

*Quinta parte*

## **APÉNDICES**

*Apéndice 1*

**Anecdotario de los sismos de septiembre del '85,  
capacitación de voluntarias como promotoras  
de salud mental en situación de crisis  
mediante técnicas grupales**

*Dr. Marco Antonio Dupont M.  
Psicóloga Rosalba Hernández M.*

## Asociación Psicoanalítica Mexicana, A.C

### **Grupo A.P.M.3**

Supervisor:

Dr. Marco Antonio Dupont M.

Coordinadora:

Psic. Rosalba Hernández H.

Promotoras de Salud:

Psic. Martha Rivera

Psic. Linda Rivera

Psic. Gloria Bautista de Belmont

Psic. Liora Lerner Pupko

Psic. Pilar Soto

Psic. Dalia Gresemkousky

Psic. Emilia Kasin

## **Trabajo realizado en el albergue de la unidad C**

*Psic. Gloria Bautista de Belmont*

### **1. Primera visita al albergue**

Linda, Martha, Alicia y yo fuimos a conversar con "S", encargado del albergue, quien nos habló de su experiencia y su manera de ver las cosas. Nos dijo que finalmente se había decidido por la Asociación Psicoanalítica, no obstante que se le brindó ayuda de otras instituciones.

Nos expresó su temor a la infiltración de ideas políticas a los albergues y nos dijo claramente que no tenía conocimiento de nuestra asociación y comentó que si nuestro trabajo no le parecía, nos lo haría saber.

### **2. Primer día de trabajo**

Esperé ansiosamente este día puesto que había asistido a tres conferencias sobre intervención en crisis, pero no llegué a la práctica.

Nos trasladamos a la institución. Nos recibieron muy bien y después nos llevaron al gimnasio para que empezáramos a trabajar.

Al entrar me impresioné de ver la cantidad de colchonetas tiradas en el piso, cajas con las pertenencias de los albergados; sin embargo todo me pareció muy ordenado y limpio. Había poca gente en el gimnasio. Algunos estaban dormidos, otros platicaban, y otros atendían a sus niños.

Formamos un grupo de diecisiete personas; todas estaban afectadas de alguna manera, pero a dos las recuerdo más: una señora con su bebé de tres meses que se llamaba "D", y una jovencita como de 16 años, de la que no recuerdo su nombre.

"D" se pasó meciendo a su bebé, todo el tiempo. Cuando le preguntamos si quería hablar nos contestó llorando: "Las personas que vienen aquí para hacernos recordar, son malas, ya no quiero volver a oír nada del temblor".

Esta respuesta me impactó mucho. Sentí que ella negaba lo que había sucedido y que tenía mucho miedo; entendí el coraje que manifestó hacia nosotros y ello me preocupó mucho. Al finalizar el grupo, nos acercamos a ella Emilia y yo. La tomé del brazo con un poco de fuerza, pues quería transmitirle el apoyo que el mismo grupo me había dado. Habló un poco más y nos dijo que quería mucho a su bebé y que iba a luchar por él. Creo que difícilmente me olvidaré de esta mujer.

La joven nos dijo que tenía mucho miedo, que no se atrevía ni a salir a nadar a la alberca, que tenía que volviera a temblar, y se puso a llorar. En la siguiente ocasión nos enteramos de que se había levantado temprano a nadar. Ya no estaba encerrada en el gimnasio.

**Resultados del grupo:**

- 1). La mayoría logró expresar sus sentimientos.
- 2). Se habló del temor a que volviera a temblar el 12 de diciembre pero se aclaró que los temblores no se pueden predecir.

### **3. Lavaderos**

No encontramos a la gente en el gimnasio y alguien nos dijo que se habían ido a lavar. Las fuimos a buscar a los lavaderos y logramos juntar un grupo de siete personas.

Recuerdo que una de ellas nos dijo que le había dado mucho gusto volvernos a ver, puesto que hablar con nosotras la hacía sentirse bien.

Las personas, aún tenían miedo de que se repitiera el temblor y sentían la necesidad de expresar su existencia.

**Resultados:**

- 1). Las personas expresaron sus sentimientos.
- 2). Algunas empiezan a recuperar su eficiencia y a pensar a dónde se van a ir cuando salgan del albergue.

### **Experiencia personal**

Nos costó mucho trabajo la información del grupo y esto me desanimó un poco, pero finalmente salí muy satisfecha de saber que para ellas fue muy importante nuestra presencia y por haberlas motivado a expresar sus sentimientos.

### **4. Artesanías, primer día**

En este lugar, me llamó la atención una señora que tuvo su bebé en el albergue. Nos dijo que tenía mucho miedo y que le gustaría regresar a su tierra, porque allá se sentía más segura; pero su marido no quería. A la semana siguiente nos enteramos que se había ido del albergue.

Esa vez también hablamos con una señora y su hija. Eran de Chiapas y se querían regresar a su tierra. La última vez que fuimos, nos informaron que por fin las habían mandado a Chiapas.

*Resultados:*

- 1) Las personas manifestaron sus sentimientos y observamos que el miedo estaba pasando.
- 2) La gente ya planea a donde irse.

### **5. Artesanías, segundo día**

Una señora de 45 años, activa y consciente de la realidad nos dijo que ya estaba buscando donde irse, que el dinero que tenía guardado, porque lavaba y planchaba ajeno, se lo había dado a su hijo para que rentara una casa.

Un matrimonio nos exteriorizó su preocupación por su casa dañada y nos contó su experiencia durante el temblor. Dijeron que después del temblor se asomaron por la ventana y vieron que el edificio de enfrente en donde vivía una niñita que iba a jugar a su casa, se había caído. Estaban todavía muy afectados y preocupados por el futuro de sus hijos. Les sugerimos que hablaran con ellos y que los ayudaran a expresar sus sentimientos.

Una señora joven, como de unos 25 años, se quejó del albergue; que la comida estaba "horrible", que los atendían de mal modo; que no encontraba casa y que les habían dicho que en un mes se tenían que ir. Protestó contra el gobierno: "¿Por qué no nos dan casa? ¿En dónde está todo el dinero que se ha juntado?"

Todo el grupo reclamó excepto una persona. Nosotras le preguntamos a la señora joven qué sugeriría ella que se podría hacer.

*Resultados:*

- 1) Se despertó conciencia en la gente de la realidad del país y de ellos mismos.
- 2) Se reforzó la expresión de sus temores para que éstos disminuyeran.
- 3) Se encauzó al líder (la señora joven) para realizar acciones positivas.
- 4) Se reparó en la importancia de proporcionarles albergue y comida.

### *Experiencia personal*

Sentí coraje contra los albergados. Ellos querían todo en las manos y además no valoraban lo ya proporcionado por las autoridades.

Cuando se percataron de la realidad y de lo que estaban recibiendo, su coraje disminuyó.

## 6. Estancia infantil

Trabajamos con cinco personas después de reunirlos durante una hora.

Tuvimos a dos personas que ya habían estado en otra ocasión. Una de ellas es la señora muy activa de 45 años que ya he mencionado, que lavaba y planchaba ropa ajena. En esta ocasión parecía muy apática; estaba esperando a que la corrieran, y lo aceptaba con tal que le avisaran ocho días antes.

En general el ambiente del grupo fue de apatía y pasividad.

### *Resultados:*

1) Comunicamos a la directora, la señora "C", el daño que puede causar a la gente el proporcionarles permanentemente toda ayuda; lo que ocasionaría morosidad para buscar a donde irse.

2) Nos dimos cuenta que la forma de trabajo es ya inoperante. De seguir con el programa se tendrán que buscar otros lineamientos.

## 7. Grupos de personal

### 7.1 Primer grupo

Fue integrado por diez personas de distintos departamentos: el encargado de biblioteca, el profesor de corte, encargado de baños, la pedagoga, etc.

