

CÓMO AFRONTAR EVENTOS TRAUMÁTICOS SUGERENCIAS PARA ADULTOS



El trauma y el duelo son conceptos multifacéticos de orígenes y manifestaciones complejas. Los distintos tipos y grados de efectos relacionados con el trauma requieren procesos que sean individualizados, adaptativos y que tomen en cuenta las fortalezas de la persona, así como intervenciones de parte de los proveedores de servicios y profesionales. El apoyo de la comunidad y los pares es fundamental para mejorar el bienestar y reducir el aislamiento y otros factores de riesgo.

ADULTOS

Sentimientos comunes:

La naturaleza repentina y violenta de la pérdida resultante de una tragedia masiva es única; esta puede ser una característica determinante del duelo y causar reacciones traumáticas en algunas personas. Sanar las heridas emocionales y físicas puede tomar más tiempo y ser más complicado en estos casos.

- Pérdida de la sensación de seguridad/temor
- Incertidumbre financiera
- Impacto psicológico
- Temor a ser olvidado
- Estrés/Ansiedad
- Aislamiento social
- Dinámica familiar alterada
- Impacto psicológico
- Dolor profundo

Aumentar la Preparación:

Sentirse poco preparado puede generar una sensación de impotencia, e internalizar las historias de las víctimas y los sobrevivientes puede ocasionar a una profunda tristeza o trauma/pérdida indirectos. Si ocurren tragedias masivas, puede tomarse una serie de pasos para ayudar a aliviar la conmoción.

- Construir una comunidad fuerte y mantener los apoyos sociales
- Relacionarse con una comunidad de apoyo enriquecedora y construir lazos en común con otras personas que puedan sentirse identificadas con la experiencia
- Para los padres, promover las conversaciones sobre tragedias masivas con los niños (véase la página siguiente)

Indicadores de la necesidad de ayuda profesional:

Cualquiera que haya sido testigo de un evento traumático, incluso si no le afectó en forma directa, y aquellos que consuman la cobertura de los medios de comunicación sobre las tragedias masivas pueden sufrir un impacto emocional.

- Temor extremo o pérdida de la sensación de seguridad
- Alejamiento o aislamiento de los pares y de los apoyos sociales habituales
- Reacciones severas ante los desencadenantes o recordatorios del trauma
- Añoranza o nostalgia excesiva o prolongada posterior a la pérdida
- Indicadores de depresión o ansiedad

Afrontar las secuelas:

Para reducir los temores, ansiedades y el aislamiento asociados con el trauma y el duelo, incluso el trauma y la tristeza indirectos, es importante establecer una seguridad personal, tanto a nivel individual como en entornos grupales, y formar vínculos comunitarios y con pares.

- Identificar y abordar los desencadenantes, recordatorios y sentimientos de pérdida o abandono
- Cuidarse y atender las necesidades personales: mantener una rutina sana de ejercicios, sueño y relajación
- Relacionarse con una comunidad de apoyo enriquecedora y, si es posible, con pares u otras personas que hayan atravesado experiencias similares

CÓMO AFRONTAR EVENTOS TRAUMÁTICOS

SUGERENCIAS PARA NIÑOS



El trauma y el duelo son conceptos multifacéticos de orígenes y manifestaciones complejas. Los distintos tipos y grados de efectos relacionados con el trauma requieren procesos que sean individualizados, adaptativos y que tomen en cuenta las fortalezas de la persona, así como intervenciones de parte de los proveedores de servicios y profesionales. El apoyo de la comunidad y los pares es fundamental para mejorar el bienestar y reducir el aislamiento y otros factores de riesgo.

Niños

Ayudar a los niños a comprender:

Al ayudar a los niños a comprender las tragedias masivas, los adultos deben ser conscientes de la etapa de desarrollo del/los niño(s) y de su capacidad de procesar la irreversibilidad de la muerte y la pérdida, así como las complejidades de las experiencias traumáticas.

- Comunicar en forma directa lo que sucedió de manera clara y concisa; es preferible evitar el uso de metáforas o historias que puedan fomentar fantasías, tanto positivas como negativas
- Darles la oportunidad de hacer preguntas y explicar como se sienten
- Reforzar la libertad creativa para que expresen sus sentimientos a través del juego, el dibujo, las historias u otras actividades

Mantener una sensación de seguridad:

A menudo, los niños internalizan las reacciones emocionales de los padres. Es importante demostrar que ellos están en un entorno seguro y que el niño o los miembros de su familia y amigos no se encuentran bajo peligro inmediato ahora ni en el futuro cercano.

- Brindar respuestas tranquilizadoras ante cualquier pregunta o inquietud que tengan los niños sobre las noticias o el evento traumático
- Informar a los niños que las tragedias de escala masiva y los eventos traumáticos son poco frecuentes y que hay personas que están trabajando con dedicación para determinar por qué sucedió el evento e implementar protecciones para evitar que suceda lo mismo en el futuro
- Promover conversaciones apropiadas para su edad sobre las experiencias emocionales de los padres a fin de generar comodidad, seguridad y protección; transmitir esperanza y mostrarles cómo desarrollar resiliencia al sobreponerse a las experiencias negativas y aprender de ellas

Cuando un niño se ve afectado por una tragedia:

Para los niños que han experimentado un evento traumático por experiencia propia, es aún más importante demostrar seguridad, desarrollar su resiliencia y mitigar cualquier temor de que puedan encontrarse en una situación similar nuevamente.

- Ser consciente de las señales que transmiten los niños afectados por tragedias de manera directa, tales como portarse mal; estos son indicadores de cuánto necesitan expresarse en cuanto a lo que sucedió
- Ayudarlos a prepararse para saber qué deben hacer si el evento vuelve a suceder; darles instrucciones específicas que puedan poner en práctica con el objetivo de ganar confianza y reducir la ansiedad
- Entablar vínculos con comunidades de pares y personas que comprendan su experiencia y puedan reducir el estigma, ayudar a desarrollar resiliencia y fomentar el crecimiento postraumático

Indicadores de la necesidad de ayuda profesional:

Las reacciones comunes incluyen el temor extremo o la pérdida de la sensación de seguridad, el alejamiento o aislamiento de los pares y apoyos sociales habituales, las reacciones severas ante los recordatorios del trauma, la añoranza o nostalgia excesiva o prolongada posterior a la pérdida o los indicadores de depresión o ansiedad.

- Si los recordatorios traumáticos y los desencadenantes del trauma están presentes de manera abrumadora o permanecen en forma perturbadora luego de la experiencia
- La presencia de hipervigilancia, reactividad y pasividad
- La regresión a comportamientos antiguos, tal como la enuresis nocturna, los berrinches o el comportamiento dependiente es normal, pero puede indicar la necesidad de apoyo adicional si persiste por más de un mes