

Guía para Familiares y Afectados por Crisis o Desastres



UNIVERSITAT
JAUME·I

Oficina de Cooperació al
Desenvolupament
i Solidaritat (OCDS)
Observatorio Psicosocial de Recursos
en Situaciones de Desastre (OPSIDE)

Esta guía ha sido elaborada por **Keren Cuervo y Lucía Sales Trisol** en el marco de la VI edición del curso de Intervención Psicosocial en Desastres y bajo la tutorización de Mar Valero Valero. Junio de 2012

Índice

CAPÍTULO I. ¿A quién va dirigida esta guía? **3**

CAPÍTULO II. ¿Qué es una situación de crisis? **4**

CAPÍTULO III. ¿Qué reacciones son frecuentes? **5**

CAPÍTULO IV. ¿Qué hacer tras el desastre? Recomendaciones para familiares y allegados. **11**

CAPÍTULO V. El duelo: una posible consecuencia. **18**

CAPÍTULO VI. ¿Cuándo pedir ayuda a un profesional? **28**

CAPÍTULO VII. ¿Cómo podemos prevenir? **30**

CAPÍTULO VIII. Para más información. **32**

CAPÍTULO XIX. Recordemos. **36**

Algunos teléfonos de interés. **38**

Bibliografía. **39**

Notas. **40**

Capítulo I

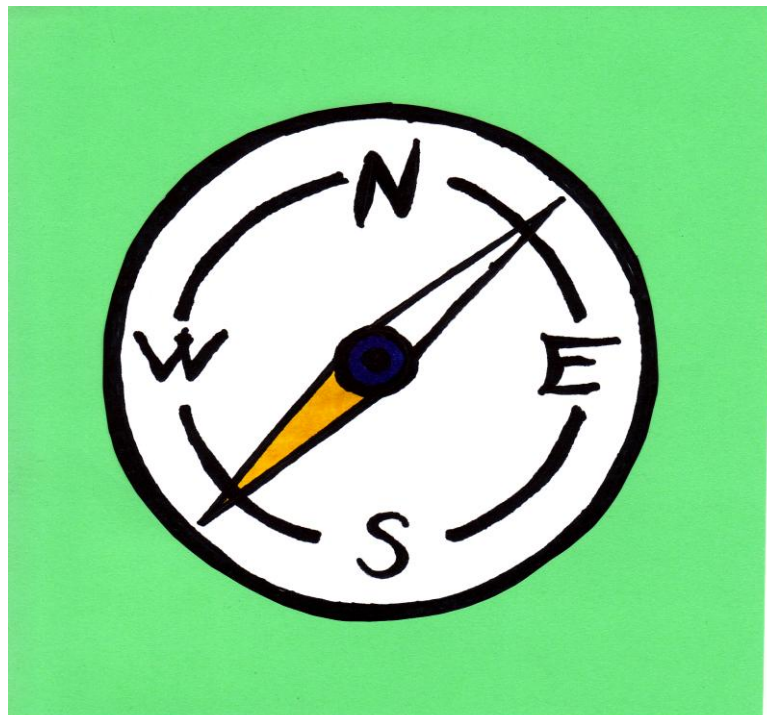
¿A quién va dirigida esta guía?

Una situación de **emergencia**, de cualquier naturaleza, es un impacto psicológico muy estresante, que requiere de una respuesta que permita a la persona volver a su estabilidad emocional.

Esta guía pretende ofrecer **orientación** e información sobre las reacciones psicológicas ante situaciones de crisis, y pretende, así mismo, ofrecer unas pautas para sobrellevar y afrontar las posibles consecuencias.

Está, por consiguiente, dirigida a aquellas personas que han sido afectadas recientemente por un hecho traumático, para que por ellas mismas sean capaces de afrontar la situación y que, del mismo modo, sean capaces de **ayudar** a sus más allegados.

No obstante, a pesar de ser una guía de autoayuda, también facilita la información necesaria para saber cómo acceder a determinados recursos, en caso de necesitarlos, y da unas breves pinceladas a unas simples conductas preventivas que pueden ayudar a controlar y a manejar, con más calma y seguridad, una situación de crisis.



Capítulo II

¿Qué es una situación de crisis?

La crisis es una situación difícil por la que puede pasar una persona, una familia, una comunidad y hasta un país entero, después de una tragedia o de un problema grave.

La tragedia provoca pérdidas muy significativas tales como:

- ⌚ Muerte o lesiones de seres queridos, familiares, amigos, conocidos y miembros de la comunidad.
- ⌚ Separación de familiares, amigos y personas conocidas.
- ⌚ Destrucción de casas, escuelas, calles, iglesias y demás lugares donde se desarrollaba la vida cotidiana.
- ⌚ Pérdida de pertenencias de valor material y afectivo.

En una situación de crisis, nuestras reacciones emocionales son muy intensas; para superar este tipo de situaciones de la mejor manera posible, es importante sentirlas y expresarlas de forma adecuada.



Capítulo III

¿Qué reacciones son frecuentes?

3.1. Cambios y reacciones comunes

En situaciones traumáticas, las personas podemos manifestar una serie de reacciones. Éstas variarán en intensidad y forma de unas personas a otras.

Inmediatamente después de una tragedia, viene un momento de **INCREULIDAD**, en el que no podemos creer lo que estamos viviendo, seguido de **ANSIEDAD**, **DESORGANIZACIÓN PERSONAL** y **EMOCIONES FUERTES**, destacando por su frecuencia e intensidad:

TRISTEZA

RABIA

MIEDO

CULPA

Los días posteriores podemos encontrarnos con las siguientes reacciones:

Físicas

Sensación de estómago vacío, boca seca. Náuseas, vómitos.

Cambios en el apetito.

Fatiga, cansancio.

Dolores corporales no causados por enfermedad física: dolores de cabeza, musculares, mareos, sensación de ahogo, opresión en garganta, pecho o estómago...

Resfriados o síntomas parecidos a los de la gripe.

Más sensibilidad a los ruidos. Visión de túnel.

Sudoración, temblores, escalofríos.

Movimientos faciales involuntarios, crujir de dientes.

Empeoramiento de enfermedades: diabetes, hipertensión...

Cognitivas

Negar lo sucedido. Querer entenderlo o encontrar culpables. Reproche.

Confusión y desorientación.

Preocupación por el desastre.

Sentimiento de presencia de la persona fallecida.

Pesadillas recurrentes.

Reexperimentación del suceso traumático, por ejemplo, con imágenes que nos vienen a la mente.

Pensamientos contradictorios.

Dificultad para expresar pensamientos y para tomar decisiones.

Estar distraídos. Dificultad para concentrarnos, hacer cálculos. Problemas de memoria.

Desempeño deficiente en el trabajo.

Confundir asuntos triviales con asuntos de importancia.

Cuestionamientos espirituales.

Emocionales



Tristeza, desesperanza, depresión, pena.

Cambios impredecibles del estado de ánimo.

Llorar con facilidad.

Ira, irritabilidad, enfado,

Resentimiento, culpa.

Incredulidad.

Nerviosismo, ansiedad.

Frustrarnos con facilidad. Dudar de nosotros mismos.

Identificación con las víctimas.

Anticipar daños a sí mismo y a otros.

Temor a las multitudes, a personas extrañas o a estar solos.

Comportamentales

Cambios en el sueño: dificultad para dormir, insomnio...

Frecuentar en exceso el lugar que recuerde al suceso o no desear apartarse de él.

Evitación de recuerdos.

Evitar el contacto y rechazar el afecto de los seres queridos. Aumento de los conflictos con la familia.

Quedarnos paralizados.

Abuso/aumento en el consumo de drogas, sustancias químicas o alcohol.

Vigilancia extrema y reacciones de sobresalto.

Nivel de actividad excesivo.

Aislamiento social. No querer salir de casa. Querer estar solo.

Dificultad para mantener el equilibrio en nuestras vidas.

Todas estas suelen ser reacciones normales frente a situaciones extraordinarias, es decir, son manifestaciones esperadas ante situaciones inusuales, como es el caso de tragedias o desastres.

Se caracterizan porque no requieren tratamiento, sólo requieren de calidez y comprensión.