#### *Resultados:*

Todos cooperaron sin tomar en consideración a qué departamento pertenecían, dándose cuenta de la importancia de trabajar en grupo.

Algunas de las participantes cambiaron de opinión sobre el trabajo que estaban realizando y que consideraban de poca importancia. Ahora lo estiman de gran valor y con lo cual proporcionan ayuda y compañía a los albergados.

### 7.2 Segundo grupo

Estuvieron cinco personas de intendencia.

Expresaron el resentimiento que les causó no ser tomadas en cuenta por sus demás compañeros de trabajo; se quejaron de la forma en que les pedían las cosas.

### **Resultados:**

- 1) Se valora la importancia de su trabajo.
- 2) Se observó la unión que existe entre los miembros del equipo de Intendencia.
- 3) Se sugirió la formación de otro grupo con personal de distintos departamentos.

### **7.3. Tercer grupo**

Se reunieron doce personas de distintos departamentos como lo habían solicitado, la semana anterior, el personal de Intendencia.

Los empleados de Intendencia protestaron por ser excluidos y por la forma nada amable como se les ordenaba.

"J" expuso su problema: en una semana tenía que desalojar su casa; se sentía inquieto y presionado, no sabía qué hacer.

Una maestra habló de su temor a que se repitieran los sismos.

Un doctor compartió la experiencia que tuvo al ingresar al Seguro Social como miembro del equipo de Intendencia; del mal trato que se les daba y el de no ser tomados en cuenta.

Un maestro de corte y confección expuso la idea que tenía de la situación del país:..." nos agarró en mal momento, cuando debemos millones y millones y aparte ahora hay que reconstruir; el gobierno no nos puede dar todo, uno tiene que buscar por sí mismo".

### **Resultados:**

- 1) La comunicación entre los miembros de diferentes departamentos. Expresaron mutuamente sus necesidades.
- 2) El grupo le sugirió a "J" que acudiera al sindicato para pedir ayuda.
- 3) Se tomó conciencia de que al hacerles todo, se perjudica a los albergados. Su labor consiste en incitarlos a participar activamente y a valerse por sí mismos.
- 4) Manifestaron su cansancio y el temor a que les pospongan las vacaciones.
- 5) Los integrantes del departamento de Intendencia expresaron que fueran relegados, y que no se les daba su lugar. Sugirieron formar un grupo donde asistieran jefes de departamento.

## **8. Resumen**

Considero que el trabajo en la Unidad C., fue todo un proceso que se inició cuando en los primeros días las personas expresaron sus sentimientos de temor, dolor, preocupación y después se enfrentaron a la realidad y a la aceptación, hasta buscar soluciones a sus problemas.

Ahora, después de aproximadamente dos meses, podemos observar que algunos lograron encontrar una solución y han dejado el albergue.

Mi preocupación es por las personas que se quedaron, y están atentas a lo que se les dé. Me pregunto ¿qué será de esta gente cuando el plazo se cumpla y tengan que dejar el albergue?

### *Experiencia personal*

Para mí, haber trabajado en el albergue fue una gran experiencia no sólo en la medida de sentirme útil al haber ayudado a personas dolidas y temerosas de recuperar su eficiencia, sino que ellas también me dieron mucho. Los primeros días me sentí muy nerviosa y al pasar los días me di cuenta que a través de esta gente empezaba a recuperar mi tranquilidad.

Me siento satisfecha de haber acompañado a estas personas y de haber comprobado que los grupos fueron eficientes. También aprendí cosas nuevas de las experiencias que compartieron mis compañeras durante la supervisión.

Esta fue la primera vez que trabajé con Emilia y aprendí que todas tenemos estilo propio para coordinar un grupo y que podemos aprender mucho unas de otras.

Quiero dar las gracias al doctor Marco Antonio Dupont y a Rosalba Hernández por el interés que siempre mostraron por todas las que allí trabajamos por la experiencia y por lo que pasaba dentro de cada una de nosotras.

## Experiencia vivida en los días del siniestro

*Psic. Linda Rivera*

¡Qué deseo tenía de ayudarlo aunque a veces las reuniones en la asociación fueran tan pesadas. Aunado a esto, el trasladarme de polo a polo de la ciudad, era también difícil, pero el deseo de ayudar a mis hermanos en desgracia era más fuerte que mis propios sentimientos. Al principio, en las primeras sesiones no me imaginé cuán enriquecedor iba hacer el trabajo con el personal del albergue. Si bien no fue todo agradable, ya que las intervenciones de "S" que estaba como directivo en esos días, sus exigencias y el poco reconocimiento de su parte para nuestra labor, me hicieron sentir desilusionada y frustrada. Sin deseos de seguir, varias veces pensé no regresar, pero el apoyo de los dirigentes de nuestro grupo en la asociación me alentaban a seguir adelante, y no me arrepiento de haber continuado hasta el final, pues estas experiencias jamás volveré a vivirlas. Tanto en el primer grupo con el que trabajamos con directivos de la institución como en el grupo con los empleados de menor rango, se dieron cosas y vivencias distintas: unas muy emotivas y dolorosas; en otras un reconocimiento al compañerismo no vivido antes; acercamiento emocional entre ellos; se habló del miedo, del dolor, hubo momentos de llanto y al mismo tiempo de comprensión. En cada grupo se abrían nuevas expectativas y deseos de continuar en su dura lucha, ya que se advertía lo difícil y cansado que eran para ellos todos estos cambios en su vida cotidiana.

Cada grupo aportó algo positivo para ellos mismos como para mi propia experiencia. Puede percibir finalmente, que todos los seres humanos lloramos, nos preocupamos y deseamos el bienestar de nuestros semejantes. También me di cuenta del gran deseo de sobrevivir-

cia en el hombre, aun en circunstancias tan adversas, y de su espíritu de lucha, lo que genera que nunca nos imaginamos que podríamos hacer o dar.

Cuánto dolor, miedo, cansancio, fastidio, enojo y también satisfacción vi en los rostros que tenía adelante de mí. Sus deseos de lucha y sus sacrificios me hacían pensar y sentir que yo no podría hacer menos que seguir adelante. Mis propios sentimientos estaban deteriorados. Había mucho dolor en mi corazón por todo lo sucedido. También tenía miedo, todo era como una sacudida fuerte que había recibido mi corazón y mi conciencia. Pensé cuánto dolor y desesperanza se pueden dar en segundos, la impotencia de no poder dar auxilio o evitar que murieran tantas y tantas personas me hacían sentir que debía ofrecer algo de mí. Los resultados satisfactorios que se daban en cada uno de los grupos que trabajábamos, me dieron el deseo de seguir aportando mi compañía, aceptación afecto y respeto.

Aprendí mucho, tanto del doctor Marco Antonio Dupont, como de la psicóloga Rosalba Hernández y el doctor Juan José Yáñez. Mi más profundo agradecimiento por la lección de cada una de mis compañeras; pero para hacer honesta, creo que el mayor aprendizaje lo obtuve de las vivencias de la gente con la que trabajamos. El ver actitudes diferentes, de cómo ayudar en forma sobrehumana. Ver actitudes de agradecimiento: recuerdo una de las veces que trabajamos con personal que en esos días estaba a cargo de la cocina. Al final de nuestra sesión y habiendo quedado la gente motivada y emocionada, quisieron agradecernos de alguna manera el haber estado acompañándolas en sus momentos difíciles, que nos llevaron una charola con comida para cada una de nosotras. Comida que era para los albergados. Fue un detalle que me emocionó y se los agradecí pues yo sabía que era necesaria en esos momentos la comida para mucha gente en desgracia. Así como ese, fueron muchos: unas palabras de profundo agradecimiento, deseaban que continuáramos con ellos, que no los olvidáramos, nos daban abrazos llenos de respeto y solidaridad. Recorrimos grupo tras grupo. Observamos cambios positivos en la gente, que se fueron dando en el proceso para superar las situaciones de esta crisis.

