



Recomendaciones para la recuperación emocional a la población en general

El evento ha sido de tal magnitud que ha generado:

- Pérdidas humanas y materiales
- Graves daños de infraestructura (caminos, hospitales, comunicaciones, abastecimiento, etc.)
- Desorganización individual y social
- Interrupción de proyectos de vida

Algunas 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
 4. Alteraciones frente a ruidos
 5. Irritabilidad
 6. Desgano y desinterés Ansiedad
 8. Inseguridad

9. Tristeza
10. Llanto sin motivo aparente
11. Reaparición de lo ocurrido en imágenes, ideas, recuerdos y sueños
12. Aislamiento
13. Indiferencia

Es necesario comprender que todas estas son **reacciones normales** de personas normales que han sufrido un evento anormal en sus vidas

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
- Asigne 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 sí y para otros,
- Desalienta la conducta irreflexiva que conduce a la violencia.
- Promueve liderazgos positivos
- Asigna tareas que impliquen un compromiso grupal e individual, (Por ej: asistir a los más pequeños y desprotegidos)

Claudia Gomez Prieto

SAPSED