

MSU Extension Publication Archive

Archive copy of publication, do not use for current recommendations. Up-to-date information about many topics can be obtained from your local Extension office.

Caring for Yourself as a Parent of Caregiver in Times of Disaster Spanish Language Version
Michigan State University
Cooperative Extension Service
Jaime E. Dugan, Associate Program Leader, Family and Consumer Sciences
Issued January 2006
4 pages

The PDF file was provided courtesy of the Michigan State University Library

Scroll down to view the publication.



Cuidándose a sí mismo como padre o cuidador de niños cuando ocurre un desastre

Jaime E. Dugan, Líder Asociado de Programas, Ciencias del Consumidor y la Familia, Extensión de la Universidad Estatal de Michigan

Cualquier desastre o evento traumático puede causar estrés o incomodidad en la vida de un padre o cuidador de niños. En el mundo de hoy, las personas han sido testigos de desastres causados por la violencia, la guerra, el terrorismo y la naturaleza. Cada persona reacciona en forma diferente y puede verse afectada directa o indirectamente por los eventos desastrosos. Cualquier reacción, especialmente una reacción emocional, puede desarrollarse inmediatamente o puede surgir meses después de que haya ocurrido el desastre. En otras palabras, usted puede tener reacciones iniciales al desastre o puede tener reacciones más adelante, las que son a largo plazo. Es vital reconocer cómo se siente usted durante y después del evento.

Como padre o cuidador de niños, puede sentir una responsabilidad muy grande de mantener a su niño seguro. Por lo tanto, es importante que usted se sienta seguro, firme y calmado. Un factor importante al tratar de desarrollar en los niños habilidades para poder sobrellevar o afrontar las situaciones es qué tan bien sus padres o cuidadores manejan sus propios sentimientos. Los niños son increíblemente perceptivos y sensitivos, y ellos perciben su humor o reacción, aun cuando usted no está hablando de sus propios sentimientos. Los padres pueden reducir el estrés en sus niños solamente si ellos pueden manejar efectivamente su propio estrés. Los niños que han sido criados por padres que manejan el estrés efectivamente (aun en tiempos de desastre) tienen mayor oportunidad de crecer más sanos, felices y mejor equipados para manejar su propio estrés. Como padre o cuidador, es extremadamente importante que usted reconozca y comprenda sus sentimientos propios para poder afrontar las situaciones que acontecen a su alrededor efectivamente (y a la vez ayudar a que sus niños puedan afrontarlas).



Posibles reacciones a un desastre

Efectos físicos secundarios

Usted puede experimentar inicialmente cualquiera de los siguientes síntomas: dolores de cabeza, dolores en el pecho, respiración rápida, fatiga, sudor o escalofríos, dolores musculares, problemas estomacales, temblores (al estar nervioso o inquieto), presión sanguínea alta, calambres o palpitaciones aceleradas.

Horror e incredulidad

El surgimiento de una situación lo puede sorprender o tomarlo desprevenido. Puede tener dificultad en procesar todos los eventos nuevos y quizás no sea capaz de poner en palabras lo que está sintiendo.

Culpabilidad

Una persona puede sentirse culpable o expresar su culpabilidad con respecto a un desastre en una variedad de formas. Algunos padres se sienten culpables que el desas-

tre no los afectó directamente a ellos y sienten empatía por quienes sí fueron afectados. Algunos padres se sienten culpables e impotentes porque piensan que pudieron haber hecho algo para evitar o mejorar la situación.

Tristeza, depresión, irritabilidad, ansiedad, desorientación, furia o miedo.

Usted puede experimentar uno o más de los sentimientos nombrados arriba al no ser capaz de controlar lo que ha pasado y no saber qué pasará después. Puede tener pensamientos continuos acerca del evento. También puede estar luchando por entender la finalidad de la situación, la pérdida de la previsibilidad y el poco control que usted tiene sobre la misma. Puede sentirse temeroso o asustado al haber perdido su sentido de seguridad y quizás se sienta ansioso acerca del futuro. El resultado puede llevarlo a sentir una gran vulnerabilidad e impotencia. Quizás se de cuenta que se irrita fácilmente, tiene explosiones emocionales y está lloroso como resultado del estrés causado por el evento.

Negación, apatía, evasión o parálisis emocional

Si usted experimenta cualquiera de los sentimientos indicados arriba, quizás esté tratando de evitar reconocer (o se está retractando de) la devastación de la situación. Quizás también sienta una increíble soledad al creer que nadie más podrá comprender lo que usted está pasando. Puede tratar de reaccionar fingiendo que el evento nunca ocurrió. Las personas que experimentan esto típicamente están tratando de protegerse contra el impacto de la situación.