Todas estas personas dejaron en mí un profundo calor humano, un agradecimiento a su apertura, a su confianza, como dije antes, es una experiencia que jamás volveré a vivir.

No quiero dejar de mencionar la aceptación y cariño que recibí de mi compañera Martha, mi hermana, cuantas veces sentí su apoyo, su entusiasmo me contagiaba. Aunque ya habíamos trabajado anteriormente, esta vez fue en circunstancias totalmente distintas, pero aun así le agradezco infinitamente su compañía.

## MI EXPERIENCIA EN EL ALBERGUE

*Psic. Liora Lerner Pupko*

Es muy difícil expresar un papel, una experiencia tan enriquecedora como la que viví en el albergue.

En un principio sentí que mi desconcierto, era superior a mis fuerzas, que no iba a poder. Sin embargo, las supervisiones me ayudaron a tener confianza y a comprender lo que ocurría.

Trabajé con grupos de 7 a 12 jóvenes, que incluían a hombres y mujeres. Algunas veces los miembros de un grupo regresaban a cooperar en otro a la siguiente semana. En el comienzo, fue difícil reunir al grupo, posteriormente, fue más fácil.

Las primeras veces intimé a los jóvenes a manifestar sus sentimientos y a que tuvieran conciencia de lo ocurrido para que poco a poco buscaran una solución. Su apatía era desalentadora. Me llegué a sentir frustrada, pues pensé que no iba a llegar a la meta que me había propuesto.

Sin embargo, los jóvenes se entusiasmaron con la representación de una obra teatral, no obstante que había muchos problemas entre los participantes, y el director de la obra, por lo que varias veces tocamos este tema con el afán de encontrar solución a este conflicto.

Por otra parte, los jóvenes cambiaron de actitud al superar el poco interés y la apatía que habían manifestado ante los hechos. Conforme pasó el tiempo fueron asimilando los hechos y lo que sucedía. Al mismo tiempo se buscaron soluciones en grupo para apoyar la creación de talleres; exhortar a ser productivos dentro del albergue y cooperar en la obra.

Fue asombroso el cambio en estos jóvenes y la manera de proceder ante la situación por la que pasaban.

Al final se llegó a la meta y está consistía en lograr una actitud positiva y una responsabilidad por cumplir.

Aparte de los resultados obtenidos por el grupo, considero importante exponer el significado que tuvo para mí esta experiencia.

En primer lugar me gustaría decir que fue mucho más que ir a trabajar a un albergue, fue un crecimiento humano y profesional; al hecho de haberme sentido identificada con los jóvenes. Confieso que estuve desesperada, frustrada, triste y cómo paulatinamente estos sentimientos se transformaron en felicidad al notar un cambio en ellos.

Segundo lugar quiero dar las gracias al grupo de la asociación por su apoyo e interés, por enseñarme y compartir tantas cosas; por escucharme y mostrar su cariño y entendimiento.

Quiero dar en particular las gracias a Pilar Soto, (excelente compañera), que me apoyó en momentos difíciles y gozó conmigo los momentos de satisfacción y felicidad.

También quisiera dar las gracias a la Asociación Psicoanalítica Mexicana por haberme dado la oportunidad de realizar esta tarea.

Por último, quisiera agradecer al doctor Marco Antonio Dupont, a la doctora Rosalba Hernández y doctor Juan José Yáñez que me enseñaron muchísimas cosas en el campo profesional, pero más importante que eso, mil gracias por haber confiado en mí.

## **Mi experiencia después de los sismos del 19 y 20 de septiembre, tiempo en el cual colaboré con la A.P.M.**

*Psic. Martha Rivera*

A partir del sismo y después de haberme cerciorado que mis familiares se encontraban bien, nació en mí una imperiosa necesidad de ayudar a las personas afectadas en esta tragedia. Acudí al llamado de la asociación para dar asistencia a personas que habían perdido sus hogares y se encontraban albergados. En nuestra primera reunión con el doctor Marco Antonio Dupont, la Doctora Rosalba Hernández y el Doctor Juan José Yáñez, se estableció la manera de cómo íbamos a trabajar durante dos meses a partir de esa fecha (una semana después del sismo, aproximadamente).

El primer albergue que visitamos era provisional; nuestro objetivo era despertar conciencia en las personas que ya tenían que dejarlo, pues el dueño había prestado esas oficinas temporalmente y sus empleados debían volver a sus labores.

Para mi compañera y para mí fue fácil entablar comunicación directa con pequeños grupos. En esta primera etapa, una semana o diez días después del terremoto, las personas se encontraban muy afectadas por el miedo a un nuevo sismo y con una gran necesidad de contar y recontar lo que a ellas les había pasado con detalle. Había miedo, dolor por todo lo sucedido y también por la pérdida humana y material, pero en lo particular encontré que la mayoría había encontrado algún lugar a donde ir. En una palabra, estaba resuelto su problema inmediato.

El segundo albergue (con el que seguimos trabajando el resto del tiempo, dos meses), constituido en forma permanente, ya que se trataba de una institución del gobierno, mi compañera y yo trabajamos ante todo con el personal de dicho albergue, puesto que para esa fecha habían surgido problemas entre ellos.

La primera sesión la recuerdo bien. Estaban reunidos la directora del instituto con sus colaboradores más cercanos. Hubo una apertura inmediata de los participantes, muy emotiva, varios de ellos llegaron a la catarsis que derivó en la disminución de la angustia y el dolor. El cierre fue conmovedor y el grupo exteriorizó su sentimiento de unión.

A partir de esa fecha empezamos a tener una sesión semanal en el albergue, siempre con el personal de la institución. Muchos de ellos tomaron la decisión de mudarse a otra ciudad de la República. Otros trabajaban doble turno, viviendo en el mismo albergue durante un período prolongado, pero con entusiasmo por ayudar a sus semejantes en desgracia.

En la cuarta sesión empecé a tener problemas con el administrador, quien tenía toda la responsabilidad de la parte psicológica de los albergados. Me demandó entre otras cosas hacer un compromiso por seis meses de todas nuestras compañeras a prestar servicio; dentro de cada sesión debería asistir alguno de ellos para poder supervisar nuestro trabajo y la entrega de un reporte después de cada sesión. Yo me sentí muy mal, ya que su actitud era déspota y autoritaria. Afortunadamente en la supervisión que teníamos cada miércoles pude manifestar mi disgusto y se invitó a que esta persona participara en nuestras supervisiones. Algunas de sus demandas fueron aceptadas y otras no; pero se llegó a un arreglo con todo el grupo. A partir de ese momento, en lo particular, mi trabajo fue más placentero ya que en nuestro grupo no volvió a intervenir nadie de la institución.

Tres semanas antes de terminar nuestro compromiso los grupos cambiaron. Existía mucho descontento con los dirigentes de la institución. Las personas ya no estaban tan dolidas, y además consideraban que estaban dando demasiado. Este personal dedicado a su oficio o profesión fue obligado por las circunstancias, a realizar otro tipo de trabajo, el cual ya no le agradaba después de un mes y medio (como cocinar, hacer limpieza y atender en general, a los albergados).

Mi compañera y yo tuvimos un grupo en el cual sentimos que no se llegaba a nada y había solamente quejas. Resolvimos retomarlo a la semana siguiente. Afortunadamente en la segunda sesión hubo una propuesta, de parte de un líder positivo del grupo. Se propuso que además de prestar ayuda a los albergados también se podía trabajar en sus oficios. Después de esto la sesión se clausuró satisfactoriamente.

Al finalizar el trabajo en el albergue, el personal de los grupos estaba realmente fastidiado de ayudar a los albergados y además juzgaban que se le había dado más que a ellos mismos (ya que en su mayoría el personal de la institución pertenece a la clase media o media baja)

El personal de los grupos demandaba un cambio de objetivos. Se sentían molestos por no saber cuanto tiempo más iba a durar el apoyo a los albergados. Les pedimos que trataran de comprender la situación y expresaran si hubo algún cambio en ellos durante todo ese período. Al meditar qué había pasado con su persona encontraron cosas positivas, cambios absolutos y palpables, los cuales eran constatados por la retroalimentación del grupo. Esto, a mi parecer, fue un aliciente en la mitad de un camino difícil para seguir trabajando con los damnificados.

