

ESTABLECER APOYO PSICOSOCIAL

DESPUÉS DE UN EVENTO DE CRISIS

AYUDAS DE APOYO Y CONFORT

Después de un incidente importante, la confusión, las emociones turbulentas y los sentimientos de inseguridad son abrumadores. Una necesidad apremiante de los sobrevivientes y testigos es ser escuchados, obtener ayuda con aspectos prácticos y ser informados de que sus reacciones son naturales. Hablar con una taza de té, tener ayuda práctica e información sobre las reacciones a los eventos de crisis hace una gran diferencia en el bienestar emocional.

Hablar con una persona de apoyo de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja puede restablecer la confianza en los demás, que se puede hacer añicos cuando sucede algo inesperado.

9 SENCILLOS PASOS

La forma en que la rama de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja establezca el apoyo dependerá del evento y el contexto. Las actividades sugeridas deben comenzar de inmediato, durar solo unos días o pueden extenderse a una respuesta MHPSS más larga.

1. Comunicarse con las autoridades para la respuesta de emergencia para decidir dónde se necesita más el apoyo de MHPSS.
2. Conformar un equipo capacitado en apoyo psicosocial y primeros auxilios psicológicos. Reúnase una vez al día para ponerse al día y planificar los próximos pasos. Sea flexible en las respuestas ya que la situación puede cambiar rápidamente.
3. Establecer espacios seguros con espacio para actividades para diferentes grupos de edad donde sea fácil de convocar. Usar una comunidad o centro de evacuación, un café o una escuela.
4. Da un curso rápido de primeros auxilios psicológicos a los nuevos voluntarios y únelos con alguien más experimentado. Asegúrese de que sepan cómo calmarse cuando están angustiados.
5. Si es seguro, organice caminatas diarias de MHPSS en el área para que quienes deseen acercarse al equipo puedan hacerlo. Esté atento a los grupos que puedan necesitar apoyo y que no se presenten. A menudo son los más vulnerables.
6. Reúnase con el equipo al final del día para determinar cómo abordar las necesidades identificadas.
7. Si los hogares se ven afectados, alguien del equipo podría organizar visitas a los hogares.
8. Haga un seguimiento de las personas que necesitan apoyo y refiérase a las agencias que pueden apoyar las necesidades identificadas.
9. Repase las necesidades y desarrolle un plan para las próximas semanas con la sucursal y la comunidad organizaciones tales como grupos basados en la fe, escuelas y grupos de ocio. Considere organizar grupos de apoyo o dar sesiones, por ejemplo, sobre cómo apoyar a los niños después de eventos importantes de la vida, etc.