

Primeros Auxilios Emocionales

[Emotional First Aid]

Ayudando A Los Emocionalmente Heridos Después De Una Tragedia

Cómo Hacer Contacto Físico

- Siéntese a un lado de la víctima
- Toque, a menos que la víctima se sienta incomoda
- Use un tono de voz suave
- Use el nombre de la víctima

Cómo Conseguir Contacto Emocional

- Pregúntele a la *víctima* cómo se está sintiendo
- Reconozca el dolor de la víctima
- No subestime el dolor de la víctima

No Menosprecie A Las Víctimas Calladas

- Después de un evento trágico muchas *víctimas* están desconcertadas y podrían aparentar que no han sido afectadas. Recuerde que muchas personas pueden ser afectadas después de un evento trágico - testigos, personal de rescate, niños, etc.
- No subestime a estas “víctimas invisibles”.
- Cuando usted sospeche que alguien está afectado por un evento trágico, haga contacto con prudencia y curiosidad - por ejemplo “¿Cómo se siente?”.

Proteja a la víctima de tomar decisiones impulsivas:

- La mayoría de decisiones pueden esperar hasta que la víctima esté pensando más claramente.
- Proteja a la víctima de ser victimizada por otros que tal vez no tengan la mejor intención para la víctima.
- Esté al tanto de las necesidades físicas de la víctima, por ejemplo: alimento, medicinas, y un lugar seguro.

Proporcione Seguridad: Muchas víctimas tienen la urgente necesidad de obtener información después de un evento traumático. Por ejemplo: “¿Qué pasó?”... “¿Por qué?” La víctima podría precisar de alguien de absoluta confianza que le ayude a obtener la información que requiera.

- Las víctimas por lo general se culpan a sí mismas por un suceso traumático. Usted puede ayudar a la víctima a recobrar su sensatez al pedirle que le cuente todos los acontecimientos.
- Trate sutilmente de decirle a la víctima las cosas que hizo bien, antes, durante o después de un evento trágico.

Organización

- Por lo general, después de un suceso trágico las víctimas se sienten paralizadas y pierden su capacidad de ponerse al tanto de las cosas. Ayude a la víctima a desarrollar un plan nuevo. Sugiera – “Vamos a enfocarnos en lo que se necesita hacer ahora”.

Apoyo

Dé apoyo a las decisiones que la víctima quiera tomar o a lo que decida hacer para superar la tragedia. La víctima va a tratar de esforzarse para encontrar algo o alguien en quién apoyarse en las primeras horas. Usted, tal vez va a necesitar “abrir camino” para lo que la víctima desee hacer, y lo que se requiera sea hecho.

Resumen

Por lo general, en las primeras horas después de un trágico suceso, la víctima es rodeada de gente que tiene opiniones sobre lo que debería o no debería hacer. La meta principal de la persona que está proporcionando “Primeros Auxilios Emocionales” es de permitir que la víctima actúe de acuerdo a sus deseos, valores, y creencias y no de acuerdo a lo que otros piensen.

- No “proteja demás” o haga demasiado por la víctima. Recuerde que el primer desafío psicológico para la víctima es recuperar su sentido de control. Esto implica que la víctima debe ser alentada a tomar decisiones y usted tratará de llevar a cabo dichas decisiones.
- Finalmente, un corazón roto no puede “ser enmendado”. Así es que ni lo intente! Lo que usted puede proporcionarle a alguien que está destruido emocionalmente es una presencia atenta. El “solo estar ahí” es un vínculo de fuerza para la víctima, y lo recibirá con agradecimiento.

QUE DECIR

“¿Qué pasó?”

“Lo siento mucho”

“Esto ha de ser muy difícil para ti”

“Es normal sentirse...”

QUE NO DECIR

“Yo se como te sientes”

“¡Cálmate!”

“No llores”

“Podna ser peor”

Reacciones Típicas Después De Un Suceso Trágico

[Common Reactions Following a Tragic Event]

Los que proveen servicios de emergencia al igual que vecinos podrían experimentar los siguientes síntomas después de un suceso trágico. En una situación de crisis, uno puede experimentar indiferencia emocional para así poder aguantar y funcionar como se requiera en ese momento. Las siguientes reacciones podrían ocurrir horas, días, semanas o meses después del suceso

Efectos Físico

- Problemas estomacales/indigestión
- Dolores de cabeza
- Dolores de pecho
- Dificultad al respirar
- Alta presión sanguínea
- Sobresaltarse fácilmente/Hiperactivo
- Irritable/Enojado/a
- Preocupación con el suceso y su papel que usted debe desempeñar
- Depresión
- Culpabilidad
- Ansiedad
- Adormecida emocionalmente

