

Cómo lidiar con un **DESASTRE NATURAL**



PARA QUIEN ES ESTO DOCUMENTO

Este documento está destinado a cualquier persona que haya vivido un desastre natural y a todos aquellos que puedan de alguna manera intervenir o relacionarse con los afectados.

El documento se organiza en dos ejes principales: el primero se refiere al Ciclo de Vida (niños y adolescentes, adultos y adultos mayores) y el segundo a la Comunidad.

Para cada uno de los ejes se presentan las respuestas habituales ante este tipo de eventos y recomendaciones sobre lo que se puede hacer para ayudar a afrontar la situación vivida.

EXPERIENCIA UN DESASTRE NATURAL

Experimentar un desastre natural, concretamente un incendio, puede afectar nuestra salud y nuestro bienestar psicológico. Es normal tener un conjunto intenso de emociones y reacciones, algunas que desaparecen rápidamente, otras que persisten por un tiempo. Podemos sentirnos tristes y devastados por lo sucedido, ansiosos y temerosos, y tener dificultad para aceptar la realidad. Podemos sentirnos vulnerables o muy enojados con nosotros mismos o con otros a quienes consideramos responsables de lo que sucedió.

Es importante entender que aunque cada persona reacciona a su manera (no existe una forma “correcta” o “incorrecta” de reaccionar), existen respuestas normales y comunes ante estos eventos.

Por lo general, las respuestas emocionales intensas al evento comienzan a disminuir y se desvanecen después de algunas semanas. Para ello, es importante conocer cuáles son las respuestas habituales ante estos hechos y algunas estrategias que permitan afrontar de forma más eficaz los sentimientos, pensamientos y comportamientos provocados por los mismos.

01

CICLO DE VIDA

- Niños y Adolescentes
- Adultos
- Personas mayores

02

COMUNIDAD



01

CICLO DE VIDA

NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Para padres o cuidadores de niños y adolescentes -
¿Cómo pueden ayudar los padres o cuidadores de niños y adolescentes?

ADULTOS

- ¿Que podemos hacer?

PERSONAS MAYORES

Los niños reaccionan y se recuperan del impacto de un desastre natural, concretamente un incendio forestal, de diferentes maneras, dependiendo de su edad, significados atribuidos al fuego, experiencias previas con desastres naturales/incendios u otros eventos traumáticos, sus circunstancias de vida y su capacidad para hacer frente a la adversidad.

PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

Cuando vivimos una situación de horror y desesperación provocada por un desastre natural, como un incendio, podemos sentirnos muy mal y molestos. Y esto es normal. Cada uno de nosotros reaccionará a su manera, pero podemos sentir:

- Triste, ansiosa y preocupada por lo que sucederá después.
- Tener ganas de llorar o golpear a alguien.
- Irritados y enojados con lo sucedido, con las personas que nos rodean o incluso con nosotros mismos.
- Con miedo. Miedo a que vuelva a haber un incendio o que alguien desaparezca, miedo a que nos separen de nuestra familia y amigos, o miedo a algo más que no tenga relación con el incendio.
- Con el deseo de no soltar a nuestros padres, hermanos, amigos o maestros ni por un segundo. O, por el contrario, querer estar solo, lejos de todos.
- Confundidos porque nuestras rutinas del día a día se han visto alteradas temporalmente (por ejemplo, la hora de comer, estudiar o acostarse) o porque ya no podemos jugar donde antes o con algunos amigos.
- Enfermo (por ejemplo: con dolores de cabeza o de estómago).

- > Dificultad para prestar atención y concentrarse en clase o estudiando.
- > Dificultad para conciliar el sueño o dormir profundamente (también podemos tener pesadillas).

¿Qué podemos hacer para sentirnos mejor?

- > Hable sobre lo que pasó y cuáles son nuestros miedos y preocupaciones. Quienes nos cuidan, nuestros padres o maestros, pueden ayudarnos a comprender qué sucedió y cómo nos sentimos.
- > Aceptar que estamos sintiendo cosas que normalmente no sentimos (un incendio es un evento anormal e inesperado) y que estos sentimientos son dolorosos. Pero sabiendo que, con el tiempo (pueden pasar semanas o meses), nos sentiremos progresivamente mejor, la situación también mejorará y volveremos a nuestras rutinas, horarios y tareas habituales.
- > Comprender que algunos cambios que notamos en la forma en que estamos pensando, sintiendo o haciendo las cosas son la forma en que encontramos, en el momento, para enfrentar una situación muy difícil.
- > Seguir hablando y reunirnos con nuestra familia y amigos para jugar y hacer actividades juntos y cosas que disfrutamos.
- > Recuerda que no somos responsables ni somos responsables de lo que sucede a nuestro alrededor, a nuestros padres, familiares, amigos o conocidos.
- > Pedir ayuda. Si después de un tiempo no nos sentimos mejor, podemos hablar con nuestros padres y buscar ayuda de un psicólogo u otro profesional de la salud.

