

¿Qué hacer cuando el afectado es un menor?

Los niños son víctimas muy especiales. El modo en que las personas más cercanas reaccionen ante él puede ayudar a que se recupere más rápido y mejor de la experiencia.

Recomendaciones:

- Mantener las rutinas de la familia (horarios de comida, de irse a la cama, actividades, etc.) Esto hará que el niño se sienta seguro.
- Proporcionar confianza y afecto, evitarle separaciones innecesarias, dedicarle más tiempo.
- Facilitar la expresión de sentimientos y emociones animándoles a que escriban un cuento o hagan un dibujo.
- Es bueno hablar de lo ocurrido siempre que el niño lo desee. Responder a sus preguntas. No debemos mentirle ni darle explicaciones que no puede comprender.
- Es importante recalcar que nadie es responsable de lo ocurrido y que nadie podría haber evitado lo ocurrido.

En resumen, lo más importante después de vivir una situación de crisis es volver a las actividades diarias: horarios de las comidas, de irse a la cama y descansar, seguir con sus actividades laborales, sociales, etc. Así, de nuevo, la persona recuperará el control de su vida.

Si después de cuatro semanas las reacciones descritas persisten puede buscar ayuda de un profesional de salud psicológica.



COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

GRUPO DE INTERVENCIÓN EN EMERGENCIAS Y CATÁSTROFES

C/ Idelfonso Sánchez del Río, 4—1º
33001 Oviedo
Principado de Asturias

Teléfono: 985 28 57 78
Fax: 985 28 13 74
Correo: copasturias@cop.es



COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

GRUPO DE INTERVENCIÓN EN EMERGENCIAS Y CATÁSTROFES

**Cómo ayudar a
un allegado -
familiar ante una
situación
traumática**



112
ASTURIAS

Cuando un ser querido pasa por una situación traumática: perder un familiar, verse involucrado en un accidente, resultar herido ante un desastre, ser víctima de la violencia..., puede tener reacciones extraordinarias.

El modo en que reaccionemos ante una situación puede ayudarlo a recuperarse más rápido y mejor de la experiencia traumática.

Reacciones normales: Todo lo que le ocurra es normal, lo anormal es la situación:

- Quedar totalmente paralizado, bloqueado o con un exceso de activación.
- Sentir que todo es irreal, un mal sueño
- Desconfiar de todo y de todos.
- Sentimientos de culpa.
- Tristeza, apatía.
- Odio, ira, irritabilidad.
- Incapacidad para sentir y llorar.
- Intentar entender lo ocurrido, buscar explicaciones, encontrar culpables.
- Tensión muscular, sentir frío o calor, pérdida de apetito, cansancio.

No todas las personas reaccionan de igual manera ante situaciones parecidas.

¿Qué podemos hacer cuando la persona está muy alterada?

- Recuérdale que sus reacciones son normales e incontrolables. Dale permiso para encontrarse mal.
- Facilitar la expresión de sentimientos. Escúchale. Acepta sus sentimientos.
- Sacar a la persona del lugar de alta emocionalidad.
- Buscar un lugar espacioso, tranquilo, con poca gente alrededor.
- Aflojar la ropa apretada del área de la cintura y del cuello.
- Hablarle en tono suave y despacio.

En estas situaciones es importante beber agua, comer, descansar, dar pequeños paseos por lugares abiertos...

La comprensión de familiares y amigos puede ser una gran ayuda para que la persona afectada logre superar lo sucedido. En muchos casos, ya ayuda mucho la sensación de no estar solo.



¿Cómo ayudar en la pérdida de un ser querido?

- No distraerle de su dolor: Llorar le aliviará.
- A veces es mejor no decir nada. Límitate a estar ahí y acompañar.
- Realizar una buena escucha.
- Establecer contacto físico adecuado (abrazos, brazo en su hombro...).
- No intentar llenar todos los silencios, es bueno que los haya.
- Apoyo familiar. La familia y allegados son el elemento más importante para la recuperación del duelo y debe existir buena comunicación.
- No temer nombrar a la persona fallecida, lo más importante es tu apoyo, escucha y afecto.
- No temer mostrar tus propias emociones (llorar, pena...). Esto facilitará que se sienta comprendido.
- Facilitar despedirse del ser querido para que acepte la realidad de su ausencia.

Los días después:

- Visitarle frecuentemente.
- Mantener contacto, no interrumpir bruscamente tu apoyo.
- Estar atento a reacciones anormales.
- Animarle a que realice actividades que prevengan enfermedades y mantengan la salud (ejercicio físico, hábitos alimentarios adecuados...).
- Seguir realizando contacto físico, silencio y apoyo familiar.
- Ayudar en tareas cotidianas y en gestiones administrativas.
- Hacer un esfuerzo especial en fiestas y aniversarios. Es importante que participe todo el núcleo familiar.