

SÍ nos ayuda

Reconocer y asumir que algo serio ha ocurrido.

Aceptar que hay situaciones en la vida que no dependen de nosotros/as.

Aceptar que lo que sentimos en ese momento, es esperable en estas situaciones.

Hablar con otras personas acerca de lo ocurrido, comentar lo que sentimos, escuchar lo que piensan y dicen las y los vecinos, familiares, amistades, compañeros/as de trabajo.

Buscar ayuda si sentimos que lo necesitamos para superar la situación.

Descansar, dormir las horas suficientes, utilizar técnicas de relajación, salir a recrearse, a caminar o hacer ejercicio físico.

Esforzarnos por cumplir nuestros propósitos uno a la vez.

Volver a realizar nuestras actividades habituales.

NO nos ayuda

Restar importancia a lo vivido y hacer como si nada hubiera pasado.

Culparnos por lo ocurrido o responsabilizar a otros/as.

Pensar que lo que sentimos es porque "soy un/a exagerado/a".

Aislarnos y no contarle a nadie lo que nos está pasando.

Sentir y pensar que debemos salir solos/as de la situación.

Bajar nuestras ansiedades con medidas poco saludables. Abusar del alcohol, drogas y tranquilizantes que sólo ocultarán temporalmente nuestras emociones.

Tratar de resolver toda la situación de una sola vez.

Dejar de lado por mucho tiempo nuestras actividades cotidianas.

RECOMENDACIONES COMO APODERADOS/AS

Es normal que tenga miedo de dejar a sus hijos/as en la escuela y/o liceo. Para su tranquilidad le recomendamos lo siguiente: (una vez restablecidas las clases, si es que fueron suspendidas):

- Pida información de cómo el establecimiento educacional va actuar en caso de un nuevo evento (terremoto, incendio, erupción volcánica, desbordamientos de ríos, maremoto, etc.), puede pedir revisar y participar en la elaboración y readecuación del Plan Integral de Seguridad Escolar- PISE y en especial los protocolos frente a situaciones de emergencia que están insertos en dicho Plan Integral.
- Pida información y apoye el trabajo que realiza el establecimiento en torno a la convivencia escolar, que se puede ver dañada o fortalecida de esta experiencia; dependiendo de cómo se afronte la crisis: participe en la elaboración y adecuación del Reglamento Interno, Plan de Gestión de la Convivencia Escolar, del Plan de Mejoramiento Educativo, etc., de manera que se adecúen a los nuevos requerimientos de la comunidad.
- Apoye el trabajo escolar de la escuela o liceo, anime a su hijo/a a empezar con sus tareas.
- Pida información de cómo se van a plantear el año escolar, las evaluaciones, los horarios y las exigencias. Tenga presente que los establecimientos pueden reacomodar la planificación pedagógica y las rutinas, para hacerlo más adecuado al nuevo contexto.
- Participe de las reuniones de apoderados y del centro de padres, madres y apoderados, es importante que usted pueda apoyar y colaborar en las acciones o medidas que se están realizando en su escuela, reconstruir la comunidad escolar es responsabilidad de todos/as.



QUÉ HACER ante una situación de DESASTRE o CATÁSTROFE



Toda situación de desastre o catástrofe nos enfrenta a una crisis que involucra a toda la comunidad, y frente a la cual es importante actuar en colaboración con otros y otras, para restablecer la normalidad en cuanto sea posible.