Nuestra despedida del albergue fue muy emotiva. En lo personal yo me sentí satisfecha del trabajo que habíamos realizado, especialmente por los cambios positivos en algunas personas.

Para mí, el aprendizaje obtenido a lo largo de estos dos meses, fue muy objetivo tanto del personal del albergue, como el de las supervisiones de los miércoles en la asociación con doctor Dupont, la doctora Hernández, el doctor Yáñez y muy especialmente al de mis compañeros de cuyas experiencias aprendí mucho. Me siento muy halagada.

El haber tenido oportunidad de conocerlos a todos, y por todo lo que aprendí de cada uno de ellos.

*Apéndice II*

**Enlace entre los grupos de voluntarias  
promotoras de salud mental, los albergues y  
la directiva encargada para esta acción  
específica de la Asociación Psicoanalítica  
Mexicana, A.C.**

*Psicóloga Rosalba Hernández H.*

El otro albergue asistido por nuestro grupo, fue el "Centro de Bienestar Social de la Unidad C", con 600 albergados. Aquí se formaron a su vez, grupos con damnificados y con personal de todos los niveles que laboraba en él (manuales, artesanos, administrativos, etc). El programa de "Intervención terapéutica en situaciones de crisis" se aplicó en los meses de octubre y noviembre de 1985.

Los resultados de tal experiencia fueron satisfactorios, pese a las dificultades ya descritas, tanto para el doctor Dupont (supervisor) como para las promotoras, damnificados de la unidad "C" y personal. Fue muy enriquecedora para los que acompañamos vivencialmente la experiencia a través del continente propicio de la supervisión, lo que de acuerdo al diseño del programa hubiese sido imposible vivirla directamente en el lugar de los albergues.

## **Informe de la coordinación**

El grupo inicial se constituyó con 22 voluntarias de las cuales siete llegaron al final del programa de atención a los albergues, por lo que en repetidas ocasiones me permití hablar con las promotoras que dejaban de asistir tanto a los albergues como a la supervisión, con el objeto de conocer los motivos de ausencia. Se les reforzó de alguna manera con un proceso de elaboración, puesto que la experiencia estaba siendo poco tolerada por dichas personas.

Además de las reuniones semanales de supervisión con el Grupo de Promotoras, asistía a las reuniones con la directiva que para esta labor designó la APM a: El doctor Dallal, la maestra Ma. Luisa Rodríguez y la psicóloga Diana Legarreta. En dichas reuniones se acordaron las siguientes normas y procedimientos para la acción terapéutica.

### *Del supervisor:*

1. Afinar las instrucciones técnicas dependiendo de la realidad que se maneje.
2. Tener reuniones con el coordinador para planear el manejo técnico del Grupo, así como la elaboración de la experiencia con el grupo.
3. Seleccionar a las personas del grupo que tengan recursos psicológicos para prestar ayuda.
4. Excluir a las personas que buscan un ámbito para la expresión neurótica de sus necesidades o intereses políticos.

### *Del coordinador:*

1. Colaborar con el supervisor en sus funciones.

2. Establecer un enlace con las autoridades de los albergues en los que su grupo esté prestando ayuda.
3. No resolver problemas de suministro.
4. Clarificar el compromiso de atención terapéutica en tiempo, frecuencia y función.
5. Estar informado de las actividades del grupo en los albergues.

*Del grupo con los albergados*

1. Propiciar la catarsis
2. Detectar personas que necesiten atención más especializada.
3. Canalizar por medio de la APM a las personas que necesiten ayuda especializada.
4. Clasificar las etapas de desastre. Pasarlos de una etapa a otra, hasta llegar a la elaboración del duelo o diagnóstico de *neurosis traumática*.
5. Evitar ponerse al servicio de ganancias secundarias de los albergados.
6. Manejar terapéuticamente al personal que labora en los albergues.

Se rindieron informes con relación al número de promotoras en cada grupo, número de personas atendidas en los albergues, (tanto damnificados como personal que labora en el mismo), número de albergues que eran visitados y otros más que solicitaban ayuda.

Con relación a nuestro grupo APM 3, las cifras fueron las siguientes:

Albergues atendidos	2
Número oficial de promotoras	27/22*
Número final de promotoras	7
Número de sesiones de supervisión	9.
Número de personas atendidas en los albergues	484
Damnificados	344
Personal	140
Niños	50
Adolescentes	40
Adultos	254
Número de horas de trabajo en los albergues *	530

Quiero hacer patente mi reconocimiento al doctor Marco Antonio Dupont, supervisor del grupo y a todas y cada una de nuestras valiosas promotoras, así como también a la Asociación Psicoanalítica Mexicana, mediante la cual se llevó a cabo tan satisfactoria empresa.

\*Se retiraron cinco antes de la sesión de capacitación.

*Apéndice III*

**Materiales útiles para la información general  
de la población en caso de terremotos**

## **Medidas de seguridad para sobrevivir en un terremoto**

**Conocimiento es el primer paso  
¡Preparación es la clave!**

Los mexicanos estamos enterados de los daños y peligros que puede causar un terremoto. De esta manera, si no estamos preparados debidamente, otro temblor podría causar mayor daño aún. Cada uno de los puntos contenidos aquí no evitará nuevos temblores, pero sin duda puede ayudarnos a sobrevivir más fácilmente.

### **I. Durante un temblor**

**Evite el pánico. Trate de tranquilizar a los demás**

**Si usted está adentro.**

Si no le es posible salir, permanezca allí. Refúgiense debajo de una mesa resistente, o debajo del marco de una puerta, o esquina, localice las columnas o las traveses y protéjase allí. Permanezca lejos de ventanas; libreros; espejos; y otros objetos pesados.

**Si usted está afuera**

Diríjase a campo abierto, lejos de postes y cables de luz; árboles; paredes y chimeneas.

**Si usted está en una banqueta**

Colóquese bajo el marco de una puerta, para protegerse de la caída de ladrillos y vidrios.

**Si usted está en un lugar público**

No se agolpe en las salidas, aléjese de las estanterías y de los objetos pesados.

**Si usted está en un edificio alto.**

Refúgiense debajo de un escritorio o una mesa y permanezca lejos de las ventanas, permanezca en el mismo piso.

**No use los elevadores**

**Si usted va en su automóvil**

Deténgase en medio de la calle. No se estacione debajo de puentes, viaductos o cables eléctricos. Permanezca en su auto hasta que haya pasado el temblor. No salga si ve que hay alambres eléctricos sobre el vehículo. No intente cruzar puentes que estén deteriorados.

## **2. Inmediatamente después de un temblor**

**Busque Heridos** No mueva a las personas mal heridas a menos que estén en peligro inminente de perder la vida o de causarse más daño.

Utilice zapatos para protegerse de desechos y vidrios rotos.

Utilice linterna cuando esté verificando escapes de gas.

No use cerillos. Ni interruptores de luz o aparatos eléctricos.

Revise las líneas de gas, agua y electricidad. Cierre las llaves de paso, si tiene dudas respecto del estado de los mismos.

Limpie derramamientos de sustancias dañinas; medicinas; insecticidas; gasolina.

Nunca toque cables eléctricos que estén caídos, ni tampoco los objetos que hagan contacto con ellos.

Localice daños estructurales que puedan empeorar con movimientos sísmicos secundarios.

**Inspeccione los suministros de agua**

No use el teléfono, excepto para emergencias

Use radio de batería para informarse. No divulgue rumores.

No use su vehículo a menos que sea para una emergencia.

No salga a curiosear.

