

4. Cuidemos a nuestros adultos mayores

- ♥ Visitémoslos y conversa sobre sus sentimientos.
- ♥ Inclúyelos en las actividades sociales y recreativas.
- ♥ Asegurémole que estás disponible si necesitan ayuda y/o conversar.

5. Cuidado a nuestros niños

- ♥ Hablar con ellos sobre lo sucedido, respondiendo a sus preguntas, sin ocultar información, pero siempre acorde a su edad. Es mejor que se enteren de lo sucedido por sus padres o familiares y no por otras personas.
- ♥ Los niños(as) pequeños necesitan hablar poco pero muchas más veces de lo que ha pasado. Es necesario validar lo que los niños sienten y piensan. Hágales saber que sus preguntas y comentarios son importantes.
- ♥ Ayúdalos a expresarse. Hay niños que les gusta más hablar sobre lo sucedido, en cambio otros prefieren expresarse a través de juegos o dibujos. Los puede ayudar invitándolos a dibujar o hacer un relato de lo que vivieron.

Consulta a un profesional de la salud o educación si:

- ♥ Si crees que necesitas ayuda para ti mismo o ayuda para proteger a tu hijo(a).
- ♥ Si notas que tu hijo(a) está muy diferente: agresivo, tímido, dejó de hablar, no puede dormir, se arranca, se asusta demasiado o ha dejado de jugar o comer.
- ♥ Si notas que una o varias de las reacciones revisadas en esta cartilla, te impide retomar el control de tu vida.
- ♥ Considera si es que alguien más te comenta lo anterior; no siempre nos damos cuenta de que necesitamos ayuda.



Web: www.psicologosvoluntarios.cl
Fono: +56 2 2249 8537
Twitter: @PsicVoluntarios
Facebook: psicologosvoluntarioschile



Cartilla Autoayuda



1. Reacciones ante emergencias y desastres

Luego de enfrentar una situación estresante o crítica, que afecte la cotidianidad o rutina familiar, es muy probable vivencial algunas reacciones en los diferentes aspectos.

a) Reacciones físicas: Dolor de cabeza, dolor o malestar en la espalda, cuello y hombros, dolor de estomago y/o diarreas. Falta de energía, cansancio, dificultad para quedarte dormido.

b) Reacciones Conductuales: Pérdida de apetito o ganas de comer más, ganas de fumar más o de beber más alcohol; Dificultad para salir de casa o alejarte de tus seres queridos. Tendencia a sobreproteger a niños, temores a cosas que antes no tenías.

c) Reacciones emocionales: Tristeza, rabia, culpa, frustración, confusión, desamparo, desánimo, soledad. Sentirse preocupado y ansioso por el futuro, temor a que vuelva a ocurrir el evento. Estos sentimientos puedes ir y volver cuando tú menos lo esperas.

d) Reacciones del pensamiento: Dificultad para concentrarte, no poder dejar de pensar en los acontecimientos, pérdida de memoria en cosas cotidianas. Recordar momentos dolorosos del pasado.

Recuerda que experimentar estas reacciones después de una situación de emergencia o desastre es algo completamente normal.

2. Consejos simples para ayudarte a ti mismo y a los demás en situaciones de emergencia o desastre.

- ♥ Toma medidas para poder descansar lo suficiente.
- ♥ Aliméntate sano. Pon atención a lo que comes y come por lo menos tres veces al día.
- ♥ Conversa con tus amigos, familiares, compañeros, profesores o líderes de confianza en tu comunidad. Habla sobre tus pensamientos, sentimientos y reacciones.
- ♥ Alienta a otros y deja que te animen. Esto nos hace sentir acompañados y alivia nuevas reacciones negativas.
- ♥ No dejes de conversar sobre las cosas cotidianas de tu vida. No dejes que el desastre se adueñe de cada conversación.
- ♥ No todas las personas reaccionan de la misma forma. La paciencia y la comprensión, es la mejor manera de ayudar.
- ♥ Ten precaución don tomar decisiones importantes si estas muy afectado. Es preferible postergarlas hasta sentirte más sereno(a).
- ♥ Haz cosas que te produzcan satisfacción y que acerquen a tu rutina anterior como una manera de restaurar un sentimiento de control y seguridad.
- ♥ No uses alcohol para ahogar tus sentimientos. Esto hace que el problema sea mayor y que la vuelta a la normalidad sea mucho más difícil.

3. Cuidemos a la familia

- ♥ Entrega confianza a los miembros de la familia que pueden estar preocupados acerca de la seguridad y el futuro.
- ♥ Tómense tiempo dentro de la familia para hablar sobre lo que está pasando. Relájense y pasen tiempo juntos, como una forma de distracción.
- ♥ Todos tienen la necesidad de ser escuchados y comprendidos.
- ♥ Visita a tus familiares y amigos.