Conducta

- Impulsivo/a
- Tomar muchos riesgos
- Callar/Apartarse
- No poder dormir
- Sufrir pesadillas
- Cambio en hábitos personales o de trabajo

Razonamiento Mental

- Poca concentración
- Dificultades en la toma de decisiones
- Problemas con su memoria.
- Dificultades con
- detalles

Maneras Efectivas De Como Salir Adelante Despues De Un Suceso Traumatico

[Effective Ways of Coping Following a Traumatic Event]

1. Acepte todas las emociones que usted esté sintiendo como algo normal hacia un suceso inesperado. Usted no está “enloqueciendo”. Usted sólo está reaccionando normalmente a un suceso inesperado. Sea paciente consigo mismo. Toma tiempo el poder recuperarse emocionalmente después de un suceso trágico.
2. Acepte el hecho de que usted ha sido una víctima y acepte las emociones que han surgido debido a ello. Recuerde: Quizás nadie le de el valor necesario a sus sentimientos. Es más, tal vez hasta le minimicen el cómo usted se siente y tal vez escuche cosas como - “Pero tu sólo fuiste un testigo” o “Tuvistes mucha suerte” o “Ya han pasado dos semanas, por qué aun sigues tan sensible?”
3. No se ponga a beber bebidas alcohólicas, a tomar drogas o a comer demasiado para contrarrestar su tragedia. Todo eso sólo hará que su situación empeore.
4. Mantenga su rutina cotidiana. Siga con sus rutinas diarias, al igual que con sus asuntos pendientes.
5. Intente comprender qué pasó al tratar de recopilar hechos de lo acontecido.
6. Desahóguese, hable acerca de lo acontecido y también escriba al respecto.
7. Luche contra cualquier sentimiento de culpabilidad que pueda tener. Esto se puede llevar a cabo de la siguiente manera:
 - Aceptar que usted no tuvo nada que ver
 - Hablar con otros acerca del papel que desempeñó usted y el papel que ellos también desempeñaron durante la tragedia. Probablemente no sólo usted se sienta culpable sino también otras personas a su alrededor.
 - Ser realista al ver que usted fue una víctima y no una persona entrenada para salvar o rescatar.
 - Reconocer lo que usted hizo bien.
 - Reconocer los factores circunstanciales relacionados con lo acontecido: que fue inesperado, repentino, etc...
8. Ayudándose a sí mismo
 - Trate de ayudar a aquellos que están particularmente más traumatizados.
 - Respete la manera que cada quién manifiesta para hacerle frente a la situación. No haga una vez más víctimas a las víctimas al criticar la forma que cada persona adopta para hacer frente a la situación. Deje que se “lamenten” los que quieran lamentarse y deje a aquellos que opten por “seguir adelante” que sigan.

Ayudar A Niños en su sufrimiento

[Helping Children Grieve]

1. Asegure a los niños que han sufrido estrés emocional, que se les va a proporcionar el mismo cuidado, cariño y amor de siempre. El miedo más grande de un niño inconsolable es el que se le vaya a abandonar.
2. Abrase a los niños. El contacto físico es la forma más directa y efectiva de decirle a un niño que alguien lo quiere.
3. Explíquelo a los niños que su papá o mamá no tenían, intenciones de morirse ni tampoco querían morirse. A los niños se les necesita asegurar que su papá o mamá no los abandonó intencionalmente.
4. Explíquelo a los niños que no fue su culpa que su papá o mamá hayan fallecido. Los niños pequeños por lo general creen poseer poderes mágicos y por medio de estos tal vez ellos (los niños), provocaron el fallecimiento de su papá o mamá. Algunos niños tal vez necesiten ayuda para deshacerse de su sentimiento de culpabilidad.
5. Aliente a los niños a hacer preguntas acerca de cualquier duda que tenga. Haga esto en repetidas ocasiones.
6. Conteste todas las preguntas de los niños en una forma sencilla, directa y honesta. Los niños son muy rápidos y pueden percibir si usted les está mintiendo. Esto les podría provocar no confiar más en los adultos.
7. Permitale a los niños la opción de estar presente durante el funeral. Explíqueles los procedimientos en detalle de antemano. El funeral cumple una función importante, ya sea religiosa, cultural, o terapéutica para la familia. Recuerde los niños también son parte de esa familia.

Sea muy tolerante. Es normal para los niños que están enfrentando una crisis muy grande que se porten por debajo de su nivel normal de madurez.

Motive a los niños a que expresen sus sentimientos y pensamientos.