosas nuevas. El niño puede sentir que tiene más control de la situación cuando puede ponerse los zapatos, armar un rompecabezas o servirse jugo.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
<p>...tiene rabietas y está malhumorado.</p> <p>...grita mucho-más de lo usual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Incluso antes del desastre su niño puede haber tenido rabietas. Estas son normales cuando se es pequeño. Es frustrante cuando no podemos hacer las cosas o cuando no tenemos las palabras para explicar lo que queremos o necesitamos. En estos momentos su niño tiene muchas razones para estar molesto (al igual que usted) y puede sentir una gran necesidad de gritar y llorar. 	<ul style="list-style-type: none"> Dígale que usted sabe cuán difícil la situación es para él. “Las cosas están muy malas en este momento. Hemos tenido mucho miedo. No tenemos tus juguetes o la televisión, y tú estás enfadado”. Tolere sus rabietas más de lo que normalmente usted lo haría, y responda con amor y no con disciplina. Probablemente usted no haría esto usualmente, pero esta no es una situación normal. Si el niño llora o grita quédese con él y hágale saber que usted está allí para apoyarlo. Si las rabietas se tornan frecuentes o extremas, usted debe establecer límites razonables.
<p>...le pega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cuando los niños golpean, es una forma de expresar coraje. Los niños no se sienten seguros cuando se les permite pegarle a los adultos. Golpear a la persona que se supone está a cargo de protegerlos les provoca miedo. Golpear puede ser también el resultado de ver a otras personas golpeándose. 	<ul style="list-style-type: none"> Cada vez que su niño golpee, hágale saber que eso no es correcto. Agarre sus manos para que no pueda golpearle y pídale que se siente. Dígale algo así: “No está bien que golpees, no es seguro. Cuando golpees, vas a tener que permanecer sentado”. Si el niño es lo suficientemente grande, dígame cuáles palabras puede usar o dígame lo que debe hacer. Diga: “Usa tus palabras. Di: quiero ese juguete”. Ayúdelo a expresar el coraje de otras maneras (jugando, hablando, dibujando). Si usted tiene un conflicto con otros adultos, trate de solucionarlo en privado, en un lugar donde el niño no pueda verle o escucharle. Si es necesario, hable con un amigo o con un profesional sobre sus sentimientos.
<p>...dice “¡Vete, te odio!”</p> <p>...dice “Todo esto es culpa tuya”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> El problema real es el desastre y su secuela, pero su niño es muy pequeño para poder comprender esto en su totalidad. Cuando las cosas salen mal, con frecuencia los niños pequeños se enojan con sus padres, pues ellos creen que los padres debieron haber prevenido lo sucedido. Usted no tiene la culpa, pero no es el momento de defenderse. Su niño lo necesita. 	<ul style="list-style-type: none"> Recuerde lo que su niño ha vivido. En realidad, no es su intención decir esas cosas. El siente coraje y está lidiando con muchos sentimientos difíciles. Apoye a su niño en sus sentimientos de coraje, pero delicadamente dirija su coraje hacia el desastre. “Estás muy enfadado. Muchas cosas malas han sucedido. Yo también estoy enfadada. Yo quisiera que nada de esto hubiese ocurrido, pero ni siquiera las mamás pueden evitar que haya un huracán. Es muy difícil para nosotros dos”.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
<p>...no quiere jugar, no quiere hacer nada.</p> <p>...aparenta no tener ningún sentimiento (felicidad o tristeza).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Su niño lo necesita. Su niño puede sentirse triste y abrumado después de todo lo sucedido. ▪ Cuando los niños están estresados, en algunas ocasiones gritan y, en otras, pueden estar retraídos. En ambos casos ellos necesitan a sus seres queridos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Siéntese cerca de su niño y manténgase cerca de él. Hágale saber que usted lo quiere. ▪ Si usted puede, defina con palabras los sentimientos del niño. Dígale que es aceptable sentirse triste, enojado o preocupado. “Me parece que no quieres hacer nada. Me pregunto si te sientes triste. Algunas veces es normal sentirse triste. Me quedaré aquí contigo”. ▪ Realice actividades con su niño, cualquier cosa que a él le agrade (leer un libro, cantar, jugar juntos).
<p>...llora mucho</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Su familia puede haber experimentado cambios difíciles como resultado del desastre y es natural que su niño se sienta triste. ▪ Cuando usted permite que su niño se sienta triste y le ofrece su apoyo, usted lo está ayudando, aunque él continúe experimentando sentimientos de tristeza. ▪ Si usted tiene sentimientos de tristeza profundos, es recomendable que busque apoyo. El bienestar de su niño está conectado con su propio bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permita que su niño exprese sus sentimientos de tristeza. ▪ Ayude a su niño a verbalizar sus sentimientos y a entender por qué está sintiéndose de esa manera. “Yo creo que estás triste. Han pasado muchas cosas difíciles”. ▪ Apoye a su niño sentándose con él y brindándole más atención. Dedíqueles un tiempo especial. ▪ Ayude a su niño a sentirse esperanzado respecto del futuro. Juntos hablen y piensen sobre cómo serán sus vidas y sobre las cosas buenas que harán, como ir a caminar, al parque, al zoológico o jugar con amigos. ▪ Cuídese a sí mismo.
<p>...extraña a personas que no ha podido ver después del desastre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aun cuando los niños pequeños no siempre pueden expresar cómo se sienten, tenga conciencia de que les resulta muy difícil perder contacto con personas que son importantes para ellos. ▪ Si alguien cercano a su niño muere, su niño puede tener reacciones más fuertes ante el desastre. ▪ Los niños pequeños no pueden entender el concepto de la muerte y pueden pensar que la persona puede regresar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando las personas se han mudado lejos, ayude a su niño a mantenerse en contacto con ellos de alguna manera (enviándoles retratos o tarjetas, o llamándoles). ▪ Ayude a su niño a hablar de estas personas importantes. Aun cuando nos separamos de algunas personas, podemos tener sentimientos positivos hacia ellas al recordarlas y hablar de ellas. ▪ Reconozca cuán difícil es no poder ver a las personas queridas. Es triste. ▪ Cuando alguien ha muerto conteste las preguntas de su niño de forma sencilla y honesta. Cuando surgen reacciones fuertes que persisten por más de dos semanas, busque la ayuda de un profesional.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
...extrañan cosas que se han perdido a causa del desastre.	<ul style="list-style-type: none">▪ Cuando un desastre trae tantas pérdidas a una familia, es fácil pasar por alto cuán importante es para el niño la pérdida de un juguete u otro objeto personal especial como una cobija.▪ El sentimiento de pérdida que el niño expresa por su juguete es la forma en que el niño llora por la pérdida de todo aquello que tenía antes del desastre.	<ul style="list-style-type: none">▪ Permita que su niño exprese sentimientos de tristeza. Es triste que su niño haya perdido su juguete o su cobija.▪ Si es posible, trate de encontrar algo que satisfaga al niño y que este considere aceptable para remplazar el juguete.▪ Distraiga al niño con otras actividades.

Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p><u>Desamparo y pasividad</u>: los niños pequeños saben que no pueden protegerse a sí mismos. En un desastre se sienten aun más desvalidos. Ellos quieren saber que sus padres los mantendrán seguros. Ellos pueden expresar esto al estar inusualmente callados o agitados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brinde comodidad, descanso, comida, agua y oportunidades para jugar y dibujar. ▪ Busque formas de guiar o enfocar el dibujo espontáneo o los juegos que tratan de los eventos traumáticos, hacia algo que los haga sentir mejor y seguros. ▪ Asegúrele al niño que usted y otros adultos le protegerán. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abraze frecuentemente a su niño, tome su mano y déjelo sentarse en su regazo por más tiempo. ▪ Asegúrese de que haya un lugar especial y seguro donde su niño pueda jugar bajo la supervisión apropiada. ▪ Al jugar, un niño de cuatro años imagina que los vientos de un huracán le tumban los bloques repetidamente. Pregúntele: “¿Puedes protegerlos del viento?” El niño rápidamente construye una pared doble de bloques y dice: “Los vientos no nos alcanzan ahora” Un padre pudiese responder: “Esa pared es realmente fuerte” y agregar: “Estamos haciendo muchas cosas para mantenernos seguros”.
<p><u>Miedo generalizado</u>: Los niños pequeños pueden sentir más miedo de estar solos, de estar en el baño, de irse a dormir, o de estar separado de sus padres. A los niños les gusta creer que sus padres pueden protegerlos en toda situación y que otros adultos, como los maestros o los policías, están allí para ayudarlos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esté lo más calmado posible con su niño. Trate de no expresar sus miedos cuando su niño esté presente. ▪ Ayude a sus niños a recuperar su certeza de que usted no los dejará y que usted puede protegerlos. ▪ Recuérdeles que hay personas trabajando para mantener a las familias seguras, y que su familia puede obtener más ayuda si la necesita. ▪ Si usted sale a algún sitio, asegúrele a sus niños que volverá. Dígales una hora realista en palabras que ellos puedan entender y regrese a tiempo. ▪ Enséñele a su niño formas en las que puede comunicarle y expresarle sus miedos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asegúrese de que su niño no esté escuchándolo a usted expresando sus miedos cuando tenga conversaciones telefónicas. ▪ Diga cosas como: “Ahora estamos a salvo del terremoto y hay gente trabajando para asegurarse de que estamos bien”. ▪ Dígale: “Si empiezas a sentirte más asustado ven y toma mi mano. Entonces sabré que necesitas decirme algo”.