LO MÁS IMPORTANTE SERÁ CONCEDERNOS EL TIEMPO NECESARIO PARA

RECUPERARNOS

3.2. Si los afectados son menores: ¿Cómo lo viven los niños y los adolescentes?

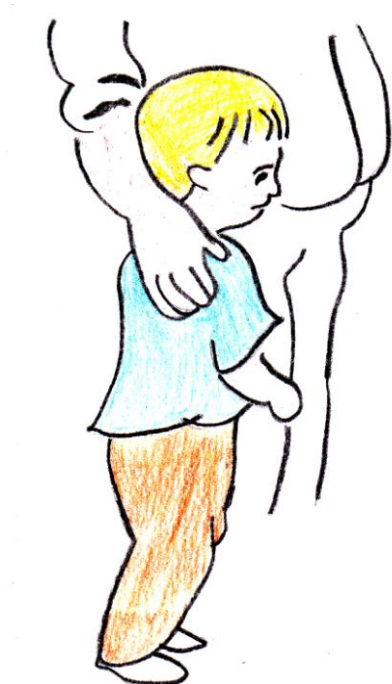
Los niños son más fuertes de lo que pensamos, pero pueden verse seriamente afectados. Por ello, la manera en que los adultos reaccionemos es muy importante y puede ayudar a que se recuperen más rápido y mejor de lo sucedido.

Estas reacciones pueden aparecer inmediatamente después del acontecimiento o en los días o semanas posteriores. Su presencia es NORMAL, no debemos alarmarnos. Sólo en el caso de que sean conductas claramente inapropiadas (consumo de tóxicos, conductas suicidas...), muy intensas o se alarguen en el tiempo, deberemos consultar con los profesionales especialistas.

Es importante saber que hay formas diferentes de reaccionar según la edad.

Edad Preescolar (Hasta los 5 años)

A estas edades, los niños y niñas son vulnerables a los cambios en su vida cotidiana, conocida y segura. Ante una situación sobrecogedora, se sienten desvalidos y experimentan un intenso miedo e inseguridad por su impotencia para protegerse a sí mismos. Se sentirán, además, muy afectados por las reacciones de los padres y familiares (más que por el propio desastre).



Como el uso del lenguaje para expresar sus emociones es muy limitado, necesitan de sus familiares o adultos más cercanos para sobrellevar el repentino cambio.

El abandono es una fuente de gran preocupación, y aquellos que hayan perdido un juguete, una mascota o un familiar, necesitarán mayor consuelo.

Los síntomas que pueden aparecer son:

- ⦿ Cambios de humor (tristeza, nervios, irritabilidad...) y de comportamiento (desobediencia, aislamiento...).
- ⦿ Síntomas de ansiedad: gritan más, a veces pidiendo ayuda; juegos violentos; correr hacia un adulto o sin dirección alguna.

- ∂ Falta de interés por las cosas que antes le gustaban; no tienen ganas de jugar... Pueden volverse retraídos.
- ∂ Miedo a la separación física de padres y conductas muy pegajosas.
- ∂ Adoptan comportamientos propios de edades más tempranas: chuparse el dedo, orinarse en la cama, miedo a la oscuridad, a los animales, a los monstruos, a lo desconocido, a los lugares y ruidos que le recuerden el evento...
- ∂ Cambios en la alimentación, indigestión, vómitos, problemas intestinales...
- ∂ Cambios en el sueño, como dormir en exceso o tener pesadillas.
- ∂ Dificultad en el habla, por ejemplo, tartamudear.
- ∂ Inmovilidad, con temblores y expresiones faciales de terror.
- ∂ Juegos que reproducen el hecho traumático

Niños de 6 años y menores de 11

A estas edades ya pueden entender los cambios y pérdidas permanentes. Predominan los miedos y ansiedades, pudiendo surgir miedos imaginarios que no parecen tener relación con el desastre.

Algunos niños se concentran en los detalles del desastre y desean hablar de ellos continuamente. Estas reacciones pueden interferir con otras actividades.

Pueden sentirse particularmente aislados por la pérdida de sus animales u objetos queridos.

Los síntomas que pueden aparecer son:

- ∂ Distorsión de la experiencia vivida o necesidad constante de hablar de ella. Preguntas sobre la muerte. Imitación de la persona fallecida.
- ∂ Realización de comportamientos más infantiles: hablar como un bebé, chuparse el dedo, no querer estar solo, querer ser alimentados o vestidos como cuando eran pequeños...
- ∂ Necesidad de estar con los adultos: demandar contacto físico y afecto con mucha más frecuencia de la habitual. Competir con los hermanos por la atención de los padres.
- ∂ Disminución del rendimiento escolar, falta de concentración e interés. Evitar o negarse a ir al colegio.
- ∂ Silencios prolongados.
- ∂ Problemas en el sueño: pesadillas, terrores nocturnos, no querer irse a dormir, dormir más o menos horas de lo habitual, miedo a la oscuridad.
- ∂ Cambios en la alimentación (comer menos, dejar de comer o comer en exceso...).



- ⌚ Irritabilidad.
- ⌚ Llanto excesivo. Tristeza por lo perdido.
- ⌚ Malestar físico: dolor de cabeza o estómago, vómitos, picores persistentes, malestar general, etc.
- ⌚ Aislamiento de familiares o amigos.
- ⌚ Problemas de comportamiento, como mentir o robar, pelearse con sus hermanos y amigos... Desobediencia. Agresividad.

Adolescentes

De 11 a 14 años

Las reacciones de sus compañeros son muy importantes en esta etapa de la vida; necesitan ser aceptados por sus amigos y saber que sus sentimientos y temores son normales. La ansiedad y la angustia pueden manifestarse a través de la agresión, la rebelión y el aislamiento o la búsqueda de atención, el sentimiento de culpa por haber sobrevivido puede aparecer en esta etapa.

Podemos encontrarnos con:

- ⌚ Cambios en la alimentación.
- ⌚ Problemas de sueño.
- ⌚ Desobediencia en el hogar.
- ⌚ No querer hacer tareas.
- ⌚ Problemas en la escuela: peleas, aislamiento, pérdida de interés, conductas que pretenden llamar la atención.
- ⌚ Quejas sobre molestias y dolores de cabeza, erupciones en la piel, problemas intestinales. Menstruaciones dolorosas o cese de las mismas.
- ⌚ Pérdida de interés en las actividades sociales de su grupo.

De 14 a 18 años

A esta edad, sus reacciones comienzan a parecerse a las de los adultos; pero aún no lo son, y podrían responder con conductas más arriesgadas de lo normal y con sensaciones de agobio por las emociones e incapacidad para discutirlos.

Un desastre puede estimular los temores relacionados con la pérdida o separación de sus familias y temores relativos a sus cuerpos.

Los principales síntomas son:

- ∂ Quejas sobre molestias y dolores de cabeza, erupciones en la piel, problemas intestinales. Menstruaciones dolorosas o cese de las mismas.
- ∂ Tristeza y depresión. Querer suicidarse. Llorar mucho.
- ∂ Cambios importantes en el rendimiento escolar. Falta de concentración. Confusión.
- ∂ Hostilidad. Resistencia a la autoridad. Marcada dificultad en el desarrollo de relaciones familiares.
- ∂ Aislamiento, tanto de familiares como de amigos. Indiferencia.
- ∂ Reducción de la lucha contra el control de los padres.
- ∂ Cambio repentino de amistades.
- ∂ Cansancio y distracción. Agitación o disminución del nivel de energía.
- ∂ Cambios en la alimentación.
- ∂ Problemas de sueño.
- ∂ Abuso de sustancias tóxicas (alcohol, otras drogas...).
- ∂ Marcado aumento o disminución en el ámbito de las actividades físicas.
- ∂ Hablar de cosas peligrosas o manifiestas llamadas de atención. Conducta irresponsable o delincuente.
- ∂ Necesidad de negar las reacciones negativas causadas por el incidente.

En algunas ocasiones, y a cualquier edad, los menores reaccionan como si no hubiera pasado nada. Este tipo de reacción, por norma general, se manifiesta de forma negativa tras unas semanas o meses en las que aparecen comportamientos anómalos.

