

GUÍA PSICOLÓGICA DE AUTO-AYUDA PARA LOS AFECTADOS POR UNA
CATÁSTROFE ¹

<http://www.ucm.es/info/psclinic/guia.htm>

¹ Adaptado de: Grupo de Trabajo de la Clínica Universitaria de Psicología (2008). Guía de autoayuda tras los atentados del 11 de marzo. En M. P. García-Vera, F. J. Labrador y C. Larroy (Eds.), *Ayuda psicológica a las víctimas de atentados y catástrofes* (pp. 35-68). Madrid: Editorial Complutense.

GUÍA PSICOLÓGICA DE AUTOYUDA

Esta guía se ha realizado con el objetivo de ayudar a todas las personas afectadas de uno u otro modo por una catástrofe. Es de libre disposición y gratuita. Le agradecemos que colabore en su difusión para que pueda llegar y ayudar a más personas.

La guía le ayudará a comprender un poco mejor lo que posiblemente le está ocurriendo:

- ¿Qué me pasa? ¿Es normal lo que me pasa?
- ¿Qué es normal que piense?
- ¿Qué síntomas físicos son normales?
- ¿Qué es normal que sienta?
- ¿Qué es normal que haga?
- ¿Cuál es la evolución esperable de estas reacciones?
- ¿Necesito ayuda?
- ¿Qué puedo hacer?
- ¿Es importante el apoyo de los demás?
- ¿Cómo apoyarse en los demás?
- ¿Cómo ofrecer apoyo?
- ¿Cómo controlar el malestar?
- ¿Cómo enfrentarse a los recuerdos y las situaciones temidas?
- ¿Qué reacciones son normales en el caso de los niños: cómo hablarles de lo que ha pasado?

¿QUÉ ME PASA? ¿ES NORMAL LO QUE ME PASA?

Las catástrofes suponen una quiebra de lo que habitualmente pensamos que es el mundo: un lugar más o menos seguro y agradable donde vivir. Acontecimientos como el ocurrido alteran la vida de las personas y pueden ser la causa de que cualquiera, tal vez tú o alguien cercano a ti, atraviese momentos muy difíciles.

Las reacciones que vamos a comentar a continuación son reacciones normales de los seres humanos ante acontecimientos estresantes como las catástrofes que hacen que las personas se sientan indefensas, vulnerables, aterrorizadas y temerosas de perder su vida o la de sus seres queridos.

Es importante que todos comprendamos lo que nos está pasando si hemos sido afectados por una catástrofe. Es necesario comprender que nuestras reacciones son el modo normal en que nuestro organismo trata de enfrentarse a lo ocurrido y superarlo. Reacciones tan diversas como no poder dormir, no recordar lo ocurrido, sentirse culpable o ser incapaz de sentir pueden asustarnos y hacernos pensar que algo no funciona bien en nosotros, que “nos estamos volviendo locos”, pero son reacciones normales que intentan protegernos del sufrimiento y de nuevos daños.

Cuando las personas afectadas entienden la normalidad de estas reacciones están un pasito más cerca de aceptarlas y ayudar a que poco a poco vayan desapareciendo y su vida pueda desarrollarse con la mayor normalidad posible.

Esperamos que estas páginas te ayuden a comprender lo que te está pasando, y lo que es normal pensar, sentir y hacer en estas situaciones. Después de explicar cuáles son las reacciones normales te indicaremos algunas pautas sencillas para que puedas ayudar a controlarlas y de este modo contribuyas a acelerar tu propio proceso natural de recuperación.

¿QUÉ ES NORMAL QUE PIENSE?

Es posible que pienses que la vida no tiene sentido, que no vale la pena, que todo es cuestión de suerte, que por qué te ha tocado a ti o a los tuyos. Las personas solemos tener la idea de que el mundo es un lugar donde las cosas que ocurren tienen algún sentido y que tendremos la oportunidad de controlar las dificultades que vayan surgiendo.