Prepárese para temblores recurrentes. Tenga mucha precaución al entrar en edificios dañados, pues los temblores recurrentes pueden derrumbarlos.

Coopere con los esfuerzos de seguridad pública. No entre en áreas de peligro. Es aconsejable despejar calles para el paso de vehículos de emergencia

## **3. Artículos de subsistencia que se deben tener al alcance**

1. Radio portátil con batería
2. Linterna con batería
3. Artículos de primeros auxilios incluyendo medicinas necesarias para algún miembro de la familia
4. Extinguidor

5. Herramientas para desconectar el agua y el gas
6. Agua embotellada
7. Comida enlatada, para varios días
8. Destapador
9. Cerillos (úselos con precaución)
10. Número telefónico de policía, bomberos y servicios médicos

#### 4. Tres cosas que usted debe saber hacer

1. Desconectar las instalaciones de gas, agua y electricidad.
2. Aplicar primeros auxilios
3. Reunir a su familia

#### 5. Para sobrevivir hay que estar preparado

##### Principios generales de primeros auxilios psicológicos

Después de un desastre puede haber personas que, al estar trastornadas por la tragedia, se les dificulte enfrentarse a la situación y controlar sus emociones. Estos principios generales, están destinados, no sólo a los trabajadores de salud mental; sino a toda persona que esté en la situación de brindar apoyo a quien lo necesite.

##### Qué entendemos por primeros auxilios psicológicos

Es la ayuda inicial que recibe una persona cuando está en problemas. *Tal ayuda deberá brindarse solamente durante la situación inmediata.*

Trate de calmar a la víctima, aliviarla de su ansiedad y tensión.

Comuníquese su preocupación por lo que le está pasando, transmitale confianza, pero sin tranquilizarlo de manera falsa.

Acepte las limitaciones de la persona y haga lo posible porque ella también las acepte.

Anímela a hablar con libertad de todo lo que tenga en mente. Ayúdela a confrontar la crisis. *La única manera de olvidar es recordar.* Cuando la persona comience a hablar, evite interrumpirla. *Sea muy paciente*

Sea un oyente activo. Escúchelo con empatía

No discuta con la persona si está en desacuerdo con usted. No le imponga sus ideas. Su propia solución será lo mejor para ella.

Acepte sus propias limitaciones para dar alivio.

No intente hacer todo para todos. Haga lo que usted pueda y solicite ayuda de un consejero calificado.

## **6. Consideraciones emocionales y psicológicas del desastre**

1. El desastre es una crisis en sí misma; sin embargo, el desastre aumenta la situación crítica cuando se acompaña de los siguientes factores:

- Desempleo y/o dificultades financieras
- Enfermedades
- Pérdida de pertenencias personales
- Muertes
- Heridas
- Problemas familiares

2. Los factores para enfrentarse a la crisis:

- Estar capacitado para hablar acerca de la experiencia y expresar los sentimientos que acompañan al dolor.
- Ver y darse cuenta de lo que ha ocurrido realmente.
- Impulsar a los demás para reanudar las actividades de rutina tan pronto sea posible.

3. Un punto clave, es estar preparado para futuras emergencias.

- Entre más se pueda planear será mejor, para que la familia esté preparada para hacerle frente al desastre.

## **7. Cómo enfrentar las reacciones del niño ante los terremotos y otros desastres**

(Estas recomendaciones también son aplicables a los adultos, que pasan por las mismas condiciones de tensión).

### **7.1. Temor y ansiedad**

El temor es una reacción normal a cualquier peligro que amenaza la vida o el bienestar.

¿De qué puede sentir miedo el niño después de un desastre?

1. A la repetición de la tragedia, a resultar herido o muerto
2. A separarse de su familia
3. A quedarse solo

•Los padres tienden a ignorar el estado emocional del niño, una vez que están seguros que nada serio le ha ocurrido a la familia.

•Se debe reconocer que si un niño tiene miedo, es porque está muy asustado.

•El primer paso que deben seguir los padres es atender la clase de temor y ansiedad por los que está pasando su hijo.

### 7.2 Consejos para los padres

Es muy importante para la familia permanecer unida.

- El niño necesita confiar tanto en las explicaciones de sus padres, como en sus acciones.
- Escuche lo que el niño dice sobre sus temores.
- Escúchelo cuando diga cómo se siente y qué piensa de lo ocurrido.
- Anímelo a conversar.
- Explique al niño, de manera sencilla, sobre el desastre y cómo sucedieron los hechos que él desconoce, luego escúchelo.
- Los temores del niño no deben ser motivo para alterar las actividades de la familia

### 7.3 Cómo enfrentar algunos problemas

- Los padres deberán comunicar al niño que ellos controlan la situación; que lo apoyan y que tomarán las decisiones.
- Problemas para ir a la cama:
  1. El niño puede rehusarse a dormir solo.
  2. Puede tener dificultad para dormirse.
  3. Puede despertarse frecuentemente, durante la noche o sufrir pesadillas.

Es natural que un niño desee estar cerca de sus padres, al igual que los padres deseen tener al niño con ellos.

Los padres deberán estar alerta a su propio temor e incertidumbre y del efecto que estos factores pueden tener sobre el niño.

Comportamiento regresivo:

1. Orinarse en la cama
2. Asirse de los padres.
3. Chuparse el dedo.

Los niños responden al elogio, por tanto, los padres no deben criticar al niño por su comportamiento *inmaduro*.

Temores específicos:

1. Rehusarse a ir a la escuela.
2. Miedo a la oscuridad.
3. Temor a dormir solo.
4. Miedo a *monstruos* imaginarios.

### 7.4 Cómo pueden saber los padres cuándo buscar ayuda profesional

Si los problemas continúan por más de un tiempo debe solicitarse el consejo especializado.

Los profesionales de la salud mental están capacitados para ayudar a la gente con problemas de angustia. Ellos pueden ayudar a los padres a enfrentarlo y a entender las reacciones extrañas del pequeño.

Por medio de charlas, con los padres y el niño; individualmente o en grupo, los temores pueden vencerse con mayor facilidad.

Extracto del folleto *Medidas de seguridad para sobrevivir en un terremoto*, editado por la American Red Cross, de Los Angeles, California, por las doctoras Beatriz Orosco y Esther E. Althaus.

## **27 pasos que le ayudarán a sobrevivir un temblor de tierra**

Los californianos estamos enterados sobre los daños y condiciones peligrosas que puede causar un terremoto. De esta manera, si no estamos preparados debidamente el próximo temblor podrá causarnos más daño de lo necesario. Cada punto contenido en este aviso no evitará el próximo temblor, pero puede ayudarnos a sobrevivirlo más fácilmente.

### **1. 4 puntos básicos que deben seguirse durante un temblor de tierra**

- 1. Manténgase calmado*
- 2. Bajo techo: ubíquese directamente debajo del marco de una puerta, o busque refugio debajo de una mesa o escritorio; lejos de ventanas o puertas de vidrio.*
- 3. Al aire libre: Manténgase lejos de edificios, árboles y líneas eléctricas o telefónicas.*
- 4. En la carretera: maneje hacia un lugar donde quede a una distancia lejos de puentes o vías elevadas; estacionese en un área fuera de peligro; quédese en su vehículo.*

### **2. 6 pasos básicos que se deben tomar después de un temblor**

- 1. Localice heridos —administre primeros auxilios.**
- 2. Inspeccione el área —localice gas, agua, rupturas en conductos de desperdicio; localice cortos circuitos. Y si hay líneas de electricidad**

caldas, desconectelas. Localice daños estructurales que puedan empeorar con movimientos sísmicos secundarios.

3. Limpie derramamientos de sustancias dañinas.

4. Use zapatos.

5. Sintone su radio para recibir instrucciones de agencias de seguridad.

No utilice su teléfono, excepto en casos de emergencia.