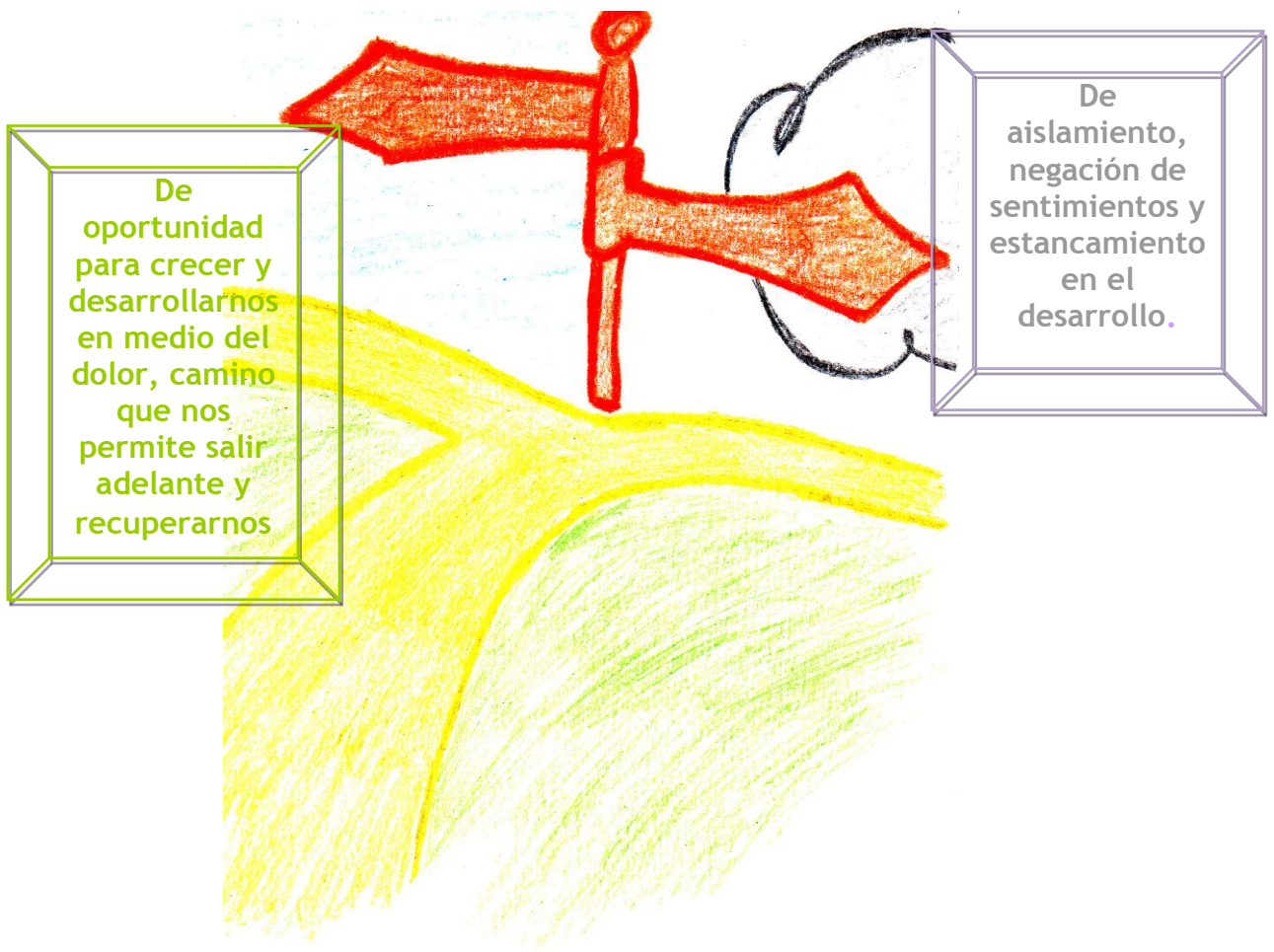
Para ayudar en el proceso de superación es conveniente facilitar la respuesta de desahogo, rabia e información en los menores y no actuar como si no ocurriera nada.

ANTE UNA SITUACIÓN FUERA DE LO NORMAL,
ESTAS REACCIONES SON NORMALES
NO SIGNIFICA QUE ESTÉ ENFERMO
O NECESITE AYUDA MÉDICA O PSICOLÓGICA

Capítulo IV

¿Qué hacer tras el desastre? Recomendaciones para familiares y allegados.

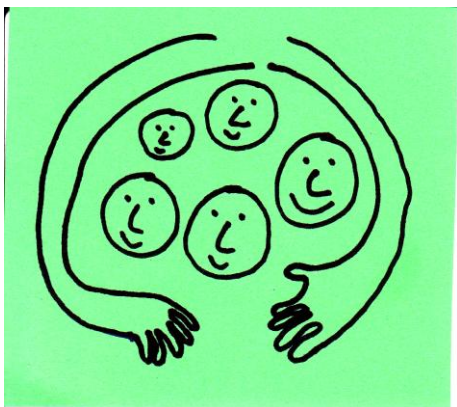
Tras un desastre, nos encontramos ante
un cruce de caminos



4.1. Alivio de la tensión relacionada con el desastre

Inmediatamente después del desastre, debemos tratar de disminuir el miedo y la ansiedad.

Para ello tendremos en cuenta los siguientes consejos:



- ⌚ Mantenga la familia unida.
- ⌚ Explique la situación con calma y con firmeza, explicando aquello que se sabe y lo que sucederá después, por ejemplo, en caso de tener que dormir fuera de casa.
- ⌚ En los casos donde esté implicada la prensa, supervise y limite la exposición de su familia a los medios de comunicación.
- ⌚ Anime a los niños a que hablen sobre lo sucedido, a que hagan las preguntas que quieran, a que describan sus sentimientos.
- ⌚ Incluya a toda la familia, incluidos los niños, en las actividades de recuperación. Deles tareas.

¿Qué podemos hacer por nosotros?

NO PODREMOS AYUDAR A LOS DEMÁS,

SI NO NOS AYUDAMOS A NOSOTROS MISMOS

Las siguientes son sugerencias para aliviar la tensión:

- ⌚ Darse permiso para sentirse mal. Expresar lo que sentimos. Hablar de los sentimientos aunque resulte difícil.
- ⌚ Apoyarse en los seres queridos. Pasar tiempo con familiares y amigos.
- ⌚ Cuidarse en todos los sentidos, descansar, cuidar la alimentación, hacer ejercicio de manera moderada, y aprender alguna técnica de relajación que sea fácil de aplicar en nuestro día a día.

- ⌚ Evitar el abuso del alcohol, las drogas y la medicación. Con estas sustancias sólo aplazaremos y enmascararemos la aparición de las reacciones.
- ⌚ Retornar a la vida diaria, tomar pequeñas decisiones, continuar con los hábitos cotidianos.
- ⌚ Limitar las responsabilidades.
- ⌚ No sentirse responsable del suceso.
- ⌚ Participar en ceremonias conmemorativas.

¿Y por nuestros seres queridos?

- ⌚ **Ponerse a su disposición**, es posible que necesite nuestra compañía y nuestra ayuda.
- ⌚ **Escucharle**, muchas veces no es necesario decir nada. Dejarle expresar libremente sus pensamientos e ideas, no juzgarle.
- ⌚ Permitirle que llore, que sienta rabia o ira. Comprender que puede tener reacciones o palabras negativas contra nosotros, es normal en estas situaciones.
- ⌚ No contar otros sucesos similares que conozcamos: el suyo es único en ese momento. **No dar consejos si nos los pide.**
- ⌚ Dejarlo solo si lo necesita.



4.2. ¿Cómo ayudar a los niños a sobreponerse?

