

FACILITANDO LA TRANSICIÓN LUEGO DE UN DESASTRE

(versión al 26.072013)

Una guía práctica para usted, sus hijos y otros seres queridos de cómo sobrellevar los cambios.

1) Señales de Alarma (Advertencia):

- 1,1) Miedos, tristeza, irritabilidad o enojo persistentes.
- 1,2) Incapacidad de disfrutar de la vida.
- 1,3) Aumento en el consumo de alcohol y/o drogas.
- 1,4) Sentirse abrumado(a) por el trabajo, escuela o responsabilidades parentales.
- 1,5) Pensamientos intrusivos sobre el desastre, problemas de sueño o pesadillas recurrentes.
- 1,6) Evitar el contacto con otras personas.
- 1,7) Cambio significativo del comportamiento.
- 1,8) Problemas de concentración.
- 1,9) Pensamientos sobre hacerse daño a usted o a otros.

2) Promoviendo la Resiliencia:

Cambios positivos ocurren habitualmente luego de un evento traumático, tales como:

- 2,1) Sentirse más cercano a otras personas.
- 2,2) Mayor apreciación por la vida.
- 2,3) Mayor sentido de fuerza personal.
- 2,4) Desarrollo espiritual.
- 2,5) Cambio en las prioridades y metas de la vida.
- 2,6) Aumento en la compasión hacia otras personas.

3) Pasos hacia la recuperación:

- 3,1) Recuperando la fuerza física:

3,1,1) Coma comidas saludables con regularidad.

3,1,2) Limite el consumo de alcohol.

3,1,3) Realice ejercicio moderado regularmente.

3,2) Recuperando las rutinas diarias:

3,2,1) Coma en familia en horarios habituales.

3,2,2) Retome las rutinas de tareas.

3,2,3) Establezca un horario para sus obligaciones y tareas.

3,3) Comodidad / Relajación

3,3,1) Haga tiempo para actividades entretenidas solo o con otras personas.

3,3,2) Deje tiempo para relajarse regularmente.

3,3,3) Mantenga el contacto con amigos y familiares.

3,3,4) No pase todo su tiempo libre reconstruyendo.

4) Ayudando a niños(as) pequeños(as)

4,1) Recuerde que las reacciones de los (las) niños(as) son influidas por las reacciones de los adultos que los (las) rodean.

4,2) Hable con ellos (ellas) sobre cómo se sienten.

4,3) Establezca límites firmes sobre conductas peligrosas y, o agresivas.

4,4) Retome rutinas incluyendo horarios de tareas, baño y hora de ir a dormir.

4,5) Dígale sus hijos(as) que los quiere. Abrácelos. Asegúreles, con verdad, que usted los mantendrá a salvo.

4,6) Limite la exposición a noticiarios y programas de TV o películas violentas o traumáticas.

4,7) Permítales que se apeguen más a usted por un tiempo.

5) Ayudando a los adolescentes:

- 5,1) Fomente actividades tranquilizadoras como leer o escuchar música.
- 5,2) Hable sobre el desastre de manera apropiada para la edad del adolescente. Escuche atentamente lo que piensa y siente.
- 5,3) Los adolescentes pueden disfrutar ayudando. Bríndeles la oportunidad de hacerlo.
- 5,4) Intervenga ante cualquier actividad agresiva o destructiva, rápida y firmemente.
- 5,5) Permítales pasar tiempo adicional con amigos cercanos que sean de ayuda para ellos.
- 5,6) Sea paciente con ellos(as) y demuéstreles su cariño.

6) Consejos sobre como sobrellevar el cambio, para los adultos mayores:

- 6,1) Los cambios pueden ser especialmente difíciles mientras avanzamos en edad.
- 6,2) Pida ayuda para encontrar cuidados médicos, tiendas de comida y farmacia cercanas a su domicilio.
- 6,3) Asegúrese de comer saludablemente de manera regular.
- 6,4) Trate de hacer conexiones y haga nuevos amigos. Estar solo mucho tiempo puede hacerle sentir peor.
- 6,5) Deje que las personas sepan cuando esté cansado.
- 6,6) Duerma lo suficiente.
- 6,7) Haga ejercicio moderado diariamente. Pregúntele a su médico qué puede hacer.
- 6,8) Trate de contactarse con antiguas amistades.
- 6,9) Busque ayuda si se siente deprimido(a).

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.