Consejos para que los padres ayuden a los niños de edad preescolar después de un desastre



Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p><u>Confusión sobre si el peligro ha terminado</u>: los niños pequeños pueden escuchar cosas que hablan los adultos y los niños mayores que ellos, o cosas dichas en la televisión, o bien imaginan que todo está sucediendo nuevamente. Ellos piensan que el peligro está cerca de su casa, aunque el evento haya ocurrido bastante lejos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provea explicaciones sencillas cuando sea necesario, incluso todos los días. Asegúrese de que entienden las palabras que usted está utilizando. ▪ Averigüe qué otras palabras o explicaciones han escuchado y clarifique lo que no sea correcto. ▪ Si usted se encuentra lejos del peligro, es importante decirle a su niño que el peligro no está cerca de ustedes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Continúe explicándole a sus niños que el peligro ya pasó y que él está alejado de éste. ▪ Dibuje, o enséñele en un mapa, cuán alejados se encuentran del área del desastre y explíqueles que el lugar donde se encuentran es seguro: “¿Ves? El desastre está allá, bien lejos, y nosotros estamos acá en este lugar seguro”.
<p><u>Regresión a comportamientos de etapas anteriores del desarrollo</u>: chuparse el dedo, orinarse en la cama, hablar como niño pequeño, necesidad de estar en su regazo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuanto sea posible, permanezca neutral u observando los hechos, pues esta regresión a etapas anteriores del desarrollo puede persistir por un tiempo después del desastre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Si su niño comienza a orinarse en la cama, cambie su ropa y las sábanas sin hacer comentarios. No deje que nadie lo critique o lo haga sentirse avergonzado.
<p><u>Miedo a que el evento adverso se repita</u>: Recordatorios: ver, escuchar o, de alguna manera, sentir algo que les recuerda el desastre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explique la diferencia entre el evento y los recordatorios de éste. ▪ Haga todo lo posible para proteger a los niños de cosas que puedan recordarle el desastre. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Aunque está lloviendo eso no significa que el huracán está ocurriendo de nuevo. La lluvia es menos poderosa y no puede causar daño como el huracán”. ▪ Mantenga a su niño alejado de historias mostradas en la televisión, radio o computadora, que se relacionen con el desastre y que puedan provocar miedo de que éste se repita.
<p><u>No hablar</u>: se mantiene en silencio pues tiene dificultad para expresar lo que está molestandole.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilice palabras que denoten sentimientos comunes, como coraje, tristeza y preocupación por la seguridad de los padres, amigos y hermanos. ▪ No los obligue a hablar, pero hágales saber que pueden hablar con usted en cualquier momento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dibuje simple “caritas felices” en platos de papel, correspondientes a los diferentes sentimientos. Haga una historia breve sobre cada una de ellas, como: ¿“Recuerdas cuando el agua entró en la casa y tú tenías una cara de preocupación como esta?”. ▪ Diga algo así: “Los niños pueden sentirse muy tristes cuando su casa se daña”. ▪ Provea materiales de arte o de juego que les ayude a expresarse. Después utilice las palabras que nombran sentimientos para cotejar cómo se sintieron. “Este es un dibujo aterrador. ¿Estabas asustado cuando viste el agua?”

Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p><u>Trastornos del sueño</u>: miedo de estar solo de noche, dormir solo, levantarse asustado, tener pesadillas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asegúrele a su niño que él está seguro. Pasen un mayor tiempo juntos y tranquilos antes de dormir. ▪ Permita que el niño duerma con una luz tenue prendida o que duerma con usted por un periodo de tiempo limitado. ▪ Algunos niños necesitan que se les explique la diferencia entre los sueños y la vida real. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provea actividades relajantes antes de irse a dormir. Cuénteles una de sus historias favoritas cuyo tema sea reconfortante. ▪ A la hora de dormir diga: “Puedes dormir con nosotros esta noche, pero mañana dormirás en tu propia cama”. ▪ “Las pesadillas vienen de los pensamientos que tenemos dentro de nosotros pues estamos asustados, y no de cosas que realmente están pasando”.
<p><u>No entender el concepto de la muerte</u>: los niños preescolares no entienden que la muerte no es reversible. Ellos hacen uso del “pensamiento mágico” y pueden pensar que sus pensamientos causaron la muerte. La pérdida de una mascota puede ser muy difícil para un niño.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dé una explicación consistente y apropiada para la edad del niño: no dé falsas esperanzas sobre la realidad de la muerte. ▪ No subestime los sentimientos que el niño exprese relacionados con la pérdida de una mascota o de un juguete especial. ▪ Observe las señales sobre lo que su niño pareciera querer saber. Conteste de forma sencilla y pregúntele si tiene otras dudas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permita que su niño participe en rituales de duelo culturales y religiosos. ▪ Ayúdelo a encontrar su propia manera de decir adiós a través del dibujo de un recuerdo feliz, al encender una vela o al decir una oración por los que han muerto. ▪ “No, Pepper no regresará, pero podemos pensar en él y recordarlo, pues fue un perrito muy gracioso”. ▪ “El bombero dijo que nadie pudo salvar a Pepper y que no fue tu culpa. Yo sé que tu lo extrañas mucho”.