Edad Preescolar (hasta los 5 años)

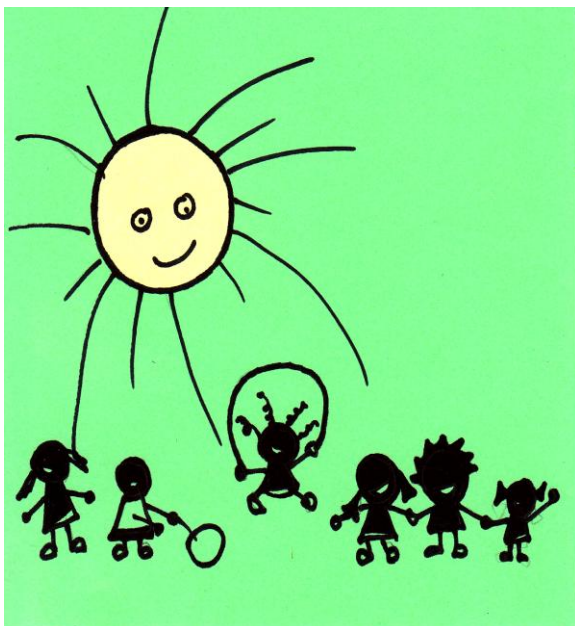
- ✓ Reestablecer el orden de la vida diaria.
- ✓ Tratar de darles la oportunidad de que expresen sus sentimientos con palabras o actividades.
- ✓ Motivar la expresión de emociones a través de juegos que reproduzcan el evento, y hablar con ellos sobre lo que experimentaron.
- ✓ Prestarles atención con frecuencia.



- ✓ Demostrarles seguridad o tranquilidad. Tranquilizarlos con palabras y demostraciones de afecto.
 - ✓ Darles confort físico; ofrecerles bebidas calientes, acompañarles a la cama a la hora de dormir.
 - ✓ Proveer una rutina confortable para irse a dormir. Permitirle dormir temporalmente con nosotros si nos lo pide.
- ✓ No debe inhibirse el llanto de un menor; permanecer a su lado mostrando cariño y apoyo.
 - ✓ Fomentar la expresión relativa a las mascotas o a los juguetes.
 - ✓ Estimular la integración de estas experiencias de una manera saludable.

Niños de 6 años y menores de 11

- ✓ Paciencia y tolerancia.
- ✓ Permitir que lloren, permanecer a su lado mostrando cariño y apoyo.
- ✓ Ayudarle a organizarse, ofreciéndole la oportunidad de desarrollar responsabilidades y tareas estructuradas que demanden poco esfuerzo y concentración en el hogar.
- ✓ Darle la oportunidad de hablar de sus malestares compartiendo nuestros propios miedos.
- ✓ Disminuir las expectativas en la escuela y en casa (temporalmente).
- ✓ Contestar las preguntas que nos hagan con honestidad y simplicidad.



- ✓ Recuperar las actividades normales y cotidianas tan pronto como se pueda; pero, temporalmente, ser menos exigente, en general.
- ✓ Estimular la dramatización y expresión oral de sus experiencias con juegos.
- ✓ Promover el juego y actividades físicas, tanto con adultos, como con niños de su grupo.
- ✓ Evitar que vean las imágenes gráficas de televisión sobre el desastre.
- ✓ Ensayar medidas de seguridad que se aplicarán en el futuro.

Adolescentes

Con los adolescentes, la ayuda debe dirigirse a reducir las tensiones y ansiedades, así como los posibles sentimientos de culpa.

Estar en contacto con el grupo de iguales, con los que pueda compartir lo sucedido y le entiendan, incluso con los que han pasado por la misma situación, puede ser de utilidad.

Del mismo modo, resultan útiles, los grupos de discusión entre adolescentes y adultos, puesto que ayudan a estabilizar sus sentimientos, reduciendo el aislamiento y las tensiones.

Por grupos de edad, tendremos en cuenta las siguientes consideraciones.

De 11 a 14 años

- ✓ Ofrezca mayor atención y consideración.
- ✓ Déjele saber que volverá a concentrarse “como antes”. Por un tiempo sea menos exigente con las expectativas escolares y del hogar.
- ✓ Estimule la expresión verbal de los sentimientos.
- ✓ Ofrezca la oportunidad de desarrollar tareas responsables pero de bajo nivel de exigencia.
- ✓ Estimule la participación en los esfuerzos de reconstrucción del hogar y de la comunidad.

- ✓ Estimule actividades físicas.
- ✓ Estimule el juego o contacto con amigos.
- ✓ Ensaye medidas de seguridad para ser tenidas en cuenta en caso de futuros desastres.

De 14 a 18 años

- ✓ Alente la participación en trabajos para rehabilitar la comunidad.
- ✓ Estimule la reanudación de actividades físicas y sociales.
- ✓ Alente, pero sin insistencia, la discusión de las experiencias vividas durante el desastre, en el seno familiar, con su grupo, o con otras personas especiales.
- ✓ Reduzca temporalmente las expectativas de rendimiento tanto en la escuela como en el hogar.
- ✓ Estimule la expresión saludable de sentimientos “agresivos” (por ejemplo, gritarle a la almohada, golpearla, caminar u otras actividades físicas) que ayuden a descargar tensiones
- ✓ Solicite ayuda profesional para lidiar con la negación de abuso de drogas o con el uso de drogas.



LOS NIÑOS SUELEN IMITAR LAS CONDUCTAS DE LOS PADRES

Cuando los padres afrontan bien la situación,
hay una gran probabilidad de que los hijos hagan lo mismo.

Cuando los problemas se mantienen escondidos y no se discuten
abiertamente,
los niños pueden interpretar la situación como mucho más terrible de lo que
en realidad es.

4.3. Aspectos a tener en cuenta con nuestros mayores

Aunque cuenten con mayor edad es importante ser conscientes de que ellos también sufren y pueden presentar los mismos síntomas que las personas jóvenes.

Es posible que ya hayan pasado por otras situaciones similares y por esto los podamos percibir como “invulnerables”, pero esto también agrava otros sentimientos, como puede ser, por ejemplo, la soledad.



4.4. Las personas con retraso mental

Debemos tener en cuenta que estas personas son conscientes de que algo está sucediendo.

Podría ser que se sintieran culpables de lo sucedido, por lo que es aconsejable mantener el diálogo y de forma indirecta esclarecer las causas de lo ocurrido.

En el caso de que se haya perdido a algún ser querido, se puede recordar la buena relación y aspectos positivos de la misma, así como hacerlos partícipes en los rituales y despedidas.

Es importante averiguar si la persona tenía algo pendiente que decirle o simplemente se quiere despedir del fallecido, se puede realizar un ritual (ir al cementerio, escribir una petición de perdón, leerla junto a la tumba y depositar unas flores).

Capítulo V

Tras una pérdida: el DUELO, una consecuencia. ¿Cómo afrontarlo?

5.1. ¿Qué es el duelo?

El duelo es el estado emocional que surge tras una pérdida importante.

La muerte de un ser querido provoca, inevitablemente, una reacción de dolor, de ausencia. Este sufrimiento es una reacción natural y es, además, necesaria, puesto que nos ayudará a adaptarnos a la pérdida y a aprender a vivir sin esa persona.

Es difícil establecer una duración exacta del duelo, puesto que cada persona tiene su propio ritmo y necesita un tiempo distinto para adaptarse a la nueva situación. No obstante, podemos considerar que suele durar entre 1 y 3 años. El primer año es el más difícil de sobrellevar, pero poco a poco, especialmente a partir del segundo año, el malestar emocional se va reduciendo.

Cada duelo es una experiencia única e irrepetible. Las reacciones ante un duelo varían no sólo entre diferentes personas, sino también, en cada una, según la edad y las circunstancias en las que se encuentra cuando sucede la pérdida (apoyo familiar, personalidad, forma de morir, relación con la persona fallecida, duelos anteriores...).

No debemos asustarnos si, ante una pérdida, experimentamos los siguientes pensamientos, sentimientos y conductas:

Sentimientos

Tristeza
Enfado
Culpa/auto-reproche
Bloqueo
Ansiedad
Soledad

Fatiga
Impotencia
Anhelo
Alivio
Insensibilidad
Confusión

Pensamientos

Incredulidad
Confusión
Preocupación

Sentido de presencia
Alucinaciones breves y fugaces

Sensaciones Físicas

Opresión en el pecho
Opresión en la garganta
Hipersensibilidad al ruido
Falta de aire
Debilidad muscular

Falta de energía
Sequedad de boca
Vacío en el estómago
Sensación de despersonalización

Conductas

Soñar con el fallecido
Evitar recordatorios del fallecido
Suspirar

Llorar
Ateorar objetos que le pertenecían
Buscar y llamar en voz alta

5.2. Recomendaciones para completar el duelo

¿Qué puedo hacer por mí?