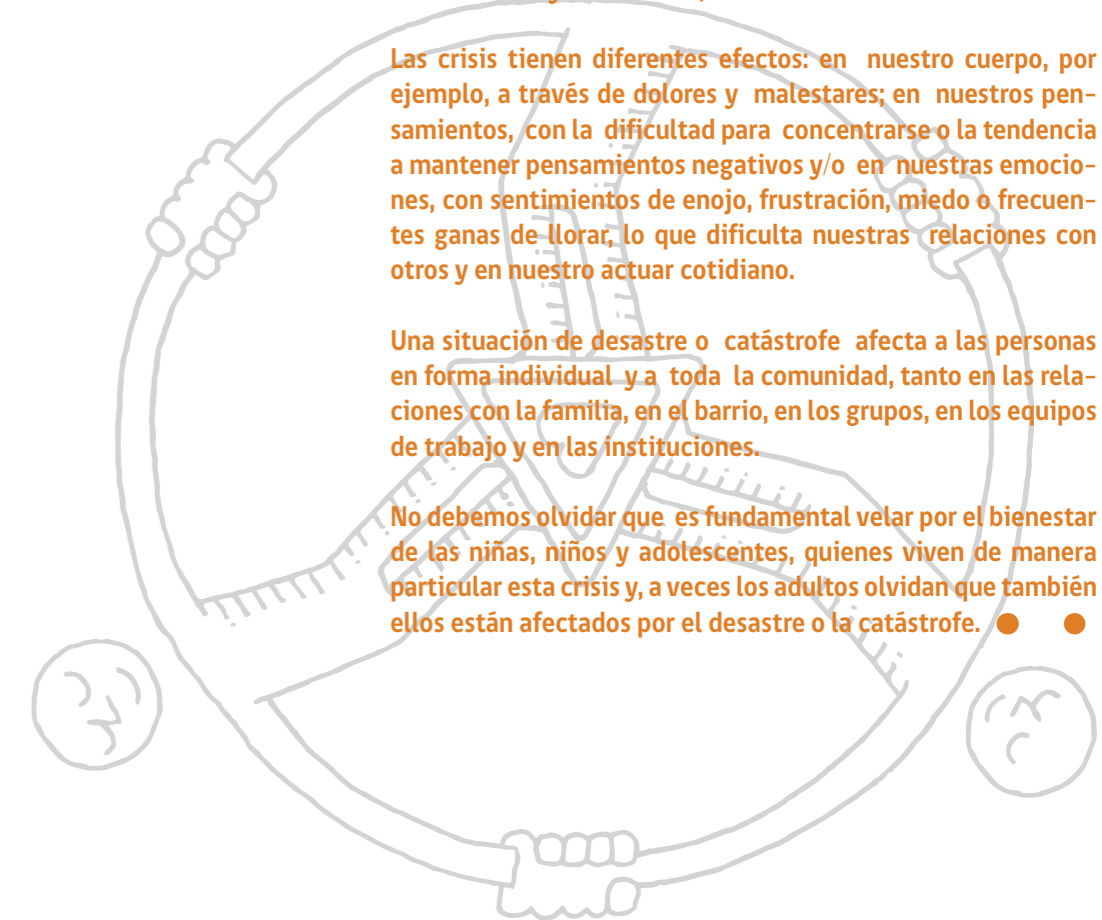
Ahora bien, "restablecer la normalidad en cuanto sea posible" implica tener claro que lo "normal" ya no será igual que antes de ocurrido el desastre o catástrofe, sino que será necesario reacomodarse a circunstancias nuevas.

Es importante tener presente que una crisis es un estado de desorganización producido por eventos inesperados, que lo ocurrido nos "sobrepasa", muchas veces no se sabe cómo actuar y altera la vida de tal manera que tenemos que aprender nuevos modos de enfrentar desde lo cotidiano "nuestras vidas". Además, la experiencia muestra que pueden aumentar los conflictos y la violencia, en todo nivel.

Las crisis tienen diferentes efectos: en nuestro cuerpo, por ejemplo, a través de dolores y malestares; en nuestros pensamientos, con la dificultad para concentrarse o la tendencia a mantener pensamientos negativos y/o en nuestras emociones, con sentimientos de enojo, frustración, miedo o frecuentes ganas de llorar, lo que dificulta nuestras relaciones con otros y en nuestro actuar cotidiano.

