

Hablar sobre los impactos de las situaciones de desastre y el bienestar psicosocial con las comunidades

Este documento es un extracto de la *Caja de herramientas de apoyo psicosocial en emergencias: diplomacia humanitaria y promoción*. Incluye mensajes clave para ayudarle a hablar con las comunidades sobre los impactos de los desastres en las personas y las comunidades y cómo pueden tomar medidas para cuidar de sí mismas, de sus seres queridos y de sus comunidades.

Con quien hablar sobre estos mensajes clave

- Individuos y grupos comunitarios en áreas afectadas por desastres.
- Personas que trabajan con individuos en comunidades afectadas por desastres.
- Individuos y grupos comunitarios que planifican sus estrategias de reducción del riesgo de desastres y de resiliencia.

Cuando usar estos mensajes clave

Esto dependerá de la función que Ud. desempeñe, pero puede utilizar estos mensajes para difundir la información:

- Al trabajar en comunidades afectadas por desastres
- Con los Comités de Recuperación Comunitaria u otros grupos representativos de la comunidad local
- Al hablar con el público en general sobre los impactos de los desastres.



©Australian Red Cross / Rodney Dekker

Mensajes Clave

Las reacciones y los sentimientos fuertes son reacciones comunes y comprensibles y podemos superarlos.

Es común tener sentimientos fuertes después de un evento difícil. Tales reacciones incluyen pérdida de interés por la vida diaria, sentirse triste, irritable o confundido, dificultad para concentrarse, reacciones físicas o recuerdos vívidos del evento. Reconozca que este es un momento desafiante, pero uno en el que puede trabajar para aliviar los síntomas. Es probable que haya enfrentado dificultades en otros momentos de su vida. Con tiempo y apoyo se pueden superar la mayoría o todas estas dificultades¹.

Cuidarse a sí mismo le ayudará a cuidar a los demás. No se avergüence de pedir ayuda

Es importante que se cuide para poder ayudar a los demás. Concéntrese en las cosas que hizo bien e intente ser paciente con los cambios en cómo se siente y reacciona. Incluso durante estos momentos difíciles, intente restablecer sus rutinas diarias, como dormir y comer con regularidad y trate de tomarse el tiempo para hacer cosas que sean satisfactorias. Si siente que no puede sobrellevar la situación o que no mejora, vaya a una clínica de salud².

1 UNICEF y El Comité Permanente entre Organismos (IASC), 2011, op. cit.
2 ibid

Trabajando juntos, podemos afrontar mejor esta situación

Ayudar a los demás y obtener ayuda de otros es una de las mejores formas de afrontar las dificultades. Escuche a los demás, bríndeles consuelo y participe en actividades sociales regulares. No dude en aceptar y pedir ayuda a otros. Hable con personas de confianza en la familia y la comunidad³.

Juntos podemos reconstruir nuestra comunidad

Trabajar con otros para organizar actividades comunitarias y sociales tales como ceremonias religiosas, reuniones comunitarias, deportes, artes, limpieza y ayudar a otros en la comunidad⁴.

Preste especial atención y comuníquese con los más afectados.

Debemos cuidar y acercarnos especialmente a los más afectados o al margen de nuestras comunidades, incluidos los heridos, los ancianos, las personas con discapacidad, las viudas y los niños que han perdido a sus padres⁵.

3 ibid
4 ibid
5 ibid

Los adultos y las personas mayores de la comunidad juegan un papel importante en ayudar a los niños a afrontar la situación

Los niños necesitan atención y cuidados adicionales después de una situación difícil. Puede ayudar a los niños manteniéndolos seguros, escuchándolos, hablándoles amablemente y tranquilizándolos. Brinde oportunidades para que los niños compartan sus preocupaciones y esperanzas, jueguen con sus amigos y participen en la vida diaria, por ejemplo, ayudar con las tareas familiares⁶.

Proteja a sus hijos más de lo habitual

Los niños necesitan el amor y la atención de los adultos durante este momento difícil, por lo tanto, la vigilancia y consuelo a lo largo del día es importante para evitar más daños. Las recomendaciones para que los padres protejan a los niños incluyen: mantener a los niños cerca de sus padres o de un cuidador de confianza (día y noche) y garantizar que su familia e hijos sepan su nombre, dónde viven y dónde se encuentran en todo momento del día⁷.

La crianza de los hijos puede resultar muy diferente durante o después de una crisis

Es normal que la crianza de los hijos en este momento le parezca más difícil o incluso abrumadora. Eso puede parecer una pérdida en sí misma. Si realmente disfrutaba la crianza de sus hijos antes y se sentía al tanto de las cosas, eso puede cambiar. Durante un tiempo, la crianza de los hijos puede parecerle más deliberada, menos intuitiva. Es posible que la crianza de los hijos le resulte motivadora, reconfortante o gratificante durante o después de una crisis. La experiencia será diferente para todos y también puede cambiar con el tiempo⁸.