Cambio en sus patrones de sueño

Puede notar que tiene pesadillas acerca del evento o se despierta en medio de la noche pensando en el desastre. Quizás tenga problemas para dormir (y relajarse), que pueden causar más reacciones extremas al evento porque su cuerpo no puede descansar. Otro cambio en su patrón de sueño puede ser dormir excesivamente o dormir para



escapar, lo que a menudo está vinculado con la depresión.

Cambio en sus hábitos alimenticios

Quizás se de cuenta que está comiendo excesivamente como una forma de consolarse, o que ignora su hambre porque está muy enfocado en el evento. Puede darse cuenta también que ha perdido el apetito o tener problemas estomacales debido al estrés que está experimentando.

Indecisión y cambios generales de su calidad de vida

Usted puede tener dificultad para tomar decisiones debido a que está concentrado en el evento. También puede darse cuenta que está experimentando una falta de energía, falta de interés en otras cosas o falta de motivaciones para involucrarse en sus actividades normales. Puede sentir que ha disminuido su calidad de vida.

Reviviendo el desastre o respondiendo a estímulos

En algunas personas, las cosas que ven, escuchan o huelen (o los días de aniversario de los eventos) estimulan los recuerdos de un incidente. Esto hace que las personas recuerden el evento y experimenten emociones similares a su reacción inicial. Típicamente, estas retrospectivas pasan en los primeros meses y disminuyen con el pasar del tiempo. En otros casos, una persona puede experimentar un desastre que es similar a una experiencia previa. Esta persona no solo recordará el primer incidente, sino que tendrá que lidiar con ambos.

Busque ayuda

Algunas personas que experimentan un desastre se apoyan en otros para ayudarse porque no están seguros de cómo procesar la situación. Otros pueden tratar de encontrar ayuda o información desesperadamente para sí mismos o para sus familias, para cerciorarse que se les está atendiendo. Algunos tienen la necesidad de ofrecer cuanta ayuda puedan a otras personas (especialmente otras víctimas) afectadas por el desastre.

Uso de drogas, alcohol o tabaco

Cuando se enfrentan a un desastre, algunas personas se tornan al uso excesivo del alcohol, drogas o tabaco para ayudar a mitigar la presión y el estrés. Desafortunadamente, esto solo aumenta el estrés y puede distorsionar la realidad de la situación. La mayoría de las posibles reacciones descritas arriba se disminuirán conforme pase el tiempo. Es importante comprender que todos reaccionan en forma diferente, y que necesitamos no juzgar a los demás mientras ellos lidian con sus propios sentimientos a su manera. En tiempos de desastre, es importante que usted, como cuidador o padre, comprenda sus sentimientos y reacciones propias para responder mejor a sus necesidades y a las de su familia. Una vez que sea capaz de reconocer e identificar sus reacciones, usted tendrá la oportunidad de manejarlas apropiadamente.

Lo que usted puede hacer

Identifique y use sus sistemas de apoyo

Expresar sus sentimientos hablando con su familia, amigos y seres queridos. Esto lo ayudará a lidiar con lo que ha pasado y a conectarse con otras personas que están experimentando sentimientos similares. Asegúrese de dedicarle tiempo a sus seres queridos. Manténgase activo y considere participar en los eventos de la comunidad que puedan estar realizando como resultado del desastre. Es importante que usted no se aisle, pero está bien tomar un poco de tiempo para sí mismo, para reflexionar sobre la situación y cumplir con sus necesidades. Cada uno reacciona a los desastres en forma diferente y tiene una manera distinta de procesar los eventos.

Mantenga y/o desarrolle una rutina

Trate de mantener la normalidad en su rutina y su vida diaria. Si esto no es posible, regrese a su rutina en cuanto pueda. Regrese a trabajar y a realizar sus rutinas familiares lo antes posible, y aparte tiempo programado con la familia para hablar acerca del desastre.



Ayúdese a sí mismo

Manténgase ocupado y busque información acerca de la ayuda disponible para usted y otras personas afectadas por el desastre. Reconozca sus sentimientos y no los identifique negativamente o critique su forma de reaccionar. Recuerde que sus reacciones son normales. Trate de identificar cómo está respondiendo y cómo su reacción está afectando su vida. Si el ejercicio era parte de su rutina, trate de continuar ejercitándose para liberar el estrés. Dedique tiempo para hacer cosas que lo hagan sentir bien.