Una situación de desastre o catástrofe afecta a las personas en forma individual y a toda la comunidad, tanto en las relaciones con la familia, en el barrio, en los grupos, en los equipos de trabajo y en las instituciones.

No debemos olvidar que es fundamental velar por el bienestar de las niñas, niños y adolescentes, quienes viven de manera particular esta crisis y, a veces los adultos olvidan que también ellos están afectados por el desastre o la catástrofe.



¿POR DÓNDE EMPEZAR?

Recomendaciones Generales

- Tenga **PACIENCIA** con usted y con la situación de desastre: "VOLVER A SU VIDA NORMAL TOMARÁ UN TIEMPO".
- Es bueno hablar de lo que a uno le pasó, conversar con nuestros hijos e hijas, parientes o vecinos de lo que sentimos (rabia, pena, impotencia, enojo, frustración).
- Evite que sus hijos e hijas, vean o escuchen las noticias de las catástrofes y vivencias de la familia o de vecinos, en exceso. Sus actividades deben estar complementadas con otras, propias de su edad, en tanto sea posible, pero tampoco los mantenga ajenos de la situación.
- En lo posible no se separe de sus hijos e hijas enviándolos donde un familiar.
- Hable sinceramente de lo sucedido.
- Busque apoyo en las ESCUELAS o LICEOS y en los CONSULTORIOS.
- Intente mantener a sus hijos e hijas en actividades diarias (escuela, juegos, amigos, lugares, otros espacios y grupos).
- Vea cuáles son las necesidades de "primera mano" que necesita resolver.



Recomendaciones para las y los adultos

- Busque compañía y hable de lo sucedido. No se aisle ni se quede solo/a.
- Todos los cuidados que usted tome consigo mismo/a, ayudarán a que este proceso sea más amigable.
- Manténgase ocupado en cosas que la/o hagan sentir bien o que está aportando y que está siendo solidario/a.
- PIDA Y ACEPTE ayuda... AUNQUE NO SEPA MUY BIEN LO QUE LE SUCEDE.
- Acepte sus emociones (rabia, enojo, pena, frustración). Son normales en este período.
- Trate de tomar decisiones cuando esté tranquilo/a, eso le permitirá tomar mejores decisiones.
- Si quiere llorar, gritar, desahogarse, busque compañía de otro adulto, ojalá de su confianza. Evite hacerlo frente a sus hijos e hijas, u otros niños, niñas y adolescentes. Pero no se culpe si éstos alguna vez lo/a han visto angustiado, lo importante es que logre transmitirles confianza y seguridad y que es normal tener estas emociones.
- A veces sentir culpa por lo sucedido es normal, pero no es "real". USTED NO TIENE LA CULPA DEL DESASTRE.
- Cuando se sienta muy frustrado/a y/o enojado salga a dar una vuelta, evite los MALOS TRATOS dentro de la familia y hacia los demás, especialmente hacia los niños, niñas y adolescentes.
- No compare los daños sufridos entre las personas cercanas, familiares y amigos: recuerde que ante un desastre, las pérdidas son individuales y comunitarias
- MUÉVASE, CORRA, BAILE, SALTE, para que su cuerpo no acumule TENSIÓN.
- Es posible que en estos MOMENTOS los PROBLEMAS de su grupo familiar o la convivencia entre vecinos puedan EMPEORAR y afloren rabias y conflictos anteriores; trate de calmar los ánimos conversando de sus preocupaciones y miedos con los suyos.