Trate de enfrentarse a las cosas seguras que le sigan asustando innecesariamente

Algunas personas se sienten tan molestas por la emergencia/desastre que tratan innecesariamente de evitar lugares, personas, conversaciones o actividades que les recuerden los eventos. Continúan evitándolos

incluso cuando ya no es peligroso. Esto es comprensible

Curiosamente, para sentirse mejor, puede ser de gran ayuda visitar los lugares que está evitando, hablar con personas que le recuerden sobre los eventos y seguir intentando realizar las actividades que solía hacer. Puede ser difícil dejar de evitarlo, pero inténtelo. ¿Quizás pueda pedirle a un familiar o amigo de confianza que le ayude y le acompañe cuando enfrente cosas que ha estado evitando?⁹

Evite el consumo de alcohol o drogas para sentirse mejor.

Es muy común querer consumir alcohol o drogas cuando uno se siente mal. Sin embargo, cuando bebe o consume drogas lleva más tiempo superar los sentimientos dolorosos y la ansiedad. Además, cuando bebe o usa drogas es difícil proteger y mantener a su familia y ayudar a su comunidad a superar las dificultades. La reconstrucción llevará más tiempo¹⁰.

La mayoría de las personas probablemente se sentirán mejor en los próximos meses

Si su angustia no disminuye o empeora, entonces es sumamente importante tratar de buscar ayuda de otras personas que puedan apoyarlo. Si es posible, hable con un familiar, amigo o persona de confianza en su comunidad.

Si no se siente mejor con el tiempo, busque ayuda de un profesional¹¹.

Considere la planificación del bienestar

Al planificar para emergencias, tenga en cuenta que su decisión tendrá un impacto tanto en su salud física como mental. La exposición a un incendio forestal para usted y su familia puede aumentar el riesgo de problemas de salud.

Planifique con anticipación cómo encontrarse con sus seres queridos

La separación de los miembros de la familia durante un desastre es muy estresante. Este estrés puede tener un impacto duradero, incluso cuando todo sale (relativamente) bien. Tenga un plan sobre dónde

6 ibid

7 ibid

8 La Cruz Roja Australiana, La Universidad de Melbourne y Phoenix Australia, 2020, Parenting: Coping with crisis (*Crianza de los hijos: Como afrontar una crisis*)

9 ibid

10 ibid

11 ibid

o cómo se volverán a conectar, especialmente si los sistemas de comunicación y de carreteras se ven afectados.

La Cruz Roja Australiana ofrece el servicio Register Find Reunite service, “Registra, Encuentra y Reúne a familias, amigos y seres queridos”.

Sea amable con usted mismo y con los demás

Algunas personas pueden tardar más de cinco años en recuperarse de una experiencia de desastre y sus consecuencias, particularmente en comunidades de alto impacto.

El placer y el ocio nos ayudan a manejar el estrés

Los días, semanas y meses posteriores a una emergencia pueden ser un momento ajetreado, caótico y estresante. A menudo, durante tiempos estresantes o agitados, nuestras actividades sociales y aquellas cosas que hacemos por diversión o por placer son las primeras cosas que debemos dejar de lado porque sentimos que no tenemos tiempo o tenemos otras prioridades. Sin embargo, el placer y el ocio es exactamente lo que necesitamos durante estos tiempos abrumadores para ayudarnos a manejar nuestro estrés y hacernos más productivos.

Si bien puede parecer lo más difícil de hacer, es vital para controlar el estrés y mantenerse saludable tomarse un tiempo para hacer algo que disfrute, pasar tiempo con amigos y familiares, priorizar el tiempo personal y cuidarse.

Esté abierto a la posibilidad de resultados positivos

Los resultados positivos pueden provenir de una experiencia de desastre, incluso para aquellos que han tenido las pérdidas más graves. Esto se conoce como crecimiento postraumático¹².

Todos somos diferentes y respondemos a los desastres de manera diferente

Las personas pueden responder de manera diferente a la misma experiencia y tener diferentes necesidades de recuperación, incluso dentro de las familias. Recuerde a los niños: incluso los niños más pequeños pueden

verse afectados por el desastre y lo que está sucediendo a su alrededor durante años. Asegúrese de que los niños y jóvenes de todas las edades se sientan seguros y estables, e involúcrelos en las decisiones y actividades de recuperación de manera apropiada para su edad.

Es posible que deba adaptar la forma de criar a sus hijos

Puede que cambie la manera de criar a sus hijos a medida que se adapta a sus propias reacciones y las de su hijo ante el trauma del desastre y las interrupciones posteriores. Recuerde que otros padres también se han sentido así, a veces se trata de hacer lo mejor que se puede en situaciones difíciles¹³.

