

II. PIENSE ¿QUE PUEDE OCURRIR DURANTE UN TERREMOTO?

Un docente precavido puede salvar la vida de sus estudiantes,
si los adiestra, desde ahora.

¿QUE LE ESPERA DURANTE UN TERREMOTO?

Durante un gran terremoto el inminente riesgo que tienen los estudiantes es ser golpeados por algún objeto, estando dentro o fuera del edificio. Durante el movimiento de tierra, la población escolar no debe correr estos riesgos; por ello, si está dentro del edificio debe meterse inmediatamente bajo su pupitre o mesa. Si está afuera debe concurrir inmediatamente al área de seguridad más cercana.

1. ¿COMO SABER SI ESTAMOS FRENTE A UN TERREMOTO?

La primera indicación de un terremoto puede ser un movimiento suave. Si usted nota que:

- a) plantas, lámparas u otros objetos colgantes se mecen;
- b) que es sacudido por una violenta vibración (parecida a la generada por un jet al romper la barrera del sonido);
- c) oye un sonido como retumbo,

es muy probable que un segundo después, o dos, empiece a sentir realmente el sismo y en ese momento, es posible que se enfrente a muchas dificultades para moverse de un lugar a otro.

Puede que todo empiece por un ruido sordo, por un crujir de vigas, por bramidos y murmullos continuados como estruendos de armas o trepidar de camiones, acompañados de brinco, por un violento columpiarse de la tierra, por un ladeo a la izquierda o a la derecha que marea.

Si el sismo adquiere proporciones catastróficas de terremoto, entonces es un huir sin dirección de hombres y animales que abandonan sus moradas, aturdidos por la novedad, sin saber dónde seguir. Los perros y las aves también dan su señal de alarma, los caballos y las vacas se esparrancan para sostenerse mejor sobre sus cuatro patas; los árboles sacuden sus ramas como azotados por un viento que no existe. En medio de la tragedia, se agrietan y se caen las viviendas, se despioman los templos, se derrumban partes de cerros y se represan los ríos.

Se levantan nubes de polvos y envuelven los edificios que crujen al caer y acallan los gritos y gemidos de las víctimas. Todo ello en un minuto... Es pues, todo un desastre.

Finalmente, cuando la tierra polvorienta se sosiega, es posible ver sobre su superficie largas y profundas roturas o fallas de kilómetros de extensión, prueba de lo mucho que sufrió en sus convulsiones.

Si a situaciones como esta es lo que, potencialmente, estamos expuestos, es imprescindible que tome las medidas de salvamento a la primera indicación de un movimiento de tierra, es decir, ante un temblor premonitorio.

No espere tener la completa certeza que el terremoto está ocurriendo. El primer movimiento que Ud. siente en vez de concluir, puede aumentar su intensidad, con lo que los daños y peligros se incrementan.

Usted debe tener presente que durante un sismo, dentro del aula y edificio, es probable que ocurran las siguientes situaciones:

- Estantes o libreros sueltos son fácilmente derribados. Cuadros, relojes, floreros, macetas, imágenes religiosas y de adorno, etc., pueden ser removidas y "volar" por la clase.

- El cielo raso puede desprenderse; lámparas fluorescentes y otros elementos que penden del techo, pueden caer.
- Marcos de puertas se pueden desvencijar o deformar por el movimiento de las paredes y pueden atascar las puertas. El movimiento de las paredes puede "estrujar" los marcos de las ventanas, ocasionando la quebradura de vidrios y esparcirlos por toda el aula, con el consiguiente peligro.

El ruido que acompaña un terremoto *no causa daños físicos*. Sin embargo, *puede causar un impacto emocional considerable*, especialmente en estudiantes que no están preparados para lo que les espera. El ruido que se produce, debido al mismo movimiento, es impresionante. A ello se debe agregar: el ocasionado por el choque de unos objetos con otros y la caída de los mismos; vidrios quebrándose; alarmas de incendio sonando; golpes de puertas; crujir de paredes, etc.

Como se puede deducir, todo este ambiente anormal de ruidos y movimientos es, quizás, la principal causa del miedo pero, si estamos preparados, su repercusión será menor.

2. REACCIONES QUE SE PUEDEN MANIFESTAR ANTE EL DESASTRE

Durante el impacto inicial del desastre, la mayoría de las personas experimentan diferentes reacciones: tiemblan, presentan respiración acelerada, palpitaciones, transpiración y debilidad. Algunas reaccionan al punto de sentir náuseas y ganas de vomitar. Estos son síntomas normales de personas reaccionando psicológicamente frente a una catástrofe. La mayoría se recupera pronto; se estabiliza en lo emocional y puede colaborar en el rescate y atención de otras personas afectadas física y psicológicamente. Si tienen preparación, es decir, si están capacitadas para determinar en forma rápida la naturaleza de la emergencia y sus consecuencias, empezarán a actuar de inmediato y solicitar ayuda a otras; se convertirán en líderes y los demás seguirán su ejemplo.

3. VICTIMAS DEL PANICO

El pánico es el peor enemigo que podemos tener en un terremoto o en cualquier clase de catástrofe, pues nos hace actuar irracionalmente. Cuando no se tiene una preparación adecuada, muchas personas pierden la noción de *tiempo y espacio*. Los índices

muestran que estas son las personas más propensas a sufrir accidentes en un terremoto.

RECUERDE: En general, se debe tener especial cuidado con las personas mentalmente perturbadas a causa de un desastre; es difícil controlarlas totalmente; por esta razón, se debe estar alerta para evitar que se lesionen a sí mismos o a otros. A menudo actúan sin lógica aparente, con ratos alternativos de calma y delirio. A veces son insensibles al dolor y tienen una fuerza sobrehumana, *¿qué hacer?*

Lo principal, es hablar a la víctima en forma calmada y segura. Muchas veces es efectivo hacerles creer que sus sentimientos son comprendidos, en lugar de tratar de persuadirlos de que no tienen razón para comportarse en la forma que lo están haciendo.

No importa cuán sobrecogedora pueda ser una catástrofe, los principios del cuidado psicológico de emergencia siempre se deben aplicar en forma tan resuelta como los del cuidado físico (primeros auxilios).

Cada persona debe saber de antemano el modo de evitar el pánico; hay que predisponerse psicológicamente para guardar la calma en caso de terremoto. Si el país se encuentra en un área sísmica debemos hacer conciencia que tenemos que aprender a convivir con los sismos. Por ello debe ser un hábito nuestro pensar, con anterior-

ridad, qué hacer ante diferentes situaciones; cómo reaccionar y qué se le puede decir a los demás, son aspectos esenciales que le ayudarán a actuar correctamente.

Los psicólogos han demostrado que el primer efecto de un desastre en los seres humanos es confundirlos o dejarlos inmóviles. Si esta situación transitoria de parálisis no se prolonga más allá de 2 ó 4 segundos puede ser útil, pues le ayudará a tomar las acciones correctas para enfrentar el evento.

Cuando se percibe un peligro, la reacción natural es de terror. Cuando el TERROR ESTA PRESENTE, la persona reacciona según formas de acción previamente establecidas; de ahí la IMPORTANCIA QUE TIENEN LOS SIMULACROS Y MEDIDAS DE ADIESTRAMIENTO para establecer buenos hábitos y respuestas efectivas, eliminando las reacciones histéricas, producto del miedo.