- ⌚ **Compartir el dolor.** Buscar y aceptar el apoyo de otras personas.
- ⌚ **Darse permiso para estar en duelo.** Evitar el dolor o distraerse con ocupaciones, no evita que al final el dolor aparezca.
- ⌚ **Repasar los recuerdos agradables y desagradables.** Hablar de la persona fallecida, cómo era, discutir los sucesos de la muerte misma...
- ⌚ **Aplazar las decisiones importantes.** La situación de duelo es un momento en que no se piensa con claridad.
- ⌚ **No deshacerse de recuerdos o pertenencias de forma precipitada,** hacerlo de forma gradual.

- ⦿ **Tomarse tiempo.** El duelo puede durar entre 1 y 3 años. El trabajo de duelo requiere tiempo y paciencia y no puede hacerse en un plazo de tiempo fijo.
- ⦿ **No descuidar la salud.** Durante el duelo somos más susceptibles de enfermar. Si se padece alguna enfermedad, no abandone los cuidados habituales ni los tratamientos.
- ⦿ **No automedicarse.**
- ⦿ **Afrontar la rutina.** La apatía y la fatiga pueden hacer difíciles las tareas cotidianas, pero éstas son un paso necesario para seguir adelante. Puede ayudarnos anotar en un cuaderno una lista de actividades.
- ⦿ Si se ha dejado de **frecuentar lugares** o zonas de la casa, para volver a frecuentarlos, hacerlo de **forma gradual y acompañados.**
- ⦿ **Darse permiso para descansar,** disfrutar y divertirse.
- ⦿ **Leer e informarse** sobre todo lo relacionado con el duelo; esto nos ayudará a reconocer los propios sentimientos y revisar la propia visión de la vida y la muerte.



TAREAS PARA COMPLETAR EL DUELO

Aceptar y experimentar la realidad de la pérdida.

Sentir el dolor y todas sus emociones.

Adaptarse a un ambiente en el cual falta el ser que murió.

Aprender a vivir sin esa persona.

Tomar decisiones en soledad.

Retirar la energía emocional y reinvertirla en nuevas relaciones.

¿Cómo puedo ayudar a mis familiares y amigos?

- ⦿ **Acompañando al afectado** y mostrándole disponibilidad y afecto (abrazándolo, cogiéndole la mano, etc...).
- ⦿ **Permitiendo y facilitando la expresión de los sentimientos** de dolor, tristeza, rabia, etc., sin criticarlos ni censurarlos.
- ⦿ Favorecer el **desahogo emocional** escuchando de forma activa, no interrumpiendo. No es adecuado contar sucesos similares, ni usar frases hechas ("Es la voluntad de Dios, así dejó de sufrir, no somos nadie, sé

fuerte por los niños, la vida sigue, tienes toda la vida por delante”...), ni comentarios como: no pasa nada, podría haber sido peor, lo superarás... Si no sabemos qué decir, mejor no decir nada.

- ⦿ **No evitando las situaciones, conversaciones u objetos que recuerden al fallecido o hecho traumático**, dado que así dificultamos el afrontamiento y aceptación de lo sucedido. Es recomendable participar en todos los actos organizados en torno al apoyo social a las víctimas y familiares (misas, funerales, manifestaciones, homenajes, etc.).
- ⦿ Intentando **normalizar**, en la medida de lo posible, los **hábitos cotidianos** de sueño, comidas, cuidados personales y la rutina diaria (trabajo, relaciones sociales, familia...). Tener en cuenta que cada persona tiene un ritmo.
- ⦿ **No esperando a que el afectado nos busque** o llame. Tomar la iniciativa, llamarle y/o visitarle.
- ⦿ **Manteniendo el contacto y apoyo**, sin interrumpirlo bruscamente. Colaborar y acompañar, especialmente, en fechas señaladas (Navidad, cumpleaños, día de fallecimiento, etc.).
- ⦿ **Ayudando** en las **tareas cotidianas** y en los **trámites administrativos**, sin hacerlos dependientes de ello.
- ⦿ Facilitando que la persona pueda **retomar** de forma gradual **actividades agradables** (de ocio y tiempo libre).
- ⦿ Participando en **grupos de autoayuda** integrados por personas que hayan pasado por una situación similar.
- ⦿ **Escribiendo** al afectado una carta o tarjeta en la que demuestre la preocupación y apoyo al doliente.
- ⦿ Animando a que realice **actividades** que prevengan enfermedades y **mantengan la salud** (ejercicio físico, acudir al médico, hábitos alimentarios adecuados).
- ⦿ Estando atentos a posibles **reacciones anormales** o desproporcionadas.

RESUMIENDO

Mostrarse cercano (el contacto físico es fundamental).

Ofrecer compañía y ayuda.

Escuchar y permitir que la otra persona se desahogue.

Dar información veraz.

Transmitir calma y seguridad.

Recomendaciones para niños

Los niños que se ven afectados por un desastre (con presencia de muerte de familiares...) son sensibles a la reacción y al llanto de los adultos, a los cambios de rutina de la casa, a la ausencia de contacto físico con la/s persona/s fallecida/s. Es decir, se dan cuenta de que algo pasa, y les afecta. Por tanto, no debe apartárseles de la realidad que les está tocando vivir con el pretexto de ahorrarle sufrimiento.

¿Qué decir a un niño?

- ∂ **La verdad.** No decirle, por ejemplo, que su padre está de viaje y tardará mucho en volver. No dar la noticia en términos que pueda malinterpretar.
- ∂ **Sólo aquello que pueda entender**, dependiendo de su edad.
- ∂ **No dar más información de la que pueda asumir**, puesto que le comunicamos algo que lo desborda emocionalmente. El propio niño marcará los límites, preguntando más o cambiando de tema.
- ∂ **Responder siempre a las preguntas** que nos haga sobre lo sucedido; nos orientarán sobre lo que desea saber. Puede que no pregunte nada porque se teme lo peor; en este caso, ir un poco más allá de sus preguntas y comunicárselo.

¿Quién debe hablar con el niño?

La noticia de la muerte del familiar debe darla, a ser posible, uno de los **padres, un familiar o una persona cercana** con la que el niño tenga confianza y un lazo afectivo importante.

¿Cuándo dar la noticia?

Lo antes posible, pasados los primeros momentos de confusión y dramatismo (que debe evitarse que los niños lo presencien).

¿Cómo decírselo?

- ∂ **Con naturalidad**, sin dramatismo añadido.
- ∂ **Poco a poco**, explorando lo que el niño ya conoce y lo que piensa o teme. Las noticias más graves se pueden fraccionar, de manera que las pueda ir asimilando; por ejemplo, el accidente con personas heridas y luego que han muerto. No dejar pasar mucho tiempo, para que no se refugie en esperanzas.

- ⦿ **Con el tono emocional adecuado.** Debe percibir que estamos tristes pero que no hemos perdido el control. Evitar expresiones como “yo también me quiero morir” o “¿qué va a ser de nosotros”.
- ⦿ **Buscando algún aspecto positivo** que sirva de consuelo, del tipo “no sufrió nada”, si hablamos, por ejemplo, de una muerte en accidente o atentado.
- ⦿ **Ofreciendo el máximo apoyo emocional**, que se sienta querido. El contacto físico (abrazos, caricias, coger de la mano) es imprescindible, siempre y cuando no sea forzado. Es, por ejemplo, contraproducente con niños y especialmente con adolescentes, si el contacto viene de adultos que nunca han mostrado así su cariño.

¿Qué reacciones puede tener el niño?

- ⦿ Los menores de 7 años, reaccionan sin la respuesta emocional que esperamos los adultos; responden, por ejemplo, preguntando si se pueden ir a jugar ya. A veces no lloran ni exteriorizan sus sentimientos.
- ⦿ Con frecuencia, también en los más pequeños, surge una pregunta o comentario que podríamos llamar “egoísta”, del tipo “¿y ahora quién me ayuda a mí a hacer los deberes?”
- ⦿ Es muy frecuente, en niños de todas las edades, que rechacen en los días sucesivos hablar sobre lo ocurrido e incluso, en los más pequeños, que se comporten como si no hubiera pasado nada.
- ⦿ Pesadillas, terrores nocturnos y preguntas o preocupaciones sobre la muerte.
- ⦿ Es frecuente en los niños más pequeños, que teman en los días siguientes que “eso” que ha sucedido (la muerte, el atentado, la catástrofe) les puede suceder a ellos de manera inmediata.