**3. 14 artículos de subsistencia que se deben tener al alcance inmediato**

1. Radio portátil con baterías

2. Linterna con baterías

3. Artículos de primeros auxilios —Incluyendo medicinas necesarias para algún miembro de la familia

4. Libro de primeros auxilios

5. Extinguidor

6. Herramientas para desconectar las instalaciones de agua y gas

7. Detector de humo instalado debidamente

8. Escaleras para escape de fuego en casa y apartamentos con más de un piso

9. Agua embotellada —suficiente para todos los miembros de la familia

10. Comida enlatada que dure por lo menos una semana, para todos los miembros de su hogar

*NOTA: Agua y comida deben ser utilizadas y reemplazadas frecuentemente para asegurarse de que se mantengan frescas. Las comidas enlatadas, usualmente, mantienen su frescura por un año*

11. Un abridor de latas (no eléctrico)

12. Hornos portátiles de carbón o gas butano. Use este tipo de horno al aire libre únicamente, pues emite gases tóxicos

13. Fósforos

14. Números telefónicos de la policía, bomberos y médicos

**4. 3 cosas que usted debe saber hacer**

1. Apagar el gas, agua y electricidad

2. Primeros auxilios

3. Reunir a su familia planeadamente

**Para sobrevivir hay que estar preparado**

## **Ayuda psicológica en situaciones de crisis (sugerencias para familiares, amigos, damnificados y personal de salud)**

La posibilidad de ayudar a que alguien atraviese por un período psicológico difícil, de una manera saludable, es una idea un tanto *revolucionaria*. Durante mucho tiempo se pensó que la forma de actuar en situaciones de crisis y el estado de salud mental de una persona, estaban determinados por su carácter y su *modo de ser*. Si esto es verdad —si una persona débil actúa con debilidad y una persona fuerte actúa con fortaleza—, entonces es muy poco lo que podríamos hacer para dirigir el resultado de nuestra crisis a otras personas.

Según la psiquiatría preventiva, el que una persona salga adelante, con más o menos fuerza, no está necesariamente determinado por su *carácter* o su *fuerza interna*; sino por el tipo de ayuda que recibe durante la crisis. Este tipo de ayuda, es el estímulo que necesita de aquellos que afectivamente están más cerca de ella para reconocer que está en crisis y comience a sentir trastorno, contrariedad, perturbación, enfado, frustración, aflicción e incluso sentirse derribada o a punto de zozobrar. Sin duda, esta es una teoría muy incómoda. Es difícil pensar en la utilidad que representa para un ser querido ayudarlo a recordar sus problemas; hablar de peligro; detenerse en sus penas; desgracias o duelos. Tememos que aumente su pesar.

Enfrentar la muerte de un ser querido; la pérdida de la casa y las pertenencias; la mutilación; la pérdida del trabajo; son situaciones reales por las que uno se aflige. No son inventos ni ficciones de la imaginación. En nada ayuda tratar de evitar hacerle frente a esa experiencia real. Para salir adelante de una crisis, es necesario estar consciente, de ella. *La Única Manera de Olvidar es Recordar.*

La mejor forma de salir adelante, después de la muerte de un ser querido es a través del duelo. El duelo es ese proceso doloroso de *pensar* y *sentir* a la persona muerta. Esto requiere hacer un arduo y complejo trabajo para recordar y retener la imagen del que se fue, reparar su vida y lo que vivimos juntos.

Aquel que vive un estado de pérdida (duelo) debe darse cuenta del dolor de su pérdida y saber que este dolor, en mayor o menor magnitud, es permanente. Esto ayuda a recuperar, en uno mismo, lo bueno que dejó el ser que falleció. Así, la persona podrá dominar e independizarse de ese segmento de su vida y volver a la actividad cotidiana y a la estabilidad emocional.

Estos puntos de vista no son nuevos, las religiones primitivas y modernas señalan la importancia de ayudar en el proceso de duelo y a expresar el dolor.

### ¿Cómo ayudar a salir de una crisis?

#### 1. *Ayúdelo a confrontar la crisis*

Hágalo hablar y a enfrentar el peligro, el dolor, el problema, el centro de la crisis. Ayúdelo a verbalizar sus temores, su aflicción y también, a llorar.

#### 2. *Ayúdelo a enfrentar la crisis en dosis manejables*

Nadie es tan fuerte para encarar una realidad alarmante o peligrosa, sin atenuarla un poco. No se pueden enfrentar ciertas cosas sin una pausa, sin un respiro. Entonces, el médico puede prescribir un tranquilizante para proporcionarle un periodo de descanso. Sin embargo, el doctor Caplan hace énfasis en el peligro que representa el uso indiscriminado y continuo de tranquilizantes durante la crisis. Suavizar el impacto de la crisis puede impedir o retardar una saludable adaptación a ésta, y ocasionar futuros problemas. La persona que *supera* la crisis con medicamentos, puede ser como aquel a quien pareció no afectarle. Lo único que los tranquilizantes han hecho es posponer el trabajo de duelo o de pérdida, que le permita superarla.

Lo más razonable es prescribir medicamentos en forma parca, durante poco tiempo, y tener presente que la crisis no puede *taparse o adormecerse*; el tiempo, por sí sólo, no podrá curarla.

Es fundamental que la (el), afectada (o), no piense constantemente en su pérdida, pero, tan importante como esto es ayudarlo, con suavidad, a enfrentar la realidad de la misma;

#### 3. *Ayúdelo a encontrar los hechos*

No es la verdad; sino nuestros sueños y fantasías, los que nos hacen cobardes. El gran vacío (lo desconocido) es mucho más temible que lo conocido.

#### **4. No lo tranquilice en falso**

Una persona que está en crisis desea desesperadamente que se le tranquilice. Todos nuestros sentimientos nos llevan a tranquilizarlo en falso. Decir: "calma, calma... todo saldrá bien", no ayuda a nadie, lo relega a un papel de niño y lo hace más débil en lugar de fortalecerlo. Lo que necesita es tener confianza en sí mismo para enfrentar, trabajar y superar la crisis. Se trata de ayudarlo como a un adulto.

#### **5. No fomente que le eche la culpa a otros**

No fomente que la persona en crisis, especule sobre quiénes son los villanos y cómo actuarán en su contra. Culpar a alguien en su estado tal vez le dé alivio momentáneo; pero seguramente tardará más en salir de su crisis y será más débil.

#### **6. Ayúdelo a aceptar ayuda**

Una manera, con la que muchas personas evitan enfrentarse a la crisis es a través de negar que necesitan ayuda. La persona que está en crisis, y acepta que tiene un problema, buscará ayuda y agradecerá recibirla. Entonces, estará en el camino de la solución saludable, no sólo por la ayuda; sino también porque la aceptación, es un síntoma del manejo saludable de la crisis.

#### **7. Ayúdelo un poco (o a veces mucho) en sus tareas rutinarias**

Especialmente, si podemos brindar esta ayuda con modestia, sin pretensión, sin hacerle sentir que la ayudamos porque está débil o es incompetente. Esta atención simple, sencilla y considerada así, puede ser un factor importante de apoyo.

Finalmente, Caplan comenta: "Es extraordinario ver la fuerza que tienen las personas para adaptarse a la realidad, no importa qué tan dura sea. Tienen más fuerza de lo que habitualmente les concedemos. Sin ayuda, esta fuerza puede ser insuficiente en tiempos de crisis. Pero si reconocemos y apoyamos esa fuerza, nos podemos ayudar mutuamente para salir adelante en los tiempos difíciles".

Basado en el libro *Principles of preventive psychiatry* de Gerald Caplan. (Tavistock Publications.). Material seleccionado por el doctor Alfonso Peón Escalante, AMPAG. A. C.

## **El terremoto Atención a las consecuencias emocionales en los niños**

La presente es una copia del folleto preparado por la San Fernando Valley Child Guidance Clinic, de los Angeles, California, y difundido por la American Red Cross. (Los Angeles).