 **Esta página se dejó en blanco intencionalmente.**

Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p><u>Confusión en relación con lo sucedido</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dé explicaciones claras sobre lo que sucedió cada vez que su niño pregunte. Evite detalles que puedan asustarlo. Corrija cualquier información incorrecta que su niño tenga sobre el peligro existente en ese momento. ▪ Recuérdele que hay personas trabajando para mantener a las familias seguras y que pueden obtener más ayuda de ser necesario. ▪ Hágale saber a sus niños aquello que pueden esperar que suceda más adelante. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Yo sé que otros niños dijeron que vienen más tornados, pero ahora nosotros estamos en un lugar seguro”. ▪ Continúe respondiendo a las preguntas de su niño (sin impacientarse) y asegúrele que su familia está protegida. ▪ Díglele lo que está pasando, especialmente sobre aspectos relacionados con la escuela y con el lugar donde vivirán.
<p><u>Sentirse responsable</u>: los niños de edad escolar pueden sentir que ellos de alguna manera son responsables por lo sucedido, o que pudieron cambiar los hechos. Ellos pueden titubear al expresar sus preocupaciones en presencia de otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provea oportunidades para que los niños le expresen sus preocupaciones. ▪ Ofrézcales su apoyo y dígales por qué no es culpa de ellos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hable con su niño a solas. Explíquese que después de un desastre como este, muchos niños –y también sus padres –se preguntan: “¿Qué pude hacer diferente? O: “Yo debí haber sido capaz de hacer algo”. Eso no significa que haya sido su culpa. ▪ “¿Recuerdas? El bombero dijo que nadie pudo salvar a Pepper y que no fue tu culpa”.
<p><u>Miedo de que el evento vuelva a suceder y reacciones ante los recordatorios.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ayude a identificar los diferentes recordatorios (personas, lugares, sonidos, olores, sentimientos, horas del día) y clarifique la diferencia entre el evento y los recordatorios que ocurren después de estos eventos. ▪ Asegúreles, tantas veces como sea necesario, que ellos están a salvo. ▪ Proteja a los niños de ver la cobertura de los medios sobre el desastre, pues esto puede provocar el temor de que el evento está sucediendo nuevamente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando ellos reconocen que están recordando, dígales: “Trata de pensar: estoy afectado porque estoy recordando el huracán pues está lloviendo, pero en este momento no hay huracán y me encuentro a salvo”. ▪ “Yo creo que debemos dejar de ver la televisión ahora mismo”. ▪ Trate de sentarse con su niño mientras este ve la televisión. Pídale a su niño que describa lo que vieron en las noticias. Clarifique cualquier malentendido.
<p><u>Recuento del evento o jugar representando el evento una y otra vez.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permita que el niño hable y exteriorice las reacciones. Dígale que esto es normal. ▪ Promueva la resolución positiva de problemas a través del juego y el dibujo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Tú estas haciendo muchos dibujos de lo que sucedió ¿Sabías que muchos niños hacen esto?”. ▪ “Te puede ayudar el dibujar sobre cómo te gustaría que tu escuela fuese reconstruida para hacerla más segura”.

Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<u>Miedo de sentirse abrumados por sus sentimientos.</u>	<ul style="list-style-type: none"> Proporcione un lugar seguro para que el niño exprese sus miedos, coraje, tristeza, etc. Permita que el niño lllore o que esté triste; no espere que sea fuerte o valiente. 	<ul style="list-style-type: none"> “Cuando suceden cosas aterradoras, las personas experimentan sentimientos fuertes, como sentirse muy enojados con los demás o estar muy tristes. ¿Te gustaría sentarte aquí con una cobija hasta que te sientas mejor?”.
<u>Problemas del sueño:</u> pesadillas, miedo de ir a dormir solo, exigir dormir con sus padres.	<ul style="list-style-type: none"> Permita que su niño le hable sobre su pesadilla. Explíquelo que el tener pesadillas es normal y que esto desaparecerá. No le pida al niño que le dé muchos detalles acerca de la pesadilla. Hacer arreglos temporales a la hora de dormir está bien; haga un plan para que su niño regrese a sus hábitos normales de dormir. 	<ul style="list-style-type: none"> “Eso fue una pesadilla muy terrible. Vamos a pensar en cosas buenas en la que podemos soñar y yo te sobaré la espalda hasta que te quedes dormido”. “Te puedes quedar en nuestro cuarto por las próximas dos noches. Después pasaremos más tiempo contigo en tu cama antes de que vayas a dormir. Si te sientes asustado nuevamente, podemos hablar sobre esto”.
<u>Preocupación</u> por la seguridad de ellos y de otros.	<ul style="list-style-type: none"> Ayúdelos a expresar sus preocupaciones y provéale información realista. 	<ul style="list-style-type: none"> Construya una “Caja de Preocupaciones” donde el niño pueda escribir sus preocupaciones y ponerlas en su interior. Designe un tiempo para revisar, buscar soluciones y encontrar respuestas para dichas preocupaciones.
<u>Comportamientos alterados:</u> agresividad o comportamiento errático poco usuales.	<ul style="list-style-type: none"> Anime al niño a participar en actividades recreativas y a hacer ejercicios como una forma de expresarse y lidiar con sus sentimientos de frustración. 	<ul style="list-style-type: none"> “Yo sé que no fue tu intención tirar esa puerta. Debe ser muy duro sentir tanto coraje”. “¿Qué tal si vamos a caminar? Algunas veces el poner nuestros cuerpos en movimiento ayuda con los sentimientos intensos”.
<u>Dolores corporales:</u> dolores de cabeza, del estómago o musculares, para los cuales no parece haber razón justificada.	<ul style="list-style-type: none"> Averigüe si existe una razón médica. De no ser así, brinde apoyo y asegúrele que esto es normal. Sea realista con su niño (observe los hechos); el prestar mucha atención a esta quejas puede aumentarlas. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegúrese de que su niño duerma lo suficiente, coma bien, tome suficiente agua y haga suficiente ejercicio. “¿Qué tal si te sientas allí? Avisame cuando te sientas mejor y podamos jugar cartas”.

Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p><u>Observar cuidadosamente las respuestas de los padres y su recuperación</u>: No querer molestar a los padres con sus preocupaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déle oportunidad a los niños de hablar sobre sus sentimientos, al igual que de los suyos. ▪ Manténgase lo más calmado posible para que las preocupaciones de su niño no aumenten. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Sí, mi tobillo está roto, pero me siento mejor desde que los paramédicos me pusieron el esparadrapo. Apuesto que te dio mucho miedo verme herido, ¿no es así?”.
<p><u>Preocupación</u> por otros sobrevivientes y familias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promueva actividades constructivas para ayudar a otras personas, pero no los sobrecargue con responsabilidades que no les corresponden. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ayude a los niños a identificar proyectos apropiados para su edad y significativos (limpiar escombros del terreno de la escuela, hacer una colecta de dinero o de suministros para aquellos que lo necesiten).

 **Esta página se dejó en blanco intencionalmente.**

Reacciones	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer o decir
<u>Distanciamiento, vergüenza y culpa</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dedique un tiempo adecuado para hablar con su adolescente sobre los eventos y sus sentimientos. ▪ Enfatice que estos sentimientos son comunes y corrija si el niño se culpa excesivamente a sí mismo con explicaciones realistas de lo que en la práctica pudo haberse hecho. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Muchos adolescentes—y adultos—sienten lo mismo que tú: están enojados y se culpan pues piensan que pudieron haber hecho más. Tú no tienes la culpa. Recuerda que incluso los bomberos dijeron que no había más que pudiéramos haber hecho”.
<u>Auto-consciente</u> de sus miedos, sentido de vulnerabilidad, temor de ser calificado como anormal.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ayude a los adolescentes a entender que estos sentimientos son comunes. ▪ Promueva relaciones con la familia y compañeros para recibir el apoyo necesario durante el periodo de recuperación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Yo me sentía así también. Desvalido y asustado. La mayoría de la personas se siente así cuando ocurre un desastre, aun cuando tiene un aspecto muy calmado por fuera”. ▪ “Mi teléfono celular está funcionando nuevamente, ¿por qué no intentas comunicarte con Pete para ver cómo está?” ▪ “Gracias por jugar con tu hermana pequeña. Ella está mucho mejor ahora”.
<u>Comportamientos impetuoso</u> : usar alcohol o drogas, comportamientos sexual impetuoso, comportamiento que lo hace propenso a accidentes.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ayude a los adolescentes a comprender que el comportamiento impetuoso es una forma peligrosa de expresar sentimientos fuertes (como el coraje) por lo que sucedió. ▪ Limite el acceso al alcohol y a las drogas. ▪ Hable sobre el peligro de las actividades sexuales de alto riesgo. ▪ Por un tiempo, observe con mucho más cuidado a dónde van sus hijos y las cosas que planifican hacer. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Muchos adolescentes—y algunos adultos—se sienten fuera de control y enojados después de un desastre como este. Ellos piensan que tomar o usar drogas los ayudará de alguna forma. Es muy normal sentirse de esta manera,—pero no es muy buena idea llevar a cabo estos actos. ▪ “Es importante que durante estos momentos yo sepa dónde estás y cómo comunicarme contigo”. Asegúreles que esta supervisión extra es una medida temporal, hasta que la situación se estabilice y vuelva a la normalidad.

Reacciones	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer o decir
<p><u>Miedo a la recurrencia y a las reacciones ante los recordatorios</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ayude a identificar diferentes recordatorios (personas, lugares, sonidos, olores, sentimientos, hora del día) y a clarificar la diferencia entre el evento y los recordatorios posteriores a este. ▪ Explique a los adolescentes que la cobertura de los medios de comunicación sobre el desastre puede provocar el miedo de que el desastre se repita. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Cuando lo recuerdes, puedes tratar de decirte a ti mismo: ahora me encuentro disgustado pues estoy recordando el desastre, pero esto es diferente porque ahora no hay huracán y yo me encuentro seguro”. ▪ Sugiera: “Ver las noticias del desastre puede empeorar la situación, porque están transmitiendo la misma imagen repetidamente. ¿Qué tal si las apagamos ahora?”.
<p><u>Cambios abruptos en relaciones interpersonales:</u> los adolescentes pueden alejarse de sus padres, familiares e incluso de sus compañeros; pudieran responder intensamente a las reacciones de sus padres durante la crisis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explique que el experimentar tensión al relacionarse con otros, es algo que es de esperarse. Enfatice que todos necesitamos el apoyo de la familia y de los amigos mientras nos recuperamos. ▪ Promueva la tolerancia hacia los diferentes miembros de la familia y sus distintas formas de recuperarse. ▪ Acepte responsabilidad por sus sentimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dedique más tiempo hablando en familia sobre cómo están todos. Diga: “Tú sabes que, después de lo que hemos pasado, es completamente normal sentirnos malhumorados el uno con el otro. Yo creo que estamos manejando la situación increíblemente. Es bueno que podamos contar el uno con el otro”. ▪ Puede decir: “Aprecio mucho que te mantuvieras calmado cuando tu hermano estaba gritando anoche. Yo sé que él te despertó a ti también. ▪ “Quiero disculparme por haber sido impaciente contigo ayer. Voy esforzarme más para mantenerme calmado”.
<p><u>Cambios radicales de actitud</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explique que después de un desastre es común que se observen cambios de actitud en las personas, pero que frecuentemente éstas vuelven a ser como eran antes con el pasar del tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Todos estamos bajo un estrés increíble. Cuando las vidas de las personas se afectan de esta manera, nos sentimos más asustados, enojados e incluso con ganas de venganza. Puede que no te parezca así, pero nos sentiremos mucho mejor cuando volvamos a una rutina más estructurada”.