Los grupos comunitarios pueden marcar la diferencia

Estar involucrado en grupos comunitarios conduce a mejores resultados de salud mental. Sin embargo, comparta la carga: no deje que solo unas pocas personas se aseguren de que estos grupos locales continúen. Los grupos locales necesitan líderes y miembros para sobrevivir, y aquellos que hacen “demasiado” pueden sobrecargarse¹⁴.

La reubicación puede ayudar a algunos

La decisión de permanecer viviendo en una comunidad afectada por un desastre o mudarse a otro lugar se ve compensada por dos fuerzas contrastantes en la vida de las personas: la conexión con la comunidad y la interrupción posterior al desastre. Es probable que aquellos que decidan quedarse se sientan más conectados con su comunidad. Para aquellos que deciden alejarse de la comunidad afectada por el desastre, es probable que disminuyan los impactos de las interrupciones posteriores al desastre en los ingresos, el alojamiento y las relaciones¹⁵.

12 Harms, Abotomey, Rose, Woodward Kron, Bolt, Waycott & Alexander, 2018. Post-disaster Posttraumatic Growth: Positive Transformations Following the Black Saturday Bushfires, *Australian Social Work*, 71:4, 417-429 (*Crecimiento Postraumático posterior al desastre: Transformaciones Positivas después de los Incendios Forestales del Sábado Negro, Trabajo Social Australiano*)

13 La Cruz Roja Australiana, La Universidad de Melbourne y Phoenix Australia, 2020, op. cit.

14 Gallagher HC, Block K, Gibbs L, Forbes D, Lusher D, Molyneaux R, Richardson J, Pattison P, MacDougall C and Bryant RA. The effect of group involvement on post-disaster mental health: A longitudinal multilevel analysis. *Social Science & Medicine*. 2019; 220:167-175 (*El efecto de la participación del grupo en la salud mental después de un desastre: un análisis longitudinal multinivel. Ciencias Sociales y Medicina.*)

15 Gibbs L, Gallagher HC, Block K, Snowdon E, Bryant R, Harms L, Ireton G, Kellett C, Sinnott V, Richardson J, Lusher D, Forbes D, MacDougall C, Waters E. Post-bushfire relocation decision-making and personal wellbeing: A case study from Victoria, Australia. In Awotona, A. (Ed). *Planning for Community-based Disaster Resilience Worldwide: Learning from Case Studies in Six Continents*. Ashgate Publishing Limited. 2016. (*Toma de decisiones de reubicación y bienestar personal después de un incendio forestal: un estudio de caso de Victoria, Australia. En Awotona, A. (Ed). Planificación de Resiliencia Comunitaria ante desastres en a nivel mundial: aprendizaje de estudios de casos en seis continentes.*)

Los cambios en el entorno natural pueden influir en la recuperación.

A muchas personas les resulta útil para su propio bienestar¹⁶ ver cómo los arbustos vuelven a crecer y se recuperan.

Conectarse en línea

Muchas personas encuentran que las conexiones en línea son una forma útil de recopilar información y compartir experiencias¹⁷.

Sea considerado con su exposición a los medios

Después de un desastre, es natural querer acceder a la mayor cantidad de información posible. Sin embargo, es un equilibrio delicado asegurarse de obtener la información que necesita sin exponerse a los efectos dañinos de ver o escuchar repetidamente información estresante sobre desastres. Para muchas personas, la exposición excesiva a los medios de comunicación después de un desastre puede aumentar los sentimientos de angustia. Es particularmente importante el minimizar la exposición a imágenes y sonidos estresantes o traumáticos para los niños¹⁸.

La recuperación es una maratón, no una carrera corta.

Puede ser tentador suponer que tan pronto como se reemplacen las cosas materiales y se repare la infraestructura, la vida volverá a la normalidad. La experiencia y la investigación nos dicen que los impactos de los desastres se prolongan durante mucho tiempo. Los desastres son maratones más que carreras cortas. Necesita tomarlo con calma.

Puede ser inútil apresurar las cosas o frustrarse consigo mismo o con los demás si siente que la recuperación está tardando más de lo que pensaba. Vaya lento y firme, y cuídese a sí mismo y a sus relaciones.

Es normal que tarde mucho en recuperarse de un desastre.

16 Block K, Molyneaux R, Gibbs L, Alkemade N, Baker E, MacDougall C, Ireton G, Forbes D. The role of the natural environment in disaster recovery: "We live here because we love the bush". *Health & Place*. 2019; 57:61-69. *(El papel del medio ambiente en la recuperación tras un desastre: "vivimos aquí porque amamos el bosque")*.

17 Gibbs, L. op. cit.

18 March, E (2020) When too much news is bad news: is the way we consume news detrimental to our health? *The Conversation (Cuando demasiadas noticias son malas noticias: ¿la forma en que consumimos noticias es perjudicial para nuestra salud?)*

