

Fundación CRATE

Obispado de Talca

RECOMENDACIÓN PARA ENFRENTAR EN COMUNIDAD LA CRISIS

Hemos vivido una experiencia vital que nos causa un sentimiento de temor o miedo, provocado por un peligro real ante una amenaza o riesgo, como fue el terremoto.

Pero también continuamos con este sentimiento porque continua este riesgo, por las replicas y una a veces real inseguridad social (saqueos, robos...).

Nos sentimos vulnerables, débiles, ..., hemos perdido a alguien, perdido nuestros bienes, hemos pasado varios días sin dormir bien, con temor...y esto provoca en nosotros una situación emocional inestable.

Aquí queremos sugerir algunas conductas que se pueden tener para mejorar nuestra salud mental personal, familiar y laboral.

Existen tres funciones fundamentales en el apoyo social, funciones que se dan en los grupos de autoayuda:

a) Función de apoyo emocional, a través de la cual las personas comparten experiencias y se sienten aceptadas por los demás. Lo cual ayudaría a la población a sentirse más acompañada y a la vez sentir que tienen una historia común con el resto de los participantes del grupo.

b) Función de apoyo instrumental o material donde se intercambian ayudas que sirvan para resolver problemas prácticos y cotidianos.

c) Función de apoyo informacional, donde a través del proceso grupal las personas reciben información y guía. Donde se puede guiar en la forma de actuar frente a diversas situaciones que conlleva o más bien trae como consecuencia vivir la catástrofe.

I.- Reflexión en Comunidad

1.-Actividad de presentación para poder crear un clima de confianza antes de compartir lo vivido por cada participante.

2.-Debe existir un facilitador el cual va mediando la opinión de cada participante dejando que todos puedan relatar lo que les ocurrió.

3.- Compartir lo vivido, lo que sintió cada uno, los temores, su familia...

(dar tiempo a cada uno para que relate lo vivido, no interrumpa...)

Compartir lo que hice y no hice, como haría ahora.

Como me siento hoy, mis temores, desafíos, mis sueños...que puedo aportar

4.- cerrar este momento de reflexión, haciendo una oración o momento de silencio (despedirse con un abrazo)

II.- Entrega por parte del facilitador de las siguientes recomendaciones para favorecer el retorno al funcionamiento cotidiano y la recuperación emocional:

Vuelta al hogar

- Planifica actividades que agraden a cada integrante de la familia y que sean posibles de realizar en el hogar
- Intenta establecer contacto con tus vecinos
- Procura estar abierto a escuchar y compartir la experiencia de otras personas
- Asegúrate de que los miembros de tu familia sepan que están cuidados y conozcan las nuevas medidas de seguridad
- En caso de que no estén dadas las condiciones para que toda la familia permanezca reunida, procura establecer alguna modo de comunicación regular entre todos los miembros.
- Efectuar una reflexión con su núcleo familiar/social inmediato respecto de lo sucedido, revisar todo lo que se hizo o no se hizo, con la finalidad de aprender de la situación, implementando medidas a futuro.

Manifestaciones Emocionales

- Es importante conocer algunas manifestaciones emocionales que pueden aparecer como forma de afrontar lo ocurrido
 1. Problemas de concentración
 2. Temores
 3. Dificultades para dormir

Fundación CRATE

Obispado de Talca

4. Alteraciones frente a ruidos
5. Irritabilidad
6. Desgano y desinterés-Ansiedad
7. Inseguridad
8. Tristeza
9. Llanto sin motivo aparente
10. Reaparición de lo ocurrido en imágenes, ideas, recuerdos y sueños
11. Aislamiento
12. Indiferencia

*** Si observas estas u otras reacciones en alguno de los miembros de la familia:**

- Detecta manifestaciones que por su intensidad o forma resulten llamativas o provoquen preocupación.
- Evita y desalienta conductas de encierro o aislamiento, descontrol impulsivo
- Toma en cuenta que cada persona tiene su manera particular de afrontar la situación, por lo tanto pueden presentar algunas de estas manifestaciones o ninguna de ellas.
- Favorece la expresión verbal de las emociones
- Estimula el desarrollo de actividades productivas
- Por ningún motivo hacer uso de medicamentos no aconsejados por especialistas.

Recomendaciones con Niños:

- Fomenta el reinicio de las rutinas familiares,
- Estimula la aceptación de la realidad a través del reconocimiento de las nuevas condiciones del entorno.
- Respeta el tiempo y la forma que cada niño necesita para expresar lo ocurrido
- Afianza su seguridad con acciones que incluyan la palabra y el contacto corporal.
- Considera los recursos propios de cada niño (Según edad, personalidad y gustos)
- Facilita la expresión escrita de sus vivencias, mediante relatos y dibujos
- Favorece el contacto con otros niños
- Asígnale tareas de recuperación de sus espacios (en la casa y en el barrio)

Recomendaciones con Adolescentes:

- Estimula el desarrollo de conductas constructivas que fortalezcan los vínculos.
- Estimula participación en las tareas de recuperación.
- Promueve la reflexión grupal e individual acerca de conductas de riesgo o desprotección para si y para otros,
- Desalienta la conducta irreflexiva que conduce a la violencia.
- Promueve liderazgos positivos
- Asígnale tareas que impliquen un compromiso grupal e individual, (Por ej: asistir a los más pequeños y desprotegidos)

Es necesario que el grupo de autoayuda comprenda que todas estas son reacciones normales de personas normales que han sufrido un evento anormal en sus vidas