Hemos respetado su texto, por considerarlo aplicable a la situación vivida en México, con motivo de los temblores ocurridos los días 19 y 20 de septiembre de 1985.

El terremoto de febrero de 1971 fue uno de los acontecimientos más dramáticos e imprevisibles por el que han pasado muchos niños del área metropolitana de Los Angeles. (Estado de California, en los Estados Unidos de América). En esa ocasión, los niños se despertaron bruscamente, a las 5:59 de la mañana, por las violentas sacudidas terrestres. Sus camas se meclan y desplazaban por los dormitorios; los muebles caían; las paredes se resquebrajaban y los juguetes se derrumbaron de los estantes. En muchos casos, los niños pequeños notaron a sus padres amedrentados y aturdidos: mientras los abrazaban fuertemente.

Un terremoto es un desastre *natural* al igual que las inundaciones, los huracanes y algunos incendios. Todos estos son eventos traumatizantes y aterradores que pueden padecer los niños, y suelen dar como resultado el abandono de sus hogares y de los lugares que les son conocidos. Los niños generalmente no llegan a entender lo que sucede, y se sienten confundidos y angustiados.

En el afán de atender la seguridad física de los niños y del resto de la familia se llega frecuentemente a no prestar suficiente atención y a no darse cuenta de las consecuencias emocionales, mismas que llegan a quedarse sin atención. Si bien es cierto que no podemos controlar estos eventos, esto no quiere decir que deban generar un daño emocional permanente, para los niños.

## 1. Cómo comprender al niño

A medida que el niño crece, su experiencia le indica que en su vida una sucesión de eventos que se repiten en forma regular. Para la parte de los niños de edad escolar, esta regularidad generalmente comprende: la presencia de los padres. Despertar en la mañana: alistarse para ir a la escuela, encontrarse con la misma maestra y los mismos compañeros; jugar con sus amigos y dormir en su propia cama. Es decir, el niño llega a depender de una serie de sucesos previsibles. También espera que podrá depender de los adultos y, desde luego de los poderes de la naturaleza.

Para el niño de edad preescolar la vida es casi siempre la misma, pasa el día dentro de la familiaridad de su mundo, ya sea en su casa, con las niñeras, o en grupos preescolares. Su familia permanece más o menos constante. Pero cuando hay una interrupción en el curso natural de su vida corriente, el niño se ve invadido por la angustia y el temor. En tales circunstancias, la manera en que los adultos ayuden al niño a resolver estos *tiempos problemáticos*; puede tener resultados duros para el mismo.

## 2. Temor y angustia

El temor es una reacción normal ante cualquier peligro que amenaza la vida o el bienestar de las personas.

¿A qué teme el niño después de una catástrofe?

Teme a que vuelva a suceder, o a ser golpeado, o la muerte.

Teme a ser separado de su familia.

Teme a que se le deje solo.

Los padres deben saber que hay temores que se originan en el mismo niño y que son producto de su imaginación o fantasías. Pero también que hay temores basados en eventos reales. Aun cuando el acontecimiento haya pasado, la angustia del niño puede persistir por algún tiempo, aunque no pueda describir sus sentimientos de angustia aunque en los casos en que el miedo es intenso el niño puede ser honestamente incapaz de explicar sus emociones en ninguna forma que parezca racional.

Lo que los niños temen más es la pérdida de sus padres y el ser abandonados ya que dependen de ellos para sus cuidados, seguridad, cariño y aun para su alimentación. En un evento catastrófico, al niño que generalmente se muestra competente y valeroso puede reaccionar con temor y angustia cuando el acontecimiento amenaza a la familia. Y como los adultos -como cosa normal y natural- también reaccionan con temor ante las catástrofes, el niño se aterroriza al sentir los temores de sus padres como prueba de que el peligro es verdadero. Como el

niño tiene menos experiencia en diferenciar una amenaza real de la que no lo es, puede llegar, en las circunstancias que nos ocupan, a estar invadido de temores sin base real. Es importante para los padres tomar nota de que una amenaza imaginaria puede llegar a sentirse tan real y amenazante como la que se califique de *peligro de verdad*.

También hay otras circunstancias en las que el niño tiene experiencias similares por ejemplo. Cuando los padres se separan o se divorcian, o cuando el niño tiene que hospitalizarse o cuando haya una muerte en la familia. Todos los padres reconocen y tratan de encarar estos temores que les son más familiares.

En los desastres naturales, como los incendios, inundaciones, tornados o terremotos, a lo que primero se presta atención es a la seguridad física. Y así debe ser. Sin embargo, pasado el peligro y una vez que los padres sienten que nada serio ha pasado a los miembros de la familia, ellos tienden a ignorar las necesidades emocionales de los niños. Suelen más bien sorprenderse de la persistencia de los temores infantiles cuando el niño no ha sufrido ningún daño físico, y llegan aún a sentirse resentidos con el niño temeroso, si el comportamiento del mismo desarregla la rutina familiar o interfiere en ella.

Se debe reconocer que el niño que siente temor, lo siente de verdad. No se trata de que el niño esté procurando hacer difícil la vida de sus padres, ni la suya propia. Su miedo lo perturba y no hay otra cosa que le gustaría más que deshacerse de él. Si siente que sus padres no comprenden su miedo el niño se avergüenza se siente rechazado y sin el cariño de sus padres. En consecuencia aún más atemorizado.

El primer paso que los padres deben dar es el de comprender la clase de temor y angustia que el niño experimenta.

La comprensión y la ayuda de los padres pueden reducir la gravedad de los temores de los niños, y prevenir el desarrollo de problemas más serios. Esta comprensión y ayuda no son para los padres ningún nuevo papel, ya que ellos en forma rutinaria y efectiva ayudan a sus hijos a *batallar* contra los temores que, día a día, encaran ante las más variadas situaciones. A pesar de ello, cuando se presenta una situación insólita, algunos padres ven menguada su propia habilidad para dar aliento al menor, sobre todo si ellos mismos también se encuentran asustados. Así, el niño sufre mayor temor y angustia al verse repentinamente imposibilitado de recurrir a los adultos en busca de seguridad.

### **3. Consejo a los padres**

**¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a sus niños?**

**Es de suma importancia que la familia se mantenga unida.**

Mantenerse unidos a su familia infunde confianza inmediata a los niños. El temor de ser abandonados o de no ser protegidos se alivia

inmediatamente. Por ejemplo, los padres no deben después de una catástrofe, dejar a los niños en un lugar "seguro", mientras ellos se van a otro lado a inspeccionar posibles daños. Nunca deben desamparar al niño en un centro de evacuación, mientras ellos regresan al área dañada. La madre no debe dejar atrás al niño cuando va de compras, sino llevarlo con ella. Si al niño no se le da la oportunidad de desarrollar el temor del abandono muy probablemente no adquirirá la costumbre de apegarse a sus padres.

**El niño necesita de la seguridad que proviene tanto de las palabras como de las acciones de sus padres.**

"Estamos todos juntos y nada nos ha pasado". "No tienes que preocuparte nosotros velamos por ti".

En realidad los padres también tienen temor, pero ellos poseen la madurez para hacer frente a la tensión a la que están sometidos. El niño se siente más seguro y en confianza si se le demuestra aparentemente la *fortaleza paternal*; pero no se le hará ningún daño con decirle que ellos también tienen miedo. En realidad, lo mejor es traducir los sentimientos en palabras. Tal participación inducirá al niño a hablar de sus temores. La comunicación es lo que más ayuda a reducir la angustia del niño; y de paso, también la del adulto. Puede ser entonces que el niño llegue a expresar algunos temores irreales. Esto permitirá a los padres tener la oportunidad de conversar sobre ellos, de explorarlos y de dar a los niños seguridad y consuelo.

