

CONTENCIÓN Y CARIÑO

ESENCIAL EN MOMENTOS DIFÍCILES

Te presentamos algunos consejos para apoyar a los niños y niñas en una emergencia:

- ♥ **Habla** sobre lo que ha sucedido, tranquilízalos y diles que están a salvo.
- ♥ Mantén la **calma** y motívalos a expresar sus sentimientos.
- ♥ **Mantener rutinas y actividades** que conocen, les dará un sentido de normalidad.
- ♥ **Controla el acceso a los medios de comunicación.** Ver imágenes repetitivas sobre el desastre, puede hacerlos sentir más confusión y temor.
- ♥ **Acompaña** sus formas de procesar lo que sucedió sin minimizar o juzgar lo que sienten.

ALGUNAS DE LAS SEÑALES QUE DEBEN ALERTARTE SON:

- Si se orinan mientras duermen.
- Si se muestran con miedo y fragilidad.
- Si no pueden dormir o lloran en las noches.
- Si cambian de humor, están enojados o se apegan más de lo normal.



Si después de algunos meses muestran **síntomas más extremos**, como ataques de pánico o deseos de hacerse daño a sí mismos o a los demás, **contacta a un profesional de la salud o trabajador comunitario.**

ESQUEMA BÁSICO

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

1 Presentarse: Nombre, oficio o cargo y organización. **Ejemplo:** *Hola, soy Paco, especialista en apoyo psicológico de Cáritas Esmeraldas.*

2 Intentar contacto visual, manteniendo una distancia física apropiada y prudente.

3 Cuidado, protección y provisión de seguridad a la persona. Para ello, en ocasiones tendremos que: Dirigir, distraer, tomar decisiones y acoger su estado y apoyar.

TENEMOS QUÉ:

- **Llevar** a la persona a un lugar seguro.
- **Atender** posibles heridas o lesiones. Avisar a personal sanitario.
- **Proveer** de líquidos, alimentos y ropa.
- **Ayudar** en la búsqueda y contacto con familiares.

4 Facilitar que la persona exprese sus emociones y hable de lo sucedido.

Permitir que hable de lo visto, oído u olido, escuchando sus necesidades. ¿Qué ha pasado? ¿Cómo lo ha vivido? ¿Qué ha sentido?

5 Organizar el relato, caso de estar desorganizado.

6 Normalizar la crisis y enfatizar su comportamiento como reacciones normales de una persona normal ante una situación que no es normal.

7 En casos de personas en shock, violentas o con trastornos diagnosticados, **derivar a profesionales de la salud, especialmente de salud mental.**