Comunicarse con el niño los días posteriores al acontecimiento

- ⦿ **Hablar con él sobre lo sucedido**, adaptando las explicaciones y el vocabulario a su edad y madurez. Escucharlo y hacerle preguntas, intentando descubrir lo que sabe sobre la situación y asegurarnos de que no tiene una visión equivocada de lo ocurrido, ante lo que debe corregirse y explicarse con normalidad.
- ⦿ **Responder a sus preguntas**, y si no hace, incitarlas. En el caso de que no sepamos responder, decirle que no lo sabemos y que nosotros también nos hacemos las mismas preguntas.
- ⦿ **Ser buenos modelos de expresión de sentimientos**, no escondiendo la tristeza y el dolor, sino expresándolos con normalidad y de forma adecuada.

- ⦿ **Facilitarles la expresión de sentimientos** y ayudarles a ponerles nombre. Podemos hacerlo, por ejemplo, mediante el juego o dibujos, en el caso de los más pequeños; y mediante actividades simbólicas, escribiendo una carta o hablando con ellos, en el caso de niños más grandes.
- ⦿ Permitirles el llanto y el enfado como formas de expresión del dolor.
- ⦿ Si presencié el hecho, debe facilitársele el que hable sobre ello.



El ambiente del niño los días posteriores al acontecimiento

- ⦿ **Ser paciente**, ya que va a hacer preguntas sobre la muerte y el desastre de forma repetida.
- ⦿ **Tranquilizar y conferirle seguridad**: mantener un ambiente calmado y cercano, brindando siempre el mayor **apoyo emocional** para que se sienta querido y apoyado. Expresar cariño, diciéndoles que se les quiere, y ofreciéndoles muestras de afecto en el hogar.
- ⦿ **Mantener las rutinas**, sobre todo en sueño (horarios, leerles un cuento...) y alimentación; les dará seguridad.
- ⦿ **Observar como expresa sus sentimientos**.
- ⦿ **Atender a los sentimientos de culpa**. Un niño puede pensar: “Fue por mi culpa, por llevarme a mi al colegio”, “Si no me hubiera llevado, no estaría muerto”. También pueden sentirse culpables por haberse portado mal con la persona fallecida, o por haber pensado algo malo sobre ella... Insistir en el hecho de que nadie podría haber evitado lo sucedido.
- ⦿ **Mantenerlo informado** de los cambios que se vayan a producir de forma anticipada.
- ⦿ **Evitar separaciones** innecesarias.
- ⦿ **Dejarle que juegue con cosas relacionadas con el suceso**: por ejemplo juguetes como ambulancias, coches de policía, para integrar el desastre en su historia de vida.
- ⦿ **Informar a la escuela** de lo sucedido. Los profesores pasan gran parte del día con los niños y pueden observar sus juegos, actitudes, posibles cambios, etc.; por lo que se convierten en un buen referente para informarnos el comportamiento del niño en días sucesivos.

- ⌚ **Mostrar interés por sus actividades** cotidianas, escolares.
- ⌚ **Facilitar el encuentro con los amigos.**
- ⌚ **No sobreproteger** y fomentar la autonomía.

La importancia de los rituales

A partir de los 6 ó 7 años puede asistir a funerales y/o otros rituales, aunque no debe forzarse si no quiere. Es decir, el niño puede asistir si de forma clara e intencional así manifiesta querer hacerlo, sin presiones.

En caso de que vaya, se le informará previamente de lo que sucederá en el ritual y/o funeral. Y debe ir acompañado de un adulto, que dará respuesta a sus preguntas y le irán informado de lo que sucede.

En caso de que no vaya, otros rituales, como escribir una carta de despedida a la persona fallecida, resultarán igualmente aceptables para la aceptación de la realidad de la pérdida sufrida.



NO OLVIDAR

Es importante estar alerta de los comportamientos de los menores, y explicar y atender sus necesidades en estos momentos tan difíciles.

Tener cuidado en no estar demasiado pendiente. No es necesario sacar el tema constantemente y de forma repetitiva (una vez que ya hemos hablado algunas cosas de las indicadas anteriormente, no es necesario volver a hablarlo a no ser que el menor así lo requiera y manifieste).

Los menores suelen tener una buena capacidad de adaptación y es importante facilitar que puedan NORMALIZAR su vida lo antes posible.

Las personas más mayores

Probablemente, las personas más mayores, ya acumulen una serie de pérdidas queridas que les hagan más fácil entender cuál será su proceso, pero no por ello debemos ignorar su duelo; al contrario, en estos casos, debemos:

- ∂ **Acompañarles**, puesto que pueden percibir un mayor sentimiento de soledad debido a la pérdida paulatina de familiares y/o amistades, las alteraciones en las relaciones sociales producidas por el tiempo dedicado a la persona enferma o por las propias limitaciones físicas, el cambio de domicilio, etc.
- ∂ **No quitar importancia** a su duelo.
- ∂ **Ser comprensivos**. Cuando muere una persona joven, el anciano puede pensar que la persona fallecida tenía más derecho que él a seguir viviendo. Es necesario entender su situación y demostrarle nuestro cariño.
- ∂ Dejar que asistan a los ritos funerales.
- ∂ Buscar espacios para hablar de la muerte como algo natural, en un clima de aceptación.
- ∂ Procurar que se sientan **arropadas**.
- ∂ Evocar **recuerdos**.
- ∂ Discutir la **ubicación de la persona**. Permanecer en la casa donde se ha vivido siempre, da sensación de control personal.
- ∂ Fomentar el desarrollo de **habilidades** que potencien su **autoestima e independencia**. Puesto que puede resultarle difícil establecer lazos sociales y encontrar nuevas amistades. También puede resultarle difícil dejar de ser dependientes de la pareja fallecida, no saber asumir nuevas tareas o dejar de hacer otras, etc.

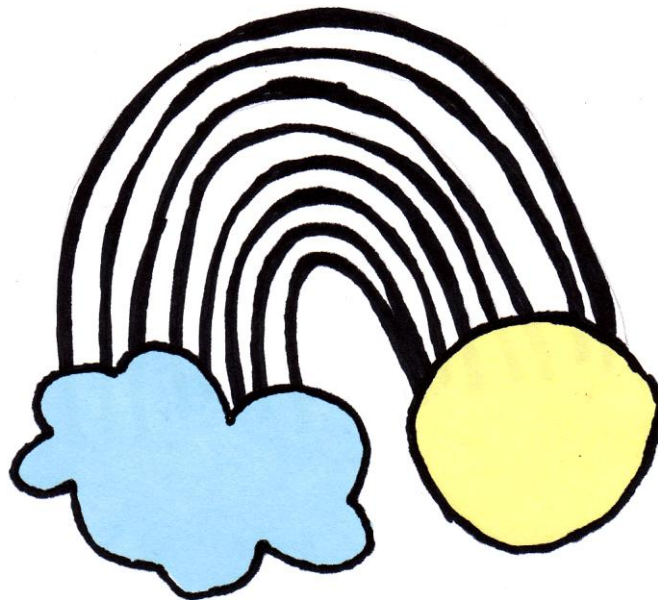
Las personas con dificultades

Al igual que los niños y los ancianos, las personas con algún tipo de disminución intelectual o trastorno mental, son un grupo vulnerable que, a menudo, infravaloramos no considerando su capacidad de implicación en el proceso.

¿Qué debemos hacer ante estos casos?

- ∂ Ofrecer un espacio confortable, sin interrupciones para dar la noticia y el apoyo emocional necesarios, sin prisas.
- ∂ Dar la noticia del fallecimiento de forma sincera y veraz, adecuando la información a su nivel. Y asegurarnos de que comprende que ante la muerte no hay posibilidad de elección ni de control.
- ∂ Fomentar la expresión de sentimientos.