Consejos para que los padres ayuden a los adolescentes después de un desastre



Reacciones	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer o decir
<u>Entrada prematura a la adultez:</u> (querer dejar la escuela, casarse).	<ul style="list-style-type: none">Recomiende no tomar decisiones importantes. Encuentre formas alternativas para que los adolescentes sientan control sobre la situación.	<ul style="list-style-type: none">Yo sé que estás pensando en dejar la escuela y en buscar un trabajo para ayudarnos. Es importante que no tomes una decisión tan grande en este momento. En momentos de crisis no es apropiado hacer cambios tan importantes”.
<u>Preocupación por otros sobrevivientes y sus familias</u>	<ul style="list-style-type: none">Promueva actividades constructivas para ayudar a otras personas, pero no permita que los adolescentes se sobrecarguen excesivamente con responsabilidades no adecuadas.	<ul style="list-style-type: none">Ayude a los adolescentes a identificar proyectos apropiados y significativos (remover escombros de los terrenos de la escuela, recolectar dinero o suministros para las personas que los necesiten).

 **Esta página se dejó en blanco intencionalmente.**

Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de qué hacer y qué decir
<p><u>Ansiedad/estimulación intensa</u>: la tensión y la ansiedad son comunes después de un desastre. Los adultos pueden estar excesivamente preocupados sobre el futuro, tener dificultades para dormir, problemas de concentración, sentirse sobresaltados y nerviosos. Estas reacciones pueden incluir palpitación rápida del corazón (taquicardia) y sudoración.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilice técnicas de respiración y/o de relajación ▪ Tómese un tiempo durante el día para calmarse practicando ejercicios de relajación. Estos le ayudarán a conciliar el sueño, a concentrarse y le proveerán energía. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejercicio de respiración: inhale lentamente por su nariz y llene sus pulmones de aire hasta el fondo de su estómago mientras se dice a sí mismo: “Mi cuerpo se llena de calma”. Exhale lentamente por la boca y vacíe sus pulmones mientras se dice a sí mismo silenciosamente: “Mi cuerpo va relajándose”. Repita este ejercicio lentamente cinco veces, y cuantas veces sea necesario durante el día.
<p><u>Preocupación o vergüenza por sus propias reacciones</u>: muchas personas reaccionan intensamente después de un desastre sienten miedo y ansiedad, dificultad para concentrarse, vergüenza por la forma como reaccionaron y culpa por alguna cosa. Es de esperarse y comprensible el experimentar muchas emociones durante la secuela de un evento extremadamente difícil.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Busque un lugar adecuado para hablar sobre sus reacciones con un miembro de su familia o con un amigo de confianza. ▪ Recuerde que estas reacciones son comunes y que toman tiempo en disiparse. ▪ Reemplace el culparse a sí mismo excesivamente por una evaluación realista de lo que pudo haberse hecho. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando usted hable con alguien, busque el momento y el lugar apropiados y pregunte si está bien hablar sobre sus sentimientos. ▪ Recuérdese a sí mismo que sus sentimientos son de esperarse y que usted no “se está volviendo loco”, y que no es culpable de que haya ocurrido el desastre. ▪ Si estos sentimientos persisten por un mes o más, usted debe considerar el buscar ayuda profesional.
<p><u>Sentirse abrumado</u> por tareas que deben realizar (vivienda, comida, papeleo del seguro, cuidado de los niños, crianza de los hijos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifique cuáles son sus prioridades. ▪ Averigüe cuáles servicios están disponibles para ayudar a satisfacer sus necesidades. ▪ Haga un plan que simplifique las tareas en pasos posibles de seguir. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Haga una lista de sus necesidades y decida cuál satisfacer primero. Dé un paso a la vez. ▪ Averigüe cuáles agencias pueden ayudarle con sus necesidades y cómo tener acceso a éstas. ▪ Cuando sea apropiado, cuente con sus familiares, amigos y comunidad para ayudarle en cosas prácticas.
<p><u>Miedo a recurrencias y reacciones producidas por los recordatorios</u>: es común para los sobrevivientes el tener miedo de que ocurra otro desastre y reaccionar ante las cosas que le recuerdan lo sucedido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sea consciente de que los recordatorios pueden incluir personas, lugares, sonidos, olores, sentimientos, horas del día. ▪ Recuerde que la cobertura de los medios de comunicación sobre el desastre puede ser un recordatorio y provocar miedo de que se repita el evento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando surgen recordatorios, trate de decirse a sí mismo: “Estoy disgustado porque estoy recordando el desastre, pero es diferente ahora, pues no está sucediendo un desastre y yo me encuentro seguro”. ▪ Limite el número de reportajes noticiosos que ve para que solo obtenga la información que necesita.

Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de qué hacer y qué decir
<p><u>Cambio de actitudes, visión del mundo y de sí mismo</u>: los cambios rotundos en las actitudes de la gente son comunes, incluyendo el cuestionamiento de sus creencias espirituales, el tener confianza en las otras personas y en las agencias sociales, además de dudas sobre su propia capacidad y dedicación para ayudar a los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posponga hacer cualquier cambio importante en el futuro inmediato de no ser imprescindible. ▪ Recuerde que el lidiar con las dificultades durante la secuela del desastre aumenta su sentido de valentía y efectividad. ▪ Participe de los esfuerzos de recuperación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El volver a una rutina más estructurada puede ayudar a mejorar la toma de decisiones. ▪ Recuérdesse a sí mismo que haber sido víctima de un desastre puede tener resultados positivos en su valoración de las cosas y en cómo ocupa su tiempo.
<p><u>Utilizar alcohol y drogas, participar en juegos de azar o tener un comportamiento sexual de alto riesgo</u>: muchas personas sienten que han perdido el control y se sienten asustadas, desesperanzadas o enojadas después de un desastre y pueden involucrarse en este tipo de comportamientos para sentirse mejor. Esto puede ser particularmente problemático si en el pasado hubo abuso de sustancias o problemas de adicción.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entienda que el uso de sustancias e involucrarse en comportamientos adictivos puede ser una forma peligrosa de lidiar con lo sucedido. ▪ Obtenga información sobre agencias de apoyo locales. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recuerde que el uso de sustancia y otros comportamientos adictivos puede llevarlo a tener problemas para dormir, de relaciones, trabajo y salud física.
<p><u>Cambios en las relaciones interpersonales</u>: las personas pueden sentirse de manera diferente respecto de sus familiares y amigos. Por ejemplo, pueden volverse muy sobreprotectores y estar muy preocupados por la seguridad de los otros y de sí mismos, frustrados por las reacciones de un miembro de la familia, o bien pueden sentir deseos de alejarse de su familia o amigos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entienda que la familia y los amigos constituyen un apoyo muy importante durante el periodo de recuperación. ▪ Es importante entender y tolerar los diferentes cursos de recuperación entre los miembros de la familia. ▪ Cuente con otros miembros de la familia para que lo ayuden con el cuidado de los niños o con otras actividades diarias mientras usted está disgustado o bajo estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No se aleje de los demás porque siente que puede ser una carga para ellos. La mayoría de la personas se sienten mejor después de un desastre cuando recurre a otros. ▪ Pregúntele a sus amigos y familiares cómo están, en vez de solo aconsejarlos o decirles “que superen la situación”. Ofrezcase para escucharlos y ofrézcales su ayuda. ▪ Diga: “ambos estamos impacientes y esto es completamente normal, dado lo que hemos vivido. Yo creo que estamos lidiando con la situación de una manera increíble. Es muy bueno poder contar el uno con el otro”.

Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de qué hacer y qué decir
<p><u>Coraje excesivo</u>: algún grado de coraje es comprensible y esperable después de un desastre, especialmente cuando algo parece injusto. Sin embargo, cuando conduce a un comportamiento violento, el coraje extremo es un problema serio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Busque formas de manejar su coraje que le ayuden en lugar de perjudicarlo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tome tiempo para relajarse, retírese de situaciones estresantes, hable con un amigo sobre lo que lo enoja, haga ejercicio físico, distráigase con actividades positivas, trate de buscar soluciones para la situación que lo enoja. ▪ Recuérdese a sí mismo que estar enojado puede dañar relaciones importantes. ▪ Si usted se pone violento, busque ayuda inmediatamente.
<p><u>Trastornos del sueño</u>: la dificultad para conciliar el sueño y el despertarse frecuentemente son problemas comunes posteriores a un desastre, pues las personas están muy nerviosas y preocupadas por las adversidades y los cambios en sus vidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asegúrese de que tiene una buena rutina relacionada con la hora de dormir. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acuéstese a dormir a la misma hora todos los días. ▪ No tome bebidas con cafeína en la tarde. ▪ Reduzca el consumo de alcohol. ▪ Aumente el ejercicio durante el día. ▪ Relájese antes de la hora de ir a dormir. ▪ Limite sus siestas diurnas a 15 minutos y no tome siestas después de las 4pm.