Continúe tomando decisiones diarias para ejercitar el control sobre su vida. En los primeros días, trate de ejercitarse mucho y después tenga periodos de relajación. Esto le ayudará a reducir las reacciones físicas relacionadas con el estrés que experimentará. Aprenda nuevas técnicas de relajación y úselas a menudo. Trate de escribir un diario (manténgalo a su lado para escribir cuando tenga problemas para dormir), escuche música suave o tome algunos minutos para concentrarse respirando profundamente. Cuídese bien — coma alimentos saludables (reduzca la cantidad de alimentos grasos, azúcar y cafeína), tome mucha agua, trate de descansar en la noche y mantenerse activo durante el día. Trate de limitar o eliminar cualquier uso de alcohol o tabaco.

Ayude a otros

Reconozca que otras personas a su alrededor están experimentando sus propias gamas de emociones y ayúdelos a compartir sus sentimientos (si ellos no quieren compartir, respete eso también). Sea paciente con los demás — ellos pueden reaccionar en forma diferente a usted. Ellos pueden enfadarse, tener mal temperamento o sentirse tristes. Sea proactivo y haga algo productivo como ser voluntario en la comunidad o donar cosas que ayuden a los necesitados.

Dedíquele tiempo a su familia

Pase tiempo con sus niños y encuentre la felicidad en las cosas pequeñas que ellos hacen a diario. Planee paseos, viajes y juegos familiares. Hable con sus niños y estímúelos a hablar con usted acerca de los eventos recientes. Es también importante que reconozca que está bien que programe tiempo apartado de sus niños para atender sus propias necesidades.

Monitoree su exposición a los medios de comunicación

Si usted encuentra que tiene problemas concentrándose o dificultades al dormir debido a las visiones o imágenes recurrentes, quizás necesite limitar el tiempo en que ve la cobertura del desastre por televisión. Trate de leer artículos en el periódico o revistas o escuche la radio. Asegúrese de limitar el tiempo que usted y sus niños pasan involucrados en toda la cobertura de los medios — demasiado tiempo los puede poner ansiosos. Está bien tomar un descanso y dejar de ver la cobertura.

Busque ayuda y apoyo adicional

Si está experimentando emociones extremas que parecen interferir con su funcionamiento cotidiano, o tiene problemas con sus rutinas diarias, considere platicar con un profesional del campo de la salud mental. No ser capaz de funcionar apropiadamente diariamente después de un desastre es un síntoma de trastorno por estrés post-traumático. Típicamente, si algún síntoma extremo persiste después de 6 semanas, podrá ser momento de pedir el consejo de un doctor u otro profesional. Algunas personas consultan con profesionales de salud mental para hablar y reflexionar sobre sus experiencias y lidiar efectivamente con el evento. Cualquier forma adicional de apoyo puede ser de ayuda en el proceso curativo.

A todas las personas les afecta un desastre. Es fundamental recordar que todos procesamos nuestras emociones y reaccionamos en forma diferente. Las reacciones emocionales son reacciones comunes de personas normales a eventos inesperados. Típicamente, las reacciones emocionales se reducen con el tiempo. Como padres y cuidadores de niños, es sumamente importante cuidar de nosotros mismos para poder ser un buen ejemplo para nuestros niños. Hable con sus niños acerca del evento, sus sentimientos y los medios de comunicación. Nuestros niños tienen una mayor oportunidad de manejar efectivamente el estrés si nosotros proveemos una base para el mismo proceso.



Fuentes

Coping with Disaster: A Second Guide for Parents and Other Caregivers of Children with Cognitive Disabilities. The Arc of the United States. Online: <http://www.thearc.org> (retrieved January 2005).

Helping People in Times of Crisis. Family Information Services. Online: <http://www.familyinfoserv.com> (retrieved February 2005).

Adler-Baeder, F, K. Shirer, and C.S. Olsen, 2004. *Together We Can: Manage Stress and Toxic Feelings.* East Lansing: Michigan State University.

Coping With Disaster: Tips For Adults. Mental Health Association of Montgomery County, Maryland. Online: <http://www.mhamc.org> (retrieved January 2005).

Little Listeners in an Uncertain World: Coping Strategies for You and Your Child after Traumatic Events — Zero to Three. National Center for Infants, Toddlers and Families. Online: <http://www.zerotothree.org> (retrieved January 2005).