

- vi. **Apoye y provea información:** el proveer apoyo escuchando reflexivamente, dando información y ofreciendo ayuda práctica ha de ayudar a las personas sentirse más seguras, menos aisladas. La información que pueda dárseles acerca de las reacciones de estrés comunes a los adultos, niños, ancianos y en cuanto a estrategias en el manejo de estrés podrán mitigar también la ansiedad y la preocupación.

Según vaya terminando este proceso es importante identificar si es necesario un cuidado de emergencia médico/psiquiátrico, identifique uno o dos problemas prioritarios que puedan estar molestando al individuo y que han de proveerle de un gran alivio si se le resuelven aunque sea de forma parcial, identifique recursos de apoyo social.

## **7. Desmovilización:**

Una desmovilización es un periodo de descanso breve e informativo inmediatamente después de que el personal ha terminado su tarea activa en la escena de un incidente traumático a gran escala, por ejemplo: desastres, y antes de que regresen a sus deberes rutinarios.

La desmovilización comprende dos segmentos principales. El primer segmento es un periodo de 10 a 15 minutos en el que se le brinda información al personal, para ayudarlos a entender y manejar las posibles reacciones de tensión. El segundo segmento es un periodo de 20 a 30 minutos para comer y descansar antes de regresar a las actividades normales.

La desmovilización usualmente toma los siguientes pasos:

- una introducción del presentador.
- Una breve descripción de lo que es una desmovilización.
- Asegurar que la sección de hablar esté limitada a 15 minutos esta debe incluir: una descripción de las posibles reacciones de estrés, asegurarse de que los síntomas de estrés sean normales, una descripción de los síntomas de estrés comunes, una invitación a cualquiera que quiera hacer un comentario o pregunta.
- Hacer un resumen.
- Brindar información a través de panfletos sobre reacciones de estrés.
- Proveer comida.

Nota: las desmovilizaciones pueden ser difíciles de organizar debido a la logística de proveer tal servicio.

## Medidas preventivas a fortalecer

- ✓ Fortalecer los niveles de Educación sobre el estrés
- ✓ Fomentar discusiones sobre el evento y los sentimientos.
- ✓ Hablar lo real, lo que se pudo y lo que no se pudo hacer.
- ✓ Hablar sobre soluciones constructivos
- ✓ Fomentar actividades recreativas y deportivos

## Medidas preventivas individuales

- ✓ Trate de mantenerse calmado y bajo control.
- ✓ Concéntrese en la misión inmediato del equipo.
- ✓ Imagínese a usted mismo después de lograr el éxito de la misión.
- ✓ Tome respiraciones profundos y relaje los hombros para reducir la tensión.
- ✓ Recuerde que la fatiga mental es normal y los demás también la sufren, esto ayuda a tomarlo hasta en broma.
- ✓ Esté siempre en contacto con el resto del equipo, mantenga la conversación.
- ✓ Analice los hechos, no saque conclusiones de la nada, ni crea en los rumores.
- ✓ Tome suficiente agua y compártala.
- ✓ Esta frío; trate de calentarse, si esta caliente; trate de enfriarse "cuando sea posible".
- ✓ Mantenga el aseo personal (rasúrese, báñese y cambie su ropa) y limpie su equipo de rescate...
- ✓ Utilice técnicas breves de relajación...
- ✓ Duerma al menos cuatro horas si es posible o haga pequeñas siestas intermedias.
- ✓ Hable sobre lo que esta pasando de manera objetiva, aclare los malos entendidos y aprenda de las lecciones pasadas...
- ✓ Comparta el llanto, hable sobre sus preocupaciones personales, considere hablar con un profesional.
- ✓ Manténgase ocupado cuando no este descansando.

- ✓ Utilice técnicas breves de relajación..
- ✓ Duerma al menos cuatro horas si es posible o haga pequeñas siestas intermedias.
- ✓ Hable sobre lo que esta pasando de manera objetiva, aclare los malos entendidos y aprenda de las lecciones, pasadas...
- ✓ Comparta el llanto, hable sobre sus preocupaciones personales, considere hablar con un profesional.
- ✓ Manténgase ocupado cuando no este descansando.

### EN SÍNTESIS

PERFECCIONEMOS NUESTRAS TÉCNICAS DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE NUESTRO PERSONAL INVOLUCRADO EN ACTIVIDADES QUE NO SON UNA NORMALIDAD RUTINARIA

