

CONSEJOS DE AUTOCUIDADO LUEGO DE UN TERREMOTO

(versión al 26.07.2013)

1) Las reacciones comunes frente a eventos traumáticos incluyen:

1,1) Nuevos o renovados miedos, tristeza, impotencia y/o enojo.

1,2) Puede sentirse abrumado, confundido, distraído, emocionalmente desconectado o desorientado.

1,3) Niños(as) pequeños(as) pueden estar descontentos, distraídos, muy apegados, o sentirse vulnerables.

1,4) Las reacciones emocionales frente a un desastre natural son sentidas por muchas personas: víctimas, familiares en duelo, amigos, personal de rescate, personal médico de emergencias, personas que proveen servicios de salud mental, testigos del evento, voluntarios, personas de medios de comunicación y ciudadanos de la localidad, del país y del mundo. Estas son reacciones normales frente a un evento estresante. Con ayuda de la familia y amigos la mayoría de las personas(,) gradualmente con tiempo, se sienten mejor.

2) ¿Qué pueden hacer las personas para manejar la situación?

2,1) Pasar tiempo con otras personas. Es importante resistir la tentación de aislarse de los apoyos conocidos, como familiares y amigos de confianza.

2,2) Si le ayuda, hable de cómo se siente. Asimismo, evalúe si se siente preparado para escuchar a otros que necesitan hablar.

2,3) Vuelva a sus rutinas diarias. Los hábitos familiares pueden ser muy reconfortantes.

2,4) Tome tiempo para vivir el duelo y llorar. Permítase expresar sus sentimientos, esto ayudará a que pasen.

2,5) Tome pequeños pasos para enfrentar grandes problemas. Tome una cosa a la vez en vez de tratar de hacer todo de una vez.

2,6) Trate de comer saludablemente en los horarios habituales de las comidas.

2,7) Tome tiempo para cocinar, estirarse, hacer ejercicio y relajarse aunque sólo sea por unos pocos minutos diarios.

2,8) Descanse. Haga u organice algo que lo haga sentir bien, como tomar un baño, salir a caminar, etc.

2,9) Tome distancia del evento estresante. Apague el noticiario y haga algo que disfrute hacer.

3) ¿Qué pueden hacer los adultos para ayudar a los (las) niños(as) a manejar la situación?

3,1) Háganles saber que usted entiende sus sentimientos.

3,2) Asegúreles, con la verdad, que está haciendo todo lo posible para mantenerlos a salvo y seguros.

3,3) En cuanto sea posible, mantenga sus rutinas habituales (ej: siesta, hora de ir a dormir, etc.).

3,4) No los (las) exponga a imágenes o conversaciones sobre el evento, incluidos noticieros, periódicos o conversaciones sobre las preocupaciones de los adultos.

3,5) Hable con los (las) niños(as) de manera breve, simple y segura sobre el desastre. Recuerde que primordialmente estarán preocupados sobre la seguridad de sus padres o cuidadores, sus casas, sus pertenencias, sus amigos, colegio, etc.

4) ¿Cuándo debiera una persona buscar más ayuda?

Algunas personas pueden necesitar ayuda extra para afrontar un evento traumático. Esto puede incluir a:

4,1) Personas directamente afectadas por la tragedia.

4,2) Niños(as) pequeños(as).

4,3) Personas de cualquier edad que han vivido otros eventos traumáticos.

4,4) Personas con problemas emocionales preexistentes.

4,5) Personas con síntomas problemáticos que persisten por más de un mes luego de ocurrido el trauma.

5) Algunas personas pueden necesitar ayuda adicional para sobrellevar la situación si luego de un mes del terremoto:

5,1) Continúa sintiéndose angustiado(a) o con miedo la mayor parte del tiempo.

5,2) Actúa muy diferente a cómo se comportaba antes de ocurrido el evento traumático.

5,3) No puede trabajar, hacerse cargo de los (las) hijos(as) o de la casa.

5,4) Tiene problemas con relaciones importantes y éstas han empeorado desde el evento traumático.

5,5) Usa drogas o bebe significativamente más que antes del terremoto.

5,6) Se siente sobresaltado o tiene pesadillas continuamente o no puede dormir.

5,7) Tiene recuerdos intrusivos sobre el terremoto.

5,8) Se sigue sintiendo incapaz de disfrutar de la vida.

Fuente:

NCTST: National Child Traumatic Stress Network

Adaptado del documento Datos Esenciales (Fact Sheet) del Centro Nacional de Trastorno Post-traumático por la Universidad Estatal de Louisiana, Centro de Ciencias de la Salud- Nueva Orleans - Departamento de Psiquiatría. Departamento de Pediatría.

Traducido y adaptado por Carmen Rosa Noroña MS. Ed. y María Carolina Velasco Hodgson. The Child Witness to Violence Project, Boston Medical Center.