PARA PADRES O CUIDADORES

Los niños y adolescentes pueden reaccionar ante un incendio de diferentes maneras. Los padres y cuidadores deben ser sensibles a las características específicas de cada niño/adolescente y la forma en que cada uno enfrenta la situación.

Algunas reacciones comunes son:

- Miedo y preocupación por su seguridad y la seguridad de los demás (particularmente miembros de la familia y mascotas).
- Miedo a ser separados de sus familiares.
- Vuélvete más dependiente de tus padres, hermanos o maestros.
- Preocupación por la posibilidad de un nuevo incendio.
- Estar más agitado y llorar con facilidad.
- Dificultad para concentrarse y prestar atención.
- Aíslese de los demás.
- Enojarse y "hacer una rabieta".
- Volverse agresivo con los padres, hermanos o amigos.
- Aumento de las molestias físicas como dolor de cabeza o de estómago.
- Cambios en el rendimiento escolar.
- Centrarse en el fuego durante la mayor parte de su día o durante un período de tiempo continuo, por ejemplo, hablando repetidamente de la situación o reproduciéndola en sus juegos (es natural que esto suceda al principio).
- Ponerse ansioso cada vez que algo les recuerda el fuego (por ejemplo, el olor a quemado, el sonido de las sirenas, el viento caliente o el humo).
- Dificultades para dormir o pesadillas.
- Cambios en el apetito (comer menos o comer más).
- Pérdida de interés en las actividades habituales (menos aún en jugar con los amigos).
- Regresión a comportamientos anteriores, más infantiles (p. ej., hablar como un bebé, orinarse en la cama o rabieta).

En el caso de los adolescentes, además de las reacciones anteriores, también puede observarse un aumento de conductas de riesgo, como el abuso de sustancias psicoactivas o alcohol, la automutilación o la participación en actividades peligrosas.

La forma en que los niños y adolescentes reaccionan ante la situación también está influenciada por la forma en que los padres y cuidadores enfrentan el evento. Los niños y adolescentes recurren a los adultos en busca de información, consuelo y ayuda. Por ello, padres, cuidadores y docentes debemos mantener la calma, responder todas las dudas que surjan y responder de la mejor manera posible a las solicitudes de los niños, niñas y adolescentes.

¿CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES O CUIDADORES?

Los niños y adolescentes enfrentan mejor los desastres naturales cuando entienden lo que está sucediendo. Los padres o cuidadores deben dedicar algún tiempo a hablar sobre el incendio con el niño o adolescente, haciéndoles saber que pueden hacer preguntas y compartir sus preocupaciones, y haciéndoles saber que sus reacciones (lo que están pensando y sintiendo) son normales.

El tema puede surgir más de una vez y los padres o cuidadores deben tener paciencia y estar disponibles para responder todas las preguntas, mostrando interés en las opiniones e ideas del niño/adolescente sobre el tema. Sin sobrecargar al niño con información, debe hacerle saber lo que está pasando en la familia, en la escuela, en la comunidad. Para los niños más pequeños, para que se sientan más seguros y tranquilos después de hablar sobre el fuego, los padres o cuidadores pueden leerles su cuento favorito o hacer una actividad tranquila en familia.

Mantenga al niño o adolescente cerca de usted y cada vez que salga dígame a dónde va y cuándo regresará.

Otras sugerencias para padres y cuidadores:

- Ofrézcase como voluntario para responder preguntas sobre incendios: cómo comienzan, cómo se propagan, cómo los bomberos los combaten y extinguen.
- No critique a los niños y adolescentes por sus cambios de comportamiento, como volverse más dependiente de sus padres, reproducir la situación del fuego en los juegos o hacer demasiadas preguntas. El "mal comportamiento" podría ser una señal de que el niño está asustado o preocupado. Reforzar con el niño que sentirse triste, asustado y preocupado es normal ante la situación.
- Prestar atención a la forma en que hablan sobre el fuego en presencia de niños y adolescentes, ya que pueden malinterpretar lo que escuchan y convertirse en innecesariamente asustado.
- Limite la exposición a los medios de comunicación (televisión, internet, radio, periódicos), protegiendo a los niños y adolescentes de demasiadas imágenes y descripciones innecesarias.
- Asegure a los niños y adolescentes que están a salvo. Puede ser necesario repetir esto con frecuencia, incluso después de que se haya extinguido el fuego. Pasar tiempo extra haciendo actividades juntos y diciendo cuánto los aman una y otra vez.
- Hablar con los niños, niñas y adolescentes sobre el proceso de recuperación de la comunidad. Asegúrele que el gobierno está trabajando para restaurar la electricidad, los teléfonos, el agua y que se ayudará a las familias que fueron desplazadas.
- Trate de mantener sus actividades diarias habituales (por ejemplo, mantener la hora de comer y dormir, ir de compras, etc.) En medio de la confusión y el caos de los desastres naturales, los niños, niñas y adolescentes se sienten más seguros si, dentro de lo posible, se mantienen las rutinas.
- Proporcione experiencias agradables y juegos que ayuden a aliviar la tensión.

- Mantener las normas familiares habituales de buen comportamiento y respeto a los demás. El papel de los niños y adolescentes en las tareas del hogar debe mantenerse, incluso si es necesario recordárselo con más frecuencia de lo habitual.
- Anime a los niños y adolescentes a ayudar. Los niños y adolescentes se recuperan más rápido y mejor cuando se les da la oportunidad de ayudar a los demás. Asígneles tareas pequeñas o formas de contribuir y luego proporcione actividades que nada tiene que ver con el fuego.
- Tenga mucha paciencia cuando los niños y adolescentes regresen a la escuela. Pueden estar más distraídos y necesitar ayuda adicional con la tarea por un tiempo.
- Brinde apoyo adicional a la hora de acostarse, ya que los niños pueden estar más ansiosos por estar separados de sus padres en ese momento. Pase más tiempo hablando, abrazándose o contándose historias.
- Mantén la esperanza. Incluso en las situaciones más difíciles, una perspectiva positiva del futuro puede ayudar a los niños y adolescentes a superar los momentos difíciles.

Los niños y adolescentes cuyos padres o cuidadores son bomberos pueden necesitar apoyo y atención especiales. Los padres y cuidadores deben asegurarles que los padres o cuidadores están capacitados y preparados para llevar a cabo la difícil labor de combatir un incendio y que de esta manera están contribuyendo a aumentar el bienestar y la seguridad de sus hijos todo.

IMPORTANTE

Si, a las pocas semanas del incendio, sigues preocupado por los sentimientos y el comportamiento del niño, niña o adolescente, busca ayuda en la Atención Primaria de Salud (Centro o Unidad de Salud) u otras organizaciones de la sociedad.

Experimentar un evento como un incendio y sus consecuencias puede ser extremadamente estresante. Podemos sentirnos desesperados, “bajarnos” y perder el control.

La conmoción y la negación son respuestas inmediatas normales, después de las cuales siguen otras respuestas comunes:

- Los sentimientos pueden volverse muy intensos y, a veces, impredecibles. Es posible que nos sintamos más irritables de lo habitual y tengamos cambios de humor repentinos. Podemos sentirnos particularmente ansiosos o nerviosos, asustados, angustiados o incluso muy tristes.
- Nuestros patrones de pensamiento y comportamiento se ven afectados. Podemos tener recuerdos vívidos y repetidos del fuego. Estos recuerdos pueden ocurrir en cualquier momento y provocar reacciones físicas (p. ej., latidos cardíacos acelerados o sudoración). Podemos experimentar dificultades para concentrarnos o tomar decisiones. Podemos dormir y comer peor.
- Las relaciones interpersonales pueden volverse tensas. Podemos discutir con familiares o amigos o, por el contrario, aislarnos y sentirnos incapaces de actuar o dar los pasos necesarios para dar respuesta a las necesidades del momento.
- También puede haber signos físicos, como dolores de cabeza o náuseas. Y todavía problemas para dormir.

¿QUE PODEMOS HACER?

