

En este sentido en las inundaciones de Biescas ante el comentario de un padre “no pude rescatar a mi hijo de la riada, no lo agarré suficientemente” hay que intentar introducir elementos de realidad para elaborar la culpa, respondiendo algo así: “¿tú crees que con tus manos puedes tener fuerza para sujetar a alguien, cuando esta riada ha sido capaz de llevarse caravanas de una tonelada?”

En cuanto a la comunicación no verbal es esencial utilizar el contacto visual, un tono de voz afectuoso, sereno, claro, orientar el cuerpo hacia el afectado y utilizar el contacto físico.

Con todos estos mensajes le estamos dando información de que le escuchamos y además le estamos infundiendo calma.

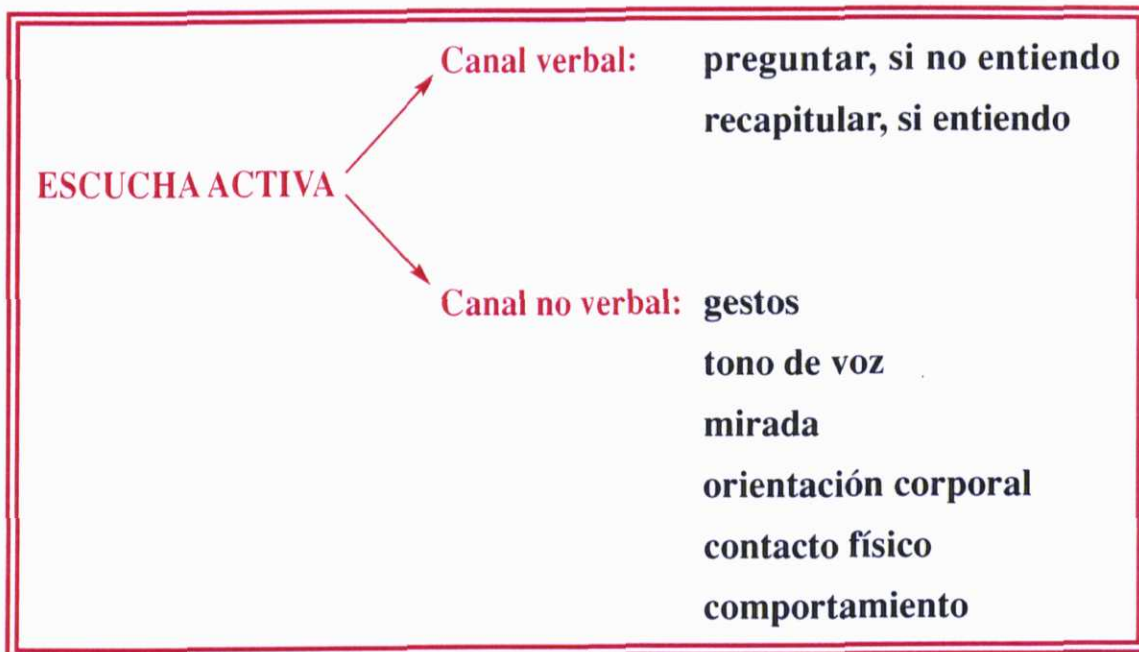
No olvidemos que el nerviosismo es tan contagioso como la calma, si actuamos con tranquilidad, sin correr de un sitio a otro infundiremos calma, si actuamos gritando y corriendo provocaremos nerviosismo y miedo.

Esto se comprobó en los últimos terremotos ocurridos, donde en los primeros momentos siguientes al sismo los niños pequeños manifestaron alegría y sorpresa y lo percibieron como algo divertido, pero al observar conductas de nerviosismo, miedo y descontrol en adultos, reaccionaron mostrando conductas regresivas, miedo y evitación en relación a permanecer en el lugar donde estaban cuando ocurrió el terremoto.

La escucha activa:

La *escucha activa* se caracteriza por escuchar con todo nuestro cuerpo a través del canal verbal (preguntando si no entiendo, por ejemplo ¿qué quieres decir con encontrarte fatal?, y asintiendo si entiendo, es decir repitiendo con palabras nuestras lo que dice el afectado).

A través del canal no verbal, asentimos con la cabeza si entendemos y mostramos interés por lo que nos dice con todo nuestro cuerpo, a través del contacto visual, la orientación corporal, etc..



La escucha activa va a darle la posibilidad al afectado de que cuente lo que ha pasado, que construya un relato ordenando los hechos en su memoria y cuando lo haya conseguido, le será mas fácil dejar de pensar en ello.

Contará algunas cosas que pueden no haber pasado y desconocerá otras, debemos facilitarle información si la tenemos para que construya una cognición coherente de los hechos, en los que se procurará introducir elementos de realidad.

A través del relato se va a permitir el desahogo de sentimientos y sufrimientos opresivos, mitigando respuestas de evitación (el olvido de ciertas partes de los hechos o el no querer pensar en otros).

