

MANEJO DE EVENTOS TRAUMÁTICOS

La situación vivida en nuestro país ha sido de tal envergadura que podemos observar:

- Pérdidas tanto humanas como materiales.
- Daños de infraestructura de distinta gravedad (casas, caminos, colegios, etc.)
- Tendencia notoria a la desorganización en el funcionamiento tanto individual como social.
- Interrupción del proyecto de vida de muchas personas.

Ante esta situación debemos tener claros algunos conceptos, los cuales nos ayudarán a comunicar de manera lo más adecuada posible la información a nuestros hijos.

Debemos tener presente que, ante la situación actual, se encuentra dentro de los rangos esperables cierto grado de ansiedad.

Definiremos ansiedad como una reacción emocional normal y NECESARIA para la supervivencia de los individuos y de nuestra especie.

No obstante, debemos tener en cuenta que, las reacciones de ansiedad pueden alcanzar niveles excesivamente altos o pueden ser poco adaptativas en determinadas situaciones. En este caso la situación deberá ser evaluada por un especialista.

ENTRE MUCHOS OTROS SÍNTOMAS PODEMOS OBSERVAR ALGUNOS DE LOS SIGUIENTES:

1. Alteraciones a nivel de atención y concentración.
3. Dificultad para dormir.
4. Hipersensibilidad a los ruidos.
5. Irritabilidad.
6. Desgano, desinterés y/o tendencia al aislamiento.

7. Angustia.

8. Temor.

9. Inseguridad.

10. Tristeza y/o llanto sin motivo aparente.

11. Revivir lo ocurrido en imágenes, ideas, recuerdos y/o sueños.

EN NIÑOS TAMBIÉN SE PUEDE OBSERVAR:

- 1. Presencia de conductas regresivas (enuresis, chuparse el dedo, etc)**
- 2. Terrores nocturnos.**
- 3. Temor a estar solos o a separarse de los adultos de confianza.**
- 4. Negarse a ir a la cama sin compañía de un adulto.**
- 5. Juego continuo y repetitivo sobre parte de la experiencia de desastre.**
- 6. Aumento de la agresividad.**
- 7. Dolores vagos o difíciles de localizar.**

Es necesario comprender que todas estas manifestaciones son

REACCIONES NORMALES

Ante la situación vivida recientemente.

***RECOMENDACIONES PARA EL RETORNO AL
FUNCIONAMIENTO COTIDIANO Y LA
RECUPERACIÓN EMOCIONAL***

Recomendaciones con Niños

- Fomentar el reinicio de las rutinas familiares.
- Respetar el tiempo y la forma que cada niño necesita para expresar lo ocurrido.
- Afianzar su seguridad con acciones que incluyan la palabra y el contacto corporal.
- Facilitar la expresión escrita de sus vivencias, mediante relatos y dibujos.
- Favorecer el contacto con otros niños.
- Asignarles tareas de recuperación de sus espacios (en la casa, colegio y barrio)

Recomendaciones con Adolescentes

- Estimular el desarrollo de conductas constructivas que fortalezcan los vínculos.
- Estimular la participación en las tareas de recuperación.
- Promover la reflexión grupal e individual acerca de conductas de riesgo o desprotección para sí y para otros.
- Desalentar la conducta irreflexiva que conduce a la violencia.
- Promover liderazgos positivos.
- Asignarles tareas que impliquen un compromiso grupal e individual

¿Cómo hablar con nuestros hijos?

1. DECIR SIEMPRE LA VERDAD.

2. Decir sólo lo que puedan entender según su edad y su nivel de comprensión.
3. Entregar sólo la información que necesiten y puedan asumir.
4. Responder siempre a las preguntas sobre lo que ha pasado.
5. Hablar con naturalidad, intentando identificar lo que ya conocen y lo que piensan o temen.
6. Mostrar las propias emociones pero que tengan la certeza de que los adultos, tanto de la familia como del Colegio, **“SON CAPACES DE PROTEGERLOS”**