 **Esta página se dejó en blanco intencionalmente.**

Consejos para relajarse

Consejos para relajarse

La tensión y la ansiedad son comunes después de los desastres. Desafortunadamente, ambas pueden hacer más difícil afrontar el sinnúmero de cosas que uno debe hacer para recuperarse. No existe una solución fácil para afrontar los problemas que surgen después de un desastre. Sin embargo, dedicar tiempo durante el día para calmarse utilizando ejercicios de relajación, puede ayudarle a conciliar el sueño, a concentrarse y le proporcionará más energía para afrontar la vida. Estas prácticas pueden incluir ejercicios de relajación muscular y de respiración, meditación, natación, estiramiento, yoga, oración, escuchar música suave, pasar tiempo en contacto con la naturaleza y otras actividades afines. A continuación encontrará algunos ejercicios básicos de respiración que podrán ayudarle:

Para usted:

1. Inhale lentamente (uno, dos, tres; uno, dos, tres; uno, dos, tres) por la nariz y llene cómodamente sus pulmones hasta llenar el estómago.
2. Suave y silenciosamente dígame: “mi cuerpo se está llenando de calma”. Exhale lentamente (uno, dos, tres; uno, dos, tres; uno, dos, tres) por la boca y cómodamente vacíe los pulmones hasta llenar el estómago.
3. Suave y silenciosamente dígame: “mi cuerpo se está liberando de tensión”.
4. Repítalo cinco veces suave y cómodamente.
5. Haga esto diariamente cuantas veces sea necesario.

Para los Niños:

Guíe al niño durante un ejercicio de respiración:

1. “Vamos a practicar una forma diferente de respirar que nos puede ayudar a calmar nuestros cuerpos.
2. Pon una mano en tu estómago, así [demostrar].
3. Bien, vamos a respirar hacia adentro por la nariz. Cuando respiramos hacia adentro, nos vamos a llenar de mucho aire y nuestros estómagos van a salir para afuera, así [demostrar].
4. Después, vamos a respirar hacia afuera por la boca. Cuando respiramos hacia afuera, nuestros estómagos se van a meter hacia adentro y subir hacia arriba, así [demostrar].
5. Vamos a respirar hacia adentro muy suavemente mientras yo cuento hasta tres. Yo también voy a contar hasta tres mientras respiramos hacia afuera muy suavemente.
6. Vamos a tratar esto juntos. ¡Buen trabajo!”



Haga este juego:

- Sople burbujas con una varita para hacer burbujas y jabón de fregar.
- Sople burbujas con goma de mascar.
- Sople bolitas de papel o de algodón de un lado a otro de la mesa.
- Haga una historia en la que el niño le ayuda a imitar a un personaje que respira profundamente.

Alcohol, medicación y el consumo de drogas después de un desastre

Alcohol, medicación y el consumo de drogas después de un desastre

Algunas personas aumentan el uso de alcohol, de medicamentos recetados o de otras drogas después de un desastre. Usted puede sentir que el consumir drogas y alcohol le ayuda a escapar de sentimientos negativos o de síntomas físicos relacionados con respuestas de estrés (por ejemplo, dolores de cabeza o tensión muscular). Sin embargo, el uso de estas sustancias puede hacer que los síntomas empeoren a largo plazo, pues interrumpen los ciclos naturales del sueño, crean problemas de salud, interfieren con nuestras relaciones y crean una posible dependencia a ellas. Si usted ha incrementado el uso de alcohol o drogas a partir del desastre y esto le está causando problemas, es importante que reduzca el nivel de su uso o busque ayuda para obtener control sobre su consumo.

- Preste atención a cualquier cambio en su uso de alcohol y /o drogas.
- Utilice correctamente los medicamentos recetados y los de venta libre.
- Coma bien, haga ejercicios, duerma lo suficiente y busque apoyo en sus familiares y amigos.
- Si usted desea utilizar una dosis mayor de un medicamento, ya sea recetado o no, consulte a un profesional de la salud.
- Consulte con un profesional de la salud sobre la forma saludable de reducir la ansiedad, la depresión, la tensión muscular y las dificultades para dormir.
- Si usted cree que tiene una mayor dificultad para controlar su consumo de alcohol/ sustancia a partir del desastre, busque ayuda para recuperar el control sobre éstos.
- Si usted cree que tiene un problema de abuso de sustancias, hable con su doctor o con un consejero sobre esto.

Si usted ha tenido problemas con el alcohol, medicamentos o drogas en el pasado

Después de un desastre, las personas que han tenido éxito en el pasado en dejar el uso del alcohol o de las drogas, pueden experimentar un fuerte deseo de beber o de consumir drogas nuevamente. Esto les puede llevar en algunas ocasiones a reforzar su compromiso con su recuperación. Cualquiera que sea su experiencia, es importante que la persona escoja conscientemente continuar el paso hacia la recuperación.

- Aumente su visitas a grupos de apoyo de abuso de sustancias.
- Hable con sus familiares y amigos para que le brinden apoyo para evitar que recaiga en el consumo de alcohol o sustancias.



- Si usted recibe consejería de intervención en crisis durante el desastre, hágale saber a su consejero sobre el uso de alcohol y drogas que tuvo en el pasado.
- Si usted ha sido desplazado de su comunidad local, hable con el personal de ayuda asignado en el desastre para que le ayuden a localizar un grupo de recuperación de alcohol o drogas, o bien pídales que le ayuden a organizar un nuevo grupo.
- Si usted tiene un patrocinador del Programa de los Doce Pasos (*Twelve Steps Program*) o un consejero en abuso de sustancias, hable con él sobre su situación.
- Recorra a otros tipos de apoyo que le hayan ayudado a prevenir una recaída en el pasado.