



SOCIEDAD CHILENA
DE PSICOLOGÍA
CLÍNICA
Fundada el 6 de
Diciembre de 1979

La Sociedad Chilena de Psicología Clínica ha adaptado esta información tomando como base el material que fue facilitado por el Colegio de Psicólogos de Madrid por gestiones de la FIAP Federación Iberoamericana de Asociaciones de Psicología. Agradecemos muy especialmente a los Dres. Wilson López (presidente de ABA Colombia) y Francisco Santolaya (Decano del Colegio de Psicólogos de España) por la ayuda y colaboración prestada.

GUÍA DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA PARA LA POBLACIÓN

Estimado lector: hemos vivido una situación terrible de desastre natural. Un incendio forestal es un desastre devastador y terrible.

Como país nos toca un largo camino que recorrer para reconstruir y levantarnos. Como personas nos toca enfrentar ese proceso, nuestros temores, inseguridades y pérdidas, así como acompañar a aquellos que están más afectados que nosotros.

La siguiente información está destinada a facilitarle y ayudarle en este camino con información básica psicológica frente a desastres naturales.

1.- UN DESASTRE DE ESTA MAGNITUD ROMPE LA FORMA DE VIVIR HABITUAL, POR LO TANTO:

- DESORGANIZA A LAS PERSONAS.
- POR ELLO SUS REACCIONES (EN EL PENSAR, SENTIR Y HACER) HOY SON NORMALES ANTE SITUACIONES EXCEPCIONALES.

Es así que Ud. puede sentir o experimentar:

- Miedo, ansiedad y/o angustia.
- Ganas de llorar continuamente, pena, desesperanza y pesimismo.
- Enojo, rabia, culpa.
- Confusión, dificultad para recordar y concentrarse.
- Alteraciones para dormir y en su forma de alimentarse. Pesadillas.
- Evitación, que se refleja en no querer acercarse a lugares que le causen temor,

incluso no querer dormir al interior de su casa aún cuando ella no haya sufrido daños estructurales.

- .- Sensación de no ser Ud. mismo, de sentirse extraño.
- .- Tensión muscular, problemas estomacales pronunciados, dolores de cabeza, presión en el pecho.
- .- También puede no sentir nada de lo expuesto y seguir con su vida cotidiana.

CON EL TIEMPO ESTAS REACCIONES SE VAN SUAVIZANDO Y DESAPARECIENDO.

2.- ¿QUÉ HACER?

.- Busque y de apoyo: en otros afectados, en los familiares, amigos, trabajo. La sensación de sentirnos acompañados ayuda a calmarnos. Recuerde que la necesidad de seguridad para seguir con la vida es fundamental, y una fuente para obtenerla es a través del apoyo humano.

- .- En la medida que pueda exteriorice sus pensamientos y sentimientos, busque la forma que le resulte más cómoda para Ud.
- .- Escuche a quien lo necesita.
- .- Siéntase con permiso para sentirse mal. Y llore si lo necesita en un lugar donde esté contenido.
- .- Tenga presente que todas las pérdidas son importantes, por lo tanto no compare unas con otras.
- .- Descanse y duerma todo lo posible.
- .- Planifique sus tareas por orden de importancia; no intente hacerlo todo de una sola vez.
- .- Intente volver a su rutina lo más pronto posible. O de lo contrario, establezca rutinas que le permitan estar activo. No se deje vencer por las dificultades.
- .- NO SE AUTOMEDIQUE

3.- ¿CUÁNDO PEDIR AYUDA ESPECIALIZADA?

- .- Si con el tiempo las reacciones señaladas son más fuertes y cada vez más le impiden hacer sus tareas y labores cotidianas.
- .- Si aumenta el consumo de medicamentos y/o alcohol.
- .- Si se irrita demasiado y su convivencia familiar, laboral se está viendo afectada por su conducta.

¿CÓMO VIVEN LOS NIÑO/AS ESTA SITUACIÓN DE CATÁSTROFE?

1.- UN NIÑO/A VIVE 3 IMPACTOS EN ESTAS SITUACIONES:

- El del propio desastre.
- La reacción de sus padres y/o figuras cercanas.
- Los miedos que crea su propio pensamiento e imaginación que aún no es lo suficiente maduro para entender y enfrentar lo que pasa.

2.- ¿CÓMO REACCIONAN?

- Se apegan más a los adultos en quienes confían; temen separarse de ellos.
- Pueden aparecer temores a extraños, monstruos u otros.
- Se retraen: no quieren ir al colegio, no quieren jugar con otros niño/as o hacer actividades que antes les gustaban.
- Pueden sentir vergüenza, culpa, rabia, soledad, tristeza.
- Pérdida o aumento de apetito en relación a como era antes del incendio.
- Dificultad para irse a dormir, negarse ir a la cama; alteraciones en el sueño como insomnio, pesadillas, entre otros.
- Volver a repetir conductas que ya habían superado como hacerse pipi.
- Problemas de concentración y rendimiento en el colegio.
- Más llanto, gritos, menos tolerantes, más rebeldes, más agresivos.
- Dolores de cabeza, problemas estomacales; dolores de cuerpo.
- Tienden a pedir más atención y cariño de los padres, profesores y figuras que los cuidan y son importantes para ellos.

3.- ¿QUÉ HACER?

- Dígalos la verdad. "Probablemente va a conocer la verdad a través de otras personas de manera más cruda y más dolorosa. Cuando esto sucede se siente engañado".
- Responda a sus preguntas.
- Hable con ellos de acuerdo a su lenguaje y edad. Sea simple, diga sólo lo que el niño/a pueda entender según su edad y nivel de comprensión.

- De información que necesite y pueda asumir. Es el propio niño/a quien pone límites en ello. Respételo, si no desea escuchar más.
- De espacio para que el niño hable de lo que piensa y siente. Necesita cariño, apoyo, contención. No lo juzgue, no lo descalifique. No espere que sea fuerte.
- Mantenga siempre el control delante de ellos para que no se inseguricen más, y aprendan una buena forma de reaccionar.
- Abrácelos. Pase tiempo extra con ellos, especialmente a la hora de dormirse. Necesitan consuelo.
- No lo exponga a las noticias si no es necesario. Explique Ud. mismo lo que ellos están viendo de forma de darles seguridad.
- Intente que vuelvan a la rutina lo más pronto posible. Colegio, tareas en la casa, responsabilidades.
- No sobre exija en el colegio. No lo estrese más.
- Ayude y permita que juegue y se divierta lo más posible. Esto les permite botar sus tensiones y relajarse.