**Padres:**

**Escuchen lo que los niños les dicen acerca de sus temores.**

**Escuchen lo que les dicen con respecto a sus sentimientos, a lo que piensan sobre lo que ha ocurrido.**

**Den explicaciones en la mejor forma que puedan con respecto al evento desastroso que provocó el miedo: explíquenles los hechos conocidos sobre el sismo, y vuelvan a prestar atención a lo que los niños digan ahora.**

El niño puede expresar sus temores por el juego o por sus actos. Si estos pierden contacto con la realidad, aliente al niño y explíquelo lo sucedido. Pueda ser que tenga que repetir lo mismo muchas veces. No deje de volver a explicar sólo porque ya le había dicho lo mismo en una ocasión anterior.

**Padres: Animen a los niños a que hablen**

El niño callado necesita que se le anime a hablar. Es posible que los padres se sientan frustrados porque tiene dificultad al expresarse. Puede ayudar el que se incluye a otros miembros de la familia, a los vecinos y sus hijos. En pláticas acerca de sus reacciones al acontecimiento.

Es necesario que se provea una atmósfera de adaptación donde el niño se sienta libre de poder hablar de sus temores (ya sea en la casa o en la escuela). Con frecuencia los adultos no están dispuestos a exhortar al niño a hablar y creen que el hacerlo lo empeorará. Además, puede que los padres se sientan incapacitados para dar real sentido de seguridad al niño, en cuyo caso quizá temen hacerle más daño con las continuas charlas. Expresiones como "yo sé que tienes miedo" o "Yo tengo miedo", ayudan mucho, y deben usarse. El que a uno se le diga que es natural y normal tener miedo, también es alentador. No es necesario que los temores del niño desorganicen completamente sus actividades ni las de su familia.

Está por demás decir que después de un desastre habrá preocupaciones y cosas importantes que atender, por ejemplo considerar el daño causado, recoger vidrios rotos y muebles caídos. El niño es capaz de esta clase de actividades y debe incluirse en ellas. De hecho, al incluirlo con los padres en tales actividades le da confianza. Es alentador para él volver a poner la casa en orden, a restablecer la vieja rutina; tener la comida preparada; los platos lavados las camas tendidas; los amigos que lo visitan en casa. La tarea es más difícil para los padres de niños muy tiernos que pueden requerir más cuidado personal. Esto dificulta la atención que los padres pueden dar a otros asuntos que la requieran. Por desgracia no hay atajo que acorte el camino, y si no se llenan las necesidades del niño, las dificultades persistirán por un período más largo.

#### **4. El retorno al sosiego**

Cuando las cosas empiecen a calmarse, después que ha pasado la agitación de los hechos, puede que haya cierto grado de letargo tanto en los padres como en los niños. Es de suma importancia que aquéllos hagan un esfuerzo intencional para evitar esta inactividad y retornar a la rutina diaria.

Los padres deben demostrar al niño que ellos están manteniendo el debido control y mostrarse comprensivos pero firmes, al mismo tiempo que dan su apoyo al niño y toman por él las decisiones necesarias.

Después los padres pueden hacerse más tolerantes, en forma apropiada, pero siempre manteniendo la disciplina. Si la familia fue evacuada habrá una demora en el retorno a la normalidad. Las actividades bien organizadas en tales centros de evacuación mejorarán la moral de todos los residentes y prevendrán la inmovilización de los recursos internos del niño.

## 5. Problemas de la hora de acostarse

Los problemas sobre los que se ha informado más frecuentemente son aquellos que los padres tienen que encarar con sus hijos a la hora de acostarse.

**El niño puede rehusar ir a su dormitorio para dormir solo.**

Si se acuesta, puede ser que tenga dificultad para conciliar el sueño.

**El niño puede despertarse frecuentemente durante la noche: puede tener pesadillas.**

Los padres preguntan entonces si deben de efectuar algunos cambios. Pueden permitirle dormir en la cama con ellos, o en su dormitorio ¿O en la cama de otro niño? ¿O debe el padre o la madre dormir en el dormitorio del niño? En todo esto es necesario volverse un tanto flexible. Se puede posponer un poco la hora de acostarse cuando el niño está más angustiado, o desea hablar un poco más. Pero se debe imponer un límite.

**Es natural que el niño desee estar cerca de sus padres, y el que los padres quieran tenerlo cerca.**

Los niños que son más temerosos que otros se les puede permitir permanecer con otro, o dormir en otra cama o colchón en el dormitorio de los padres. A otro niño le será suficiente que a la hora de acostarse sus padres pasen un rato más con él, inspirándole confianza. De todos modos, estos arreglos deben dar su curso al retorno a la normalidad en pocos días. Los padres y los niños deben convenir de mutuo acuerdo sobre el día del retorno del niño a su cama (lo ideal es que no tarde más de tres o cuatro días), y esta decisión debe de cumplirse, es muy importante para la independencia del niño que el padre y a la madre sean firmes en su cometido.

**Los padres deben también darse cuenta de sus propios temores e incertidumbres y del efecto que éstas puedan tener en el niño.**

Si los padres tienen dudas sobre si "¿estará el niño seguro allá" entonces ellos contribuyen a prolongar los temores y la inhabilidad del niño a volver a su cuarto. Dar al niño seguridad con firmeza constituye un proceder efectivo. Pero al enojarse, castigar, azotar o gritar al niño raramente serán de beneficio. Si el pequeño sale de su cuarto, tenga calma para hacerlo volver a él, y asegúrele que se mantendrá a su lado. Puede ayudar el que se deje un foco pequeño en la recámara del niño, o en el corredor, y dejar la puerta semiabierta. Si se pasa más tiempo con el niño durante el día, esto le hará sentirse más seguro durante la noche.

## 6. Comportamiento regresivo

Algunas veces los niños pueden regresar a un comportamiento que habían ya superado. Mojar la cama, *prenderse* a sus padres, chuparse los dedos y otros problemas pueden aparecer temporalmente, y no deben de ser motivo de alarma. Estos problemas son generalmente de corta duración. Como tales problemas son únicamente la expresión de la angustia, la aceptación por los padres dará seguridad a los niños y acortará la duración de dichos comportamientos. Cuando los padres reaccionan de manera intensa a estas formas de conducta (por ejemplo si los padres se preocupan demasiado, castigan a los niños o los regañan) los síntomas persistirán mucho más tiempo.

Los niños responden positivamente a las palabras de alabanza y los padres tienen que hacer esfuerzos deliberados para no hacer énfasis en el comportamiento inmaduro de los niños.

## 7. Temores específicos

Cuando acontece un evento traumatizante, como una catástrofe de origen natural, las personas pueden desarrollar temores irracionales que provocan una angustia tan grande que puede llegar al pánico. El objeto o la situación evocadores de la angustia tratarán entonces de evitarse. Puede ser que el niño desarrolle temor a las camas; a su casa o a la oscuridad. Un niño pequeño nos puede decir que le acosan monstruos imaginarios. Otro niño mayor no querrá ir a la escuela o aun salir de la casa. Al niño pequeño se le puede dar seguridad con palabras, habiéndole sobre los *monstruos*, explicándole la diferencia entre fantasía y realidad. Cuando los niños rehúsan ir a la escuela, lo esencial es hacer que vayan. Se necesita ser firmes y que el niño sepa de verdad que se espera que vaya a la escuela. El profesor o el consejero pueden ayudar a los padres.

## 8. ¿Cómo pueden darse cuenta los padres cuándo deben buscar la ayuda profesional?

La mayor parte de los padres pueden ayudar a los niños a sobreponerse a sus temores y angustia. Aun así, no es signo de fracaso si los padres no pueden ayudar a los pequeños por sí solos. Una llamada telefónica a su médico de familia, a su pediatra o a un centro de salud mental puede ser de mucha ayuda. En algunos casos se puede obtener consejo por teléfono. En otros, se aconsejará a los padres llevar al niño para una entrevista. En casos de angustia severa, la actividad inmediata resultará en el retorno a la normalidad. Los padres reconocerán pronto si sus esfuerzos en ayudar a su hijo han tenido éxito.