



The Center for the Study of Traumatic Stress (CSTS) is part of the Department of Psychiatry, Uniformed Services University of the Health Sciences  
El Centro para el Estudio del Estrés Traumático (CSTS) es parte del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Servicios Uniformados de Ciencias de la Salud

## SEGURIDAD, RECUPERACIÓN Y ESPERANZA DESPUÉS DE UN DESASTRE

### *Ayuda para la recuperación de comunidades y familias*

Los desastres pueden presentar una cascada de impactos para todas las personas afectadas: individuos, familias y comunidades. Estos desastres con frecuencia fomentan sentimientos de temor, confusión, duelo, impotencia, ansiedad, ira, culpa e incluso menos confianza en uno mismo o en otros. Una variedad de intervenciones útiles pueden asistir a los individuos y a las comunidades a recuperarse.

Después de un desastre, los gobiernos y las organizaciones de socorro desempeñan un papel importante en reducir el estrés tanto de las víctimas como de la sociedad en general. Garantizar la distribución equitativa de recursos (como alimentos, ropa y refugio) y el acceso rápido a atención médica fortalece la confianza y mejora los resultados. Además, se realza el bienestar de la comunidad si las intervenciones y esfuerzos de ayuda se imparten dentro de un marco de principios éticos.

Al interactuar con las personas afectadas por un desastre, existe consenso entre los investigadores y expertos en desastres internacionales que los Primeros Auxilios Psicológicos (PFA, sigla en inglés) pueden contribuir a aliviar emociones dolorosas y a evitar que empeore el daño producido por las reacciones iniciales a los desastres. Sus acciones e interacciones con otros pueden ayudar a suministrar primeros auxilios psicológicos a las personas afligidas creando y manteniendo un entorno de (1) seguridad, (2) calma, (3) conexión con otros, (4) autoeficacia o empoderamiento y (5) esperanza. Considere las siguientes sugerencias:

### HAGA LO SIGUIENTE:

- Ayude a la gente a satisfacer necesidades básicas de alimentos, albergue y atención médica de emergencia. Proporcione información simple y precisa de cómo obtenerlos (seguridad).
- Escuche a las personas que desean compartir sus historias y emociones; recuerde que no hay una manera correcta o incorrecta de sentirse (calma).
- Sea amable y compasivo aunque la gente no sea de trato fácil (calma).
- Continúe dando información precisa sobre el desastre o trauma y los esfuerzos de ayuda. De ese modo la gente entenderá la situación (calma).
- Ayude a la gente a contactar a amigos o seres queridos (conexión).

**Después de un desastre, los gobiernos y las organizaciones de socorro desempeñan un papel importante en reducir el estrés tanto de las víctimas como de la sociedad en general.**

- Mantenga las familias juntas; mantenga a los niños con sus padres u otros parientes cercanos de ser posible (conexión).
- Dé sugerencias prácticas que animen a la gente a ayudarse a sí misma y a satisfacer sus propias necesidades (autoeficacia).
- Dirija a las personas a lugares donde se ofrezcan servicios gubernamentales y no gubernamentales (esperanza).

- Si sabe que pronto llegarán más recursos de asistencia y servicios, recuérdese a la gente cuando expresen temor o inquietud (esperanza).

### NO HAGA LO SIGUIENTE:

- No fuerce a la gente a compartir sus historias con usted, en particular los detalles muy personales (puede disminuir la calma).
- No los reconforte de manera sencilla diciendo “todo estará bien” o “al menos usted sobrevivió” (suele disminuir la calma).
- No le diga a la gente lo que deben sentir, pensar o hacer ahora ni cómo debieron actuar antes (disminuye la autoeficacia).
- No le diga a la gente que usted cree que han sufrido debido a sus comportamientos o creencias personales (también disminuye la autoeficacia).
- No haga promesas que no pueda cumplir (disminuye la esperanza).
- No critique los servicios o actividades de asistencia frente a las personas que los necesitan (disminuye la esperanza y la calma).

### Estoy bien, ¿cómo puedo ayudar a otros?

- Chequee con frecuencia que sus amigos y vecinos estén bien, en particular aquellos que puedan necesitar asistencia.
- Done alimentos, dinero o su tiempo.
- Busque maneras de ayudar a otros a que se ayuden a sí mismos.
- Conozca a los que viven cerca de usted al trabajar juntos y reconstruir.

## ¿Cómo me comunico con mis hijos sobre el desastre?

- Es posible que los niños no entiendan lo que sucedió y que estén preocupados de que pueda pasar otra vez. Pueden preocuparse por la seguridad de su familia, amigos o mascotas.
  - Escúchelos, preste atención a lo que dicen y a cómo actúan. Esté alerta a problemas para dormir, irritabilidad, tristeza, ira, preocupación, problemas en la escuela, dificultades para concentrarse y escuchar y no terminar las tareas escolares.
  - Dígales que no están solos y deles oportunidades para que hablen sobre lo que ha sucedido. Responda a las preguntas de manera sencilla y franca y dígales lo que se está haciendo para proteger a toda la gente.
  - Mantenga las rutinas, actividades y estructura diarias con expectativas claras, normas sistemáticas y comentarios inmediatos; limite los cambios innecesarios.
- Tómese un descanso de la crisis con actividades no relacionadas con el evento.
  - Prevenga la intensificación del trauma limitando el acceso a la televisión, Internet u otras formas de medios de difusión que muestren imágenes alarmantes del evento.
  - Ayude a los niños a mantener contacto con su escuela y amigos. Dígales cómo pueden ayudar, aproveche sus aspectos fuertes y asígneles tareas sencillas y fáciles de hacer.
  - Tenga cuidado con sus propios pensamientos, sentimientos y reacciones porque los niños observarán cómo responde usted al evento y afectará la forma en que ellos lo sobrellevan y se comportan.