- Aceptar que las emociones intensas son parte de la respuesta normal y universal al impacto emocional y al estrés causado por el fuego. Puede parecer mejor ignorar o evitar experimentar emociones dolorosas, pero existen ya sea que les prestemos atención o no. Por dolorosos que sean, para que los sentimientos intensos pasen y amainen, es necesario dar espacio para expresarlos, solo o con otro adulto o un profesional especializado, como es el caso de un psicólogo u otro profesional de la salud.
- Darnos tiempo para adaptarnos y hacer el duelo por las pérdidas que hemos tenido, materiales, emocionales o la pérdida de un ser querido.
- Consiga el apoyo y la ayuda de familiares y amigos, así como de profesionales o grupos y organizaciones de apoyo social, si es necesario. El aislamiento no es saludable. Es importante hacer un esfuerzo por implicarse socialmente y retomar progresivamente las actividades habituales con la familia y los amigos, especialmente las que no tienen que ver con el fuego.
- Dormir bien, comer bien, hacer ejercicio (aunque sea lo último que nos apetezca) también es importante para la salud y el bienestar psicológico, así como realizar actividades que nos ayuden a relajarnos.
- Comparte emociones con otras víctimas de incendios.
- Volver a la rutina y actividades habituales (o establecer nuevas rutinas).
- Minimice nuestra exposición a los informes de los medios (televisión, Internet, radio, periódicos) sobre el impacto devastador del incendio. Es importante mantenerse informado, pero la sobreexposición a las noticias sobre incendios puede causar aún más estrés y sufrimiento.

- > Evitar el alcohol y las sustancias psicoactivas. Reprimir los sentimientos por unas horas no ayudará a lidiar con la situación ni disminuirá el dolor que ha causado.

Posponer decisiones importantes, evitar tomar decisiones que cambien la vida durante el período posterior al incendio (por ejemplo, cambiar de trabajo o vender la casa), tratar de mantener cierta estabilidad.

PERSONAS MAYORES

Las personas mayores, además de lo mencionado anteriormente para los adultos, también pueden sentirse muy confundidas y desorientadas después de un incendio, temer ser internadas en una residencia de ancianos, aislarse, mostrarse apáticas o enfadadas. Las personas mayores pueden tardar más en recuperarse del shock y volver a la normalidad.

Es muy importante contar con el apoyo de una buena red de apoyo social (familiares, vecinos, amigos, organizaciones). De lo contrario, su salud y estabilidad mental pueden deteriorarse rápidamente y provocar hospitalizaciones o problemas a largo plazo.

Los familiares y cuidadores deben ayudar a los ancianos a regresar a sus rutinas normales y estar disponibles para hablar tantas veces como sea necesario sobre lo que ocurrió.

IMPORTANTE:

Si después de unas semanas, las intensas respuestas emocionales al fuego persisten y afectan su capacidad para trabajar, realizar las actividades del día a día y estar con familiares y amigos, busque ayuda en Atención Primaria de Salud (Centro o Unidad de Salud) u otras organizaciones de la sociedad.



02

COMUNIDAD

Quando uma comunidade é atingida por um desastre natural como um incêndio, mesmo aqueles que não foram vítimas directas da situação (com perda de bens ou entes queridos) podem sentir-se psicologicamente afectados e apresentarem reacções emocionais intensas, semelhantes às das pessoas que viveram directamente la situación. Por ejemplo, podemos sentirnos devastados por la situación, en estado de shock, ansiosos o tristes.

Cuando ocurre un desastre natural, la comunidad tiende a responder de manera inmediata y espontánea y luego se organiza progresivamente para ayudar a las personas más afectadas.

Ante un incendio, queremos saber qué podemos hacer, cómo podemos ser de ayuda. Algunas sugerencias:

- > Organizar el apoyo logístico para las personas de la comunidad.
- > No critiques, pero anima a continuar y mejorar el apoyo (¡es importante recordar que la comunidad que se organiza para ayudar también es víctima de la catástrofe!).
- > Participar en las expresiones comunitarias de duelo y duelo. Las manifestaciones religiosas o expresiones de sentimientos (a través de flores u objetos simbólicos, por ejemplo) son importantes para consolar a algunos miembros de la comunidad afectados con una expresión de los sentimientos de todos.
- > Solicita información a las instituciones que coordinan la respuesta de ayuda sobre cómo podemos contribuir, no interfiriendo con los equipos de profesionales involucrados.
- > ¡Cuidarnos! Cuando nos cuidamos también estamos cuidando a nuestra comunidad.

IMPORTANTE:

Es importante saber que las comunidades se vuelven más fuertes después de pasar por situaciones adversas. Por difícil y devastadora que sea la situación, la mayoría de la población logra volver a sus rutinas y normalizar su vida.



AV. Fontes Pereira de Melo 19D,
1050-008 Lisboa Teléfono: +351 213
400 250 Fax: +351 213 400 259
Correo electrónico:
info@ordemdospsicologos.pt

www.ordemdospsicologos.pt



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa – Portugal
Tel.: +351 218 430 500
Fax: +351 218 430 530
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

www.dgs.pt