- Hacerla hablar, formularle preguntas, que se desahogue...
- Permitir y facilitar el llanto. La ira es una reacción normal.
- ∂ Escucharla. Apoyarla.
- ∂ Hacerla participe de los rituales.
- ∂ Ayudarla a entender el proceso de duelo y la normalidad de sus reacciones y sentimientos. Que desaparecerán con el tiempo.
- ∂ Ayudarla a resolver “asuntos pendientes” que le puedan crear una situación de malestar.
- ∂ Respetar fotos y recuerdos. Con el paso del tiempo, pueden llegar a ser muy apreciados.
- ∂ Es útil escribir un diario o guardar fotos de la vida y muerte del fallecido para acompañar en el proceso de duelo.
- ∂ Minimizar los cambios en las rutinas.
- ∂ Buscar otras ocupaciones o actividades: deporte, nuevas relaciones...
- ∂ Evitar el aislamiento.
- ∂ Facilitar la transmisión de la dependencia del fallecido a otras fuentes de gratificación, cuando sea necesario.



Capítulo VI

¿Cuándo pedir ayuda a un profesional?

¿Cuándo y dónde debo pedir ayuda?

RECUPERARNOS LLEVA UN TIEMPO

Cada persona tenemos un ritmo distinto, pero si desde el suceso traumático, transcurridas **de 4 a 8 semanas**, no disminuye la intensidad de los síntomas enumerados anteriormente, **pediremos ayuda al médico de cabecera**. Él nos derivará al recurso más adecuado, por ejemplo, al psicólogo.

¿Cuándo pedir ayuda en el caso de los niños?



No todos los niños reaccionan igual, muchos tienen recursos suficientes para salir adelante con el apoyo de sus familiares más cercanos, pero en otros casos convendrá pedir la ayuda de un profesional.

En principio vamos a valorar las reacciones del niño y ver si poco a poco van disminuyendo.

Pero, si los síntomas enumerados anteriormente, se mantienen con la misma intensidad a lo largo **de 4 a 6 semanas**, **acudir al pediatra**. Éste derivará al menor al recurso oportuno, por ejemplo, al **psicólogo infantil**.

¿Qué síntomas vamos a valorar?

Recordemos que es importante observar los bruscos cambios de humor, las reacciones exageradas de irritación o agresividad, el querer estar solo y evitar la compañía de amigos y familiares, los cambios importantes en el sueño y en la comida, el rendimiento, etc.

Cuando todo esto, o parte de ello, supone una alteración importante en la vida del niño y/o de la familia ha llegado el momento de pedir ayuda.

¿Qué hace el psicólogo en situaciones de emergencia?



- ∂ Ofrecer seguridad, protección y organización.
- ∂ Informar y dar pautas.
- ∂ Interviene con niños.
- ∂ Ayuda a pensar.
- ∂ Escucha
- ∂ Empatía
- ∂ Cercanía
- ∂ Intervención en duelo.

Capítulo VII

¿Cómo podemos prevenir?

¿POR QUÉ HABLAR DE PREVENCIÓN?

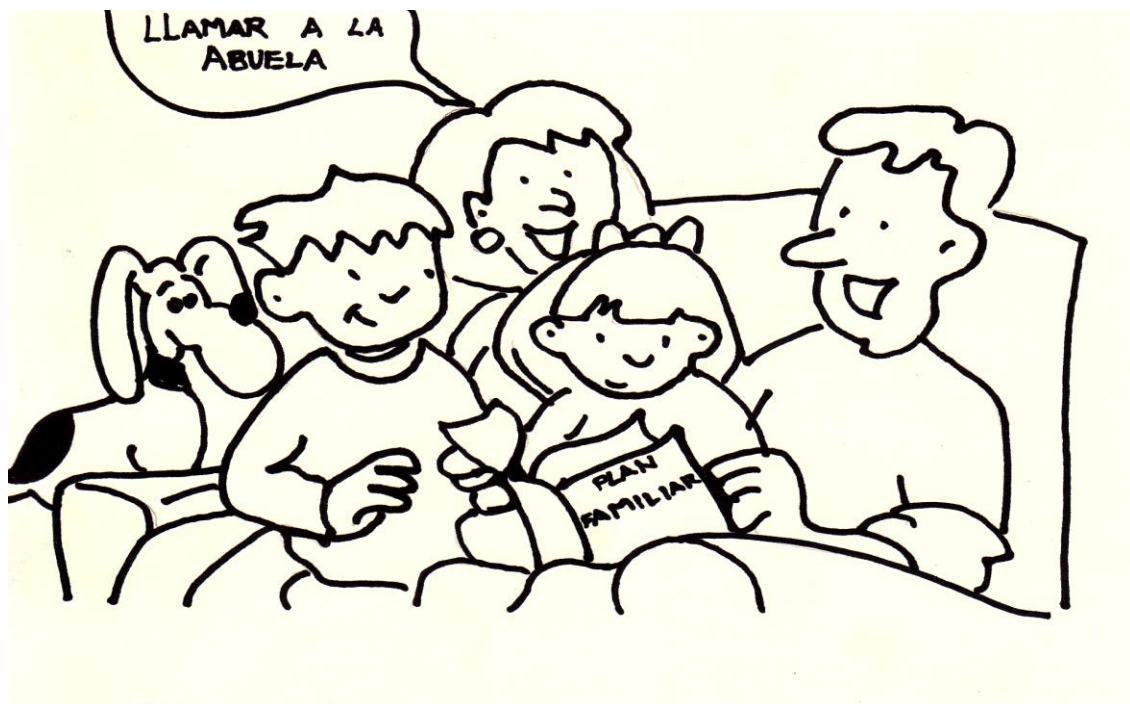
PORQUE...

A nadie le gusta pensar en situaciones catastróficas, pero cierta planificación anticipada puede contribuir a que una situación difícil resulte un poco más fácil.

A continuación se presentan unas sugerencias para que una familia esté preparada ante un posible desastre.

1. Haga un plan. Tener un plan y repasarlo con la familia regularmente. Recuerde que quizás no estén juntos si se produce un desastre.

Puede comunicarse con Protección Civil o con Cruz Roja para obtener ayuda e información.



2. Enseñe a sus niños cómo reconocer las **señales de peligro**. Asegúrese de que sepan cómo suenan las alarmas de los detectores de humo, las alarmas de fuego, y las señales de advertencia de la comunidad (bocinas, sirenas).

3. Explique a sus hijos cómo y cuándo hay que **llamar para pedir ayuda**. Procure que conozcan los teléfonos...

Coloque los **números telefónicos de emergencia**, por ejemplo junto al teléfono fijo o pegados en la nevera (bomberos, ambulancia, policía, hospitales, urgencias sanitarias -donde nos pondrán en contacto con el centro de salud más cercano...).

4. Prepare un **kit de supervivencia** en casa: agua, alimentos, ropa, kit de primeros auxilios, herramientas, artículos para miembros de la familia con necesidades especiales...

Y TAMBIÉN PORQUÉ...

Las emergencias son parte de la vida diaria.

La planificación anticipada con la familia y el conocimiento exacto de lo que hay que hacer también debe ser parte de la vida.

Capítulo VIII

Para más información

8.1. Recursos web

ENLACES DE PROGRAMAS DE TELEVISIÓN Y RADIO A CERCA DEL DUELO

<http://www.dueloanjicarmelo.com/duelo/Entrevistas.htm>

ENLACES DE CHARLAS SOBRE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

<http://peliculassobrepsicologia.blogspot.com.es/2012/06/como-transformar-el-dolor-en-alegria.html>

PORTAL WEB QUE OFRECE RECOMENDACIONES PARA SUPERAR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

www.vivirlaperdida.com

PORTAL WEB DE LAS NACIONES UNIDAS SOBRE LAS SITUACIONES DE EMERGENCIA Y LOS DISCAPACITADOS

<http://www.un.org/spanish/disabilities/default.asp?id=1552>

PÁGINA WEB DE LA COMUNIDAD DE MADRID SOBRE RECOMENDACIONES A SEGUIR PARA PREVENIR SITUACIONES DE EMERGENCIA Y SABER COMO ACTUAR ANTE ELLAS

<http://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Prepare-Madrid?vgnextfmt=default&vgnextoid=976fea8dbfd98110VgnVCM2000000c205a0aRCRD&vgnnextchannel=1ccd566813946010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD>

BLOG SOBRE EL DUELO CON CORTOMETRAJES, RECURSOS A PELÍCULAS, ARTÍCULOS, ETC

<http://psicoblogging.wordpress.com/category/duelo/>

PÁGINA WEB DE RECURSOS PARA PADRES Y MADRES (OPSIDE)

<http://www.opside.uji.es/desastres2/index.html>

8.2. Libros recomendados

Cuentos infantiles para la elaboración del duelo

Osito y su abuelo. Gray, N. & Cabban, V (1999) (hospitalizaciones y muerte del abuelo)

Te echo de menos. Verrept, P. (2003) (muerte de la abuelita y pérdida de una amiga)

Mamá qué es el cielo. Shriver, M. (2000) (explica la muerte para todas las religiones)

Tom en el hospital. Bawin, M.A. & Le Masne, C. (1998) (para familiarizar al niño con el mundo sanitario y para aquellos que tienen que pasar por la experiencia de un ingreso sanitario).

