

Acciones mínimas

PARA CALMAR TU SISTEMA NERVIOSO Y PROTEGER A NIÑAS, NIÑOS Y ADULTOS MAYORES

Recomendaciones de nuestro Equipo Psicosocial

1

El miedo, la confusión y la sensación de que tu cuerpo sigue en alerta máxima **son reacciones completamente normales** a una situación anormal

RESPIRA PROFUNDO Y AYUDA A OTRAS PERSONAS A RESPIRAR

2

Sobreexponerte a más noticias, videos e imágenes sobre el desastre aumenta tu ansiedad y reduce tu capacidad de respuesta

DOSIFICA TU CONSULTA A REDES SOCIALES Y CONCÉNTRATE EN EL AQUÍ Y AHORA

3

Las niñas y niños leen el mundo a través de los ojos de las personas adultas que le son significativas. Si ven a quienes les cuidan en relativa calma, eso aumentará su sensación de seguridad

VALIDA LO QUE DICEN SIN ALARMAR Y DÉJALES EXPRESARSE. DEJA QUE LLOREN Y EVITA DECIRLES QUE NO PASA NADA. REFUERZA LA IDEA DE QUE ESTÁN AHÍ PARA ABRAZARSE

4

Las niñas y niños necesitan entender lo que ha sucedido, y es necesario ayudarles a aceptar el miedo como una reacción normal

DA EXPLICACIONES SIMPLES Y HONESTAS, USA METÁFORAS SENCILLAS: “La Tierra es como un rompecabezas que a veces necesita reacomodar sus piezas, y por eso se mueve”



5

Es común que niñas y niños jueguen a que “hay un terremoto” horas después de lo sucedido, o que muestren conductas de mayor apego

DÉJALES JUGAR, ES SU FORMA DE PROCESAR EL ESTRÉS. NO LES REPRIMAS NI CASTIGUES POR ELLO

6

Recuperar la sensación de control después de un evento catastrófico es importante tanto para las personas adultas, como para niñas y niños

ASIGNA PEQUEÑAS TAREAS, PÍDELES QUE COLABOREN, YA SEA SOSTENIENDO UNA LINTERNA U ORGANIZANDO CAJAS

7

Las personas mayores pueden experimentar una intensa sensación de indefensión, debido a limitaciones de movilidad, perder su autonomía, etc.

EVITA DEJARLES A SOLAS EN LUGARES APARTADOS, SOSTÉN SU MANO, SIÉNTATE A SU LADO. LA PRESENCIA FÍSICA ES MUY IMPORTANTE

8

Dar apoyo a las personas mayores implica tratarlas con respeto, y evitar infantilizarles. Es importante hacerles sentir parte de la conversación familiar

AYÚDALES A VERIFICAR Y ENCONTRAR SUS MEDICAMENTOS, LENTES, ACCESORIOS PARA LA AUDICIÓN, SUS PERTENENCIAS ESENCIALES, Y RESPETA SU NARRATIVA, DÉJALES QUE REPITAN SUS ANÉCDOTAS

Si pasadas las horas aún tienes la sensación de intranquilidad o vulnerabilidad, busca ayuda profesional

AQUÍ TE DEJAMOS EL NÚMERO DE NUESTRA LÍNEA DE APOYO PSICOSOCIAL



0424
270 86 38