El horror y la falta de control que conllevan las catástrofes encajan muy mal con nuestro modo habitual de pensar y ver el mundo. No podemos encontrar un sentido a lo ocurrido y en este intento de asimilarlo son frecuentes unas reacciones que, aunque puedan resultar aparatosas y extrañas, son normales en un organismo que trata de poner orden en este caos repentino. Las reacciones que vamos a comentar a continuación son normales, forman parte del proceso de asimilación y organización sobre lo ocurrido:

- **Son normales las imágenes y pensamientos del desastre** que se me vienen a la cabeza, aunque yo no quiera y aunque me esfuerce por evitarlos (*flashbacks*).
- **Son normales las pesadillas**, sobre temas más o menos relacionados con la catástrofe y sus consecuencias.
- **Es normal el desorden en los recuerdos sobre lo que ha pasado**, como si fuera una historia descabalada.
- **Son normales los problemas de concentración, atención y memoria** que me hacen sentir alterado, como si no fuese yo mismo o me pasase algo grave.
- **Es normal desear “lo peor”** e incluso desear vengarse de aquellos que causaron la catástrofe, pero conviene no ocupar demasiado tiempo en estos pensamientos porque generan mucho malestar y acabarán volviéndose en contra nuestra.

- **Es normal desconfiar de todo y de todos, desconfiar del mundo en general**, de los seres humanos, que son capaces de cometer actos tan crueles.
- **Es normal dudar de todo en lo que habíamos creído**, perder la confianza en un mundo justo, dudar de nuestro sistema de valores, de nuestra fe, de todo lo que ha conducido nuestra vida y nuestro modo de hacer las cosas, de todo en lo que creíamos y que nos daba fuerza y confianza.
- **Son normales los pensamientos de culpa** por haber hecho, o por no haber hecho tal o cual cosa para evitar los daños, pero conviene aceptar que estas situaciones escapan irremediabilmente a nuestro control. Otras veces la culpa viene por cosas dichas, hechas o no a los fallecidos. En estos casos hay que sopesar la importancia de tales afirmaciones en la vida diaria, no ahora, desde la perspectiva de lo ocurrido.
- **Es normal darse cuenta de la propia vulnerabilidad**, pensar que en cualquier momento se puede perder todo, a las personas queridas y la propia vida. Se pierde la ilusión de control con la que acostumbramos a vivir.
- **Es normal buscar explicaciones lógicas a lo ocurrido, por qué, para qué, con qué fin, cómo puede alguien**. Es normal que tratemos de utilizar la lógica y nos preguntemos por qué había de pasarle a él que era una buena persona. Antes o después tendremos que aceptar que es imposible dar respuestas lógicas a cuestiones tan ilógicas.
- **Es normal sentirnos solos y pensar que nadie puede comprendernos ni hacerse a la idea de por lo que estamos pasando**. Pero incluso las frases más hechas y los consejos menos apropiados pueden haber sido pronunciados con

la intención de ofrecernos apoyo y nos sentiremos mejor si dejamos abierta esa posibilidad.

- **Es normal que evitemos pensar en lo que nos ha pasado**, a veces negándolo o llegando incluso a olvidar aspectos del acontecimiento, pero no te asustes, es un modo normal de reaccionar para atenuar el sufrimiento en los primeros momentos.

¿QUÉ SÍNTOMAS FÍSICOS SON NORMALES?

Como parte de la respuesta de nuestro organismo en su intento de superar la situación se producen una serie de síntomas físicos que, lejos de ser patológicos, son respuestas normales de nuestro cuerpo en su afán por sobrevivir. Estas reacciones características de situaciones de intensa amenaza alertan al máximo nuestros recursos físicos para actuar en una situación de peligro y es posible que sigamos activados y las reacciones continúen mientras nuestro organismo siga valorando que la situación amenazante no ha terminado e incluso algún tiempo después.

- **Es normal un exceso de activación, una tensión exagerada, sobresaltarse con facilidad, el nerviosismo, el exceso de sensibilidad ante señales que antes no provocaban nada (