Recuerda el secreto. Kübler-Ross, E (1992) (dos amigos enfrentados a la realidad de la muerte)

Cuando los abuelos nos dejan. Ryan, V. & Alley, R.W. (2002)

Cuando estoy triste. Ante la pérdida de un ser querido. Mundy, M. (2001)

Libros para ayudar a los menores en el duelo

¿Está la abuelita en el cielo? Cómo tratar la muerte y la tristeza. Heike Baun. Barcelona: Oniro 2003.

La muerte explicada a mi hija. Huisman-Perrin E. Barcelona: Aleph 2003.

Cuando los niños sufren. James J.W., Friedman R., y Landon Matthews L. Madrid: Los libros del comienzo 2002.

Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido. Kroen, W.C. Barcelona: Ediciones Oniro 2002.

Cómo hablar con niños y jóvenes sobre la muerte y el duelo. Turner M. Barcelona: Paidós 2004.

Consejos para niños ante el significado de la muerte. Wolfelt A. Barcelona: Diagonal 2001.

Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte. Wolfelt A. Barcelona: Diagonal 2001.

Libros para superar la pérdida de un ser querido

Estoy en duelo. Bermejo J.C. Madrid: Ed. P.P.C. 2005.

El camino de las lágrimas. Bucay J. Barcelona: Sudamericana 2003.

Vivir cuando un ser querido ha muerto. Grollman, E.A.

Ediciones 29 Barcelona 1986.

Manual para superar pérdidas emocionales. James J.W. y Friedman R.

Madrid: Los libros del comienzo 2000.

La muerte: un amanecer. Kubler-Ross E. Barcelona: Luciérnaga 1989.

La pérdida de un ser querido. Pangrazzi A. Madrid: San Pablo 1993.

8.3. Vídeos y películas

Pérdida de un hijo

The Other Woman. Don Roos. 2009. (Enfocada en el duelo de una madre que perdió a su hija recién nacida).

The Greatest. Shana Feste. 2009 (Ante varias muertes en lamisma familia, el dolor geeral se hace patente y cada uno lo sobrelleva de un modo distinto).

The Unsaid. Tom McLoughling. 2001. (Un psicólogo experto en psicología infantil pierde a su hijo por suicidio).

Desde mi cielo. Peter Jackson. 2009.

Pérdida de un cónyuge

The Boys Are Back. Scott Hicks. 2009. (Fallece la esposa, y el padre, aparte de superar el duelo, debe aprender a cuidar de su hijo).

Up. Peter Docter y Boc Peterson. 2009. (Animación).

Pérdida de un progenitor

In Her Shoes. Curtis Hanson. 2005. (Fallece la madre y su hijas deben aprender a vivir sin ella).

Pérdida de un hermano

Your sisters sister. Lynn Shelton. 2011 (un chico es incapaz de superar la muerte de su hermana).

Pérdida de un amigo

Planta 4ª. Antonio Mercero. 2003. (Como afrontar, en niños y jóvenes, la muerte de un amigo).

My Girl. Howard Zieff. 1991. (Unaniña huérfana de madre, debe superar, además, la muerte de su mejor y único amigo).

Pérdida de una mascota

Hachiko: A Dog's Story (Siempre a tu lado, Hachiko). 2009

My Dog Skip. Ray Russell. 2000

8.4. Documentales

Fukushima Hula Girls. Jon Woodhouse. 2012. (Cómo Japón supera el terremoto y posterior tsunami).

8.5. Guías didácticas

Guía didáctica de apoyo psicosocial para niños y niñas ante situaciones de desastre. Ministerio de Educación y Ministerio de Salud Pública. Guatemala. (Guía de actividades para profesores, para tratar la prevención y recuperación ante situaciones de desastre).

Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre. Ministerio de Educación. Perú. 2009 (Material educativo para docentes).

8.5. Asociaciones

ASOCIACIÓN CAMINAR - Asociación Valenciana de Apoyo en el Duelo.
<http://www.ayudaduelocaminar.com/>

Capítulo XIX

Recordemos

Una crisis se puede producir por diferentes motivos, no solo por una muerte o desastre, sino porque la persona no sepa cómo afrontar una situación en concreto.

Las emociones que se presentan con mayor intensidad y frecuencia son
Tristeza - Rabia - Miedo - Culpa

Estas reacciones son normales, ante una situación fuera de lo normal, no significa que esté enfermo o necesite ayuda médica o psicológica.

Para ayudar a nuestros familiares, es importante mostrarse cercano (el contacto físico es fundamental) y ofrecer nuestra compañía y ayuda.

Es igualmente importante escuchar a las personas de nuestro entorno y permitir que se desahoguen.

Dar información veraz, intentando transmitir calma y seguridad.

Los niños suelen imitar las conductas de los padres, por lo que es conveniente intentar que nuestras reacciones sean lo más serenas posibles.

Cuando los padres afrontan bien la situación, hay una gran probabilidad de que los hijos hagan lo mismo.

Cuando los problemas se mantienen escondidos y no se discuten abiertamente, los niños pueden interpretar la situación como mucho más terrible de lo que es.

En el caso de los niños si las reacciones se mantienen con la misma intensidad a lo largo de 4 a 6 semanas conviene consultar con un especialista.

Ante un duelo, es necesario estimular y reforzar los recuerdos positivos de la persona fallecida.

En otras situaciones no vinculadas a la muerte: la persona debe expresar sus planes con el objetivo de reforzar acciones que le permitan tomar conciencia de sus propios recursos y capacidad en el manejo de la situación.

Ser conscientes de que nos puede pasar y estar preparados para ello, nos ayudará a afrontar mejor cualquier situación.

Algunos teléfonos de interés

112

POLICÍA NACIONAL	091
POLICIA LOCAL	092
GUARDIA CIVIL	062
BOMBEROS	080/085
SANIDAD/CICU	900161161

ESPACIO RESERVADO PARA OTROS TELÉFONOS DE INTERÉS

Bibliografía Consultada

Buenas Prácticas en Situaciones de Duelo en Personas con Retraso Mental. Federación Española de Personas con Retraso Mental. Madrid. 2001.

Guía de Actuación Psicológica para Intervenientes y Afectados en Emergencias y Catástrofes. Colegio Oficial de Psicólogos Castilla la Mancha.

Guía de Atención a Personas con Discapacidad. En caso de Emergencias y Desastres. USAID. Gestión Ecuador.

Guía de Consejería de Crisis para Niños y Familias en Casos de Desastre. George E. Pataki, James L. Stone, Joe LeViness. 2001

Guía para Familiares en Duelo. Sociedad española de Cuidados Paliativos.
Hábitos Saludables Para Emergencias Familiares. American College of Emergency Physicians.

Intervención Psicológica ante Situaciones de Emergencias y Desastres. Patronato Provincial de Servicios Sociales de la Diputación de Córdoba. 2005

Manual de Procesos y Procedimientos en Tanatología Clínica. Intervención en crisis y debriefing en situaciones de duelo agudo ¿Qué hacer después de la emergencia? Dr. J. Montoya Carrasquilla.

Manual para la Prevención y Atención a Niñas, Niños y Adolescentes ante Situaciones de Desastre. Grupo de Gestión del Riesgo con enfoque de Derecho de Niñez y Adolescencia.

Situaciones Traumáticas en la Infancia. Cómo afrontarlas. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. 2004

Notas