Recomendaciones para cuidar de su hijos/as (niños/as y adolescentes)

RECUERDE: Los niños, niñas y adolescentes dependen física y emocionalmente de usted, y necesitan que los cuiden, los hagan sentir queridos y protegidos, por lo tanto:

- Es importante que les entregue seguridad de diferentes maneras, a través del cariño físico cada vez que se lo pidan, manteniendo la calma, siendo sincera/o con ellos/as sobre lo que está pasando.
- Es bueno hablar de lo sucedido y de las emociones que cada uno tiene respecto de lo que están pasando (rabia, pena, impotencia, enojo), dígalos que esas emociones y sentimientos son normales en estos momentos.
- Sea sincera/o con ellos/as, evite decirle que no habrán más eventos desastrosos, más bien explíqueles que prepararán un plan juntos para estar preparados ante una nueva situación de emergencia.
- Responda las preguntas de sus hijos/as y dígalos aquello que puedan entender según su edad; también usted puede comenzar haciendo preguntas para explorar lo que saben, piensan o temen por ejemplo: ¿qué piensas de esto que ha pasado?
- No haga diferencia en los cuidados que tenga con sus hijos e hijas (niños, niñas y adolescentes), ellos están sufriendo de igual manera, solo que sienten y se expresan de formas distintas; por ejemplo, acepte la pena y el llanto de hijas e hijos, todos tienen el mismo derecho a expresarse.
- En la medida que las escuelas y liceos estén funcionando, envíe a clases a sus hijos e hijas. Por ejemplo: no deje a sus hijas avocadas al cuidado de las tareas domésticas retirándolas de las actividades escolares, evite que sus hijos se dediquen solo a labores de reconstrucción evitando que asistan al liceo.
- Vuelva a hacer su vida lo más "normal posible", a los NIÑOS/AS y ADOLESCENTES les ayuda a que superen de mejor manera sus crisis. Recuerde que esta normalidad no quiere decir que las cosas deban volver a ser como antes del desastre y/o catástrofe, sino que "normal" y regular de acuerdo a su nueva situación.
- No se apoye en sus hijos e hijas, SON ELLOS LOS QUE SE DEBEN APOYAR EN USTED, evite descontrolarse frente a ellos/as, pero no se sienta culpable si en un primer momento ellos actuaron como apoyo suyo o de otro adulto, eso es normal ante una crisis.
- Ayude a su hijos/as a expresar lo que sienten, deles un tiempo, ESCÚCHELOS. Si a sus hijos e hijas les cuesta conversar invítelos a dibujar, pintar o a que canten, actúen. Juegue con ellos. Ríanse juntos.
- Es normal que sus hijos/as tengan nuevas conductas después de un desastre o una catástrofe, por ejemplo: más enojos, no se quieran separar de un ser querido, o se muestren indiferentes frente a la nueva situación; es posible que tengan pesadillas, dificultades para quedarse y permanecer dormidos, problemas de atención-concentración, falta de motivación para ir a la escuela o no quieran hacer las tareas, también pueden volver a tener conductas que ya habían superado como controlar esfínter, dificultades para comer, para hablar.
- Debe estar alerta cuando estas situaciones vayan en aumento y/o se mantengan por mucho tiempo, es momento de pedir ayuda especializada al personal de salud y/o a las redes de apoyo cercanas a su comunidad.

CUANDO SUS HIJOS E HIJAS HABLEN, NO LOS INTERRUMPA, NI CRITIQUE LO QUE DICEN

Algunas otras consideraciones si tiene hijos/as adolescentes:

- Inclúyanlos en las decisiones familiares, haciéndoles saber que sus ideas y aportes son importantes.
- Motívenlos a trabajar con otros en acciones comunitarias, pídeles ayuda; siempre que no interfiera con su proceso educativo.
- Mantenga la comunicación, pregúnteles lo que ellos sienten y necesitan.
- Evite llamarle la atención frente a sus amigos/as.
- Permita que pasen tiempo con sus amigos/as, ellos también necesitan de su apoyo en estos momentos de emergencia.
- Tenga presente que en este tipo de situaciones algunas conductas tales como la rebeldía, la indiferencia, el dejar de hablar o no querer salir a la calle, pueden agudizarse. Tenga paciencia. Acompáñelos.