Se intentará fortalecer la idea de sí mismo, elogiando su capacidad para haber resuelto otras situaciones difíciles a lo largo de su vida y aprovechar el contacto con el afectado para darle expectativas positivas de su recuperación.

Asimismo, es esencial potenciar el apoyo social (Redes Sociales, Laborales o Familiares del afectado) porque son elementos muy determinantes de la pronta recuperación. (Por ejemplo, en el caso del accidente aéreo de Melilla, asegurarse de que cuando lleguen a sus destinos, alguien les esté esperando, etc.)

Todo esto va a proporcionar un control cognitivo de la situación, reduciendo la indefensión y facilitando su asimilación.

Es esencial informar a los afectados, de las respuestas emocionales, fisiológicas, cognitivas y conductuales, esperables tras una situación de catástrofes, para normalizar su situación e insistir en la idea de que son síntomas normales a situaciones anormales y anular el concepto patológico que de dichos síntomas suele tener el afectado.

Es necesario aprender a identificar los síntomas de ansiedad en uno mismo y en los demás (ver síntomas en fase de shock y reacción) y entrenarle en técnicas *muy sencillas* de manejo del estrés que le ayuden a manejar la ansiedad en esos primeros momentos, o ante situaciones difíciles como reconocimiento de cadáveres o recogida de efectos personales.

Entre las técnicas más sencillas nos encontramos: respiración diafragmática, o torácica, relajación, etc.

Si autoobservamos inestabilidad emocional, llanto, ansiedad, tristeza, desorientación, problemas de concentración, etc., debemos tomar periodos de descanso, y utilizar las técnicas anteriores de manejo de ansiedad y si los síntomas persisten más de un mes, consultar a un profesional.

¿Qué pretende por tanto el Apoyo Psicológico?

- A través de la empatía y del desarrollo de la capacidad de comunicación y escucha activa, potenciar la ventilación emocional de sentimientos, percepciones e ideas en relación a las experiencias sobre la catástrofe, procurando un control cognitivo de la situación.
- A través del conocimiento de las reacciones psicológicas más frecuentes en una situación de catástrofe y del conocimiento y manejo de los síntomas de ansiedad, aprender a controlar situaciones difíciles.

2 LOS SEISMOS Y LOS NIÑOS

2₁ INTRODUCCIÓN

Un principio básico que hay que tener en cuenta al tratar con los niños tras una experiencia de este tipo es relacionarse con ellos como niños esencialmente normales que han pasado por una situación de gran estrés y que la mayoría de los problemas que pueden aparecer están directamente relacionados con el desastre y son transitorios en el tiempo. El alivio del estrés y el paso del tiempo ayudará a restablecer el equilibrio en la mayoría de los niños sin ayuda externa de profesionales.

Para favorecer este proceso de normalización es importante que, tanto padres como profesores, conozcan las reacciones que pueden tener los niños en función de su desarrollo evolutivo, así como algunos aspectos a tener en cuenta a la hora de relacionarse con ellos y potenciar estrategias de afrontamiento adecuadas ya que los niños tienden a reflejar e imitar las reacciones de los adultos significativos en su vida, sobre todo de sus padres. El cómo reaccionemos los adultos ante la situación de emergencia les dará indicios de cómo actuar ellos, de tal forma, que si reaccionamos con alarma desmesurada, el niño se asustará más. Ellos ven nuestro miedo como una prueba de que el peligro es real.

2₂ REACCIONES DE LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA (6-11 años) ante los movimientos sísmicos

Los efectos que un sismo puede tener en los niños parece depender de varios factores, entre ellos, el grado de exposición directa a la situación traumática, las reacciones de la familia frente al suceso y el nivel de desarrollo evolutivo en el que se encuentre el niño en el momento del terremoto.



Al comienzo de la educación primaria (6-8 años), los niños pasan una etapa particularmente difícil para asumir un incidente crítico como puede ser un terremoto. La mayoría empiezan a tener suficiente capacidad para darse cuenta de las consecuencias que puede conllevar la situación e incluso comprender el concepto de pérdida permanente en caso de que ésta hubiera ocurrido. Sin embargo todavía no tienen estrategias de afrontamiento adecuadas, ya que acaban de perder aquellas que les proporcionaba el pensamiento mágico de etapas anteriores (Con solo desearlo pueden hacer reversible la muerte o la pérdida).

Ante un suceso inesperado e incontrolable como es un terremoto los niños pueden experimentar un amplio abanico de reacciones:

- ✓ La visión que tiene el niño de su mundo como algo seguro y predecible se pierde temporalmente.
- ✓ niños dependen de una serie de rutinas diarias - se levantan, desayunan, van al colegio, etc.- que se interrumpen cuando aparece el desastre, lo cual hace que aumente su nivel de ansiedad.
- ✓ Es bastante habitual que el tema del terremoto aparezca continuamente en las conversaciones, juegos o dibujos de los niños, sobre todo los primeros días.
- ✓ Pueden tener comportamientos regresivos como por ejemplo un apego excesivo a sus padres, no querer dormir solos, problemas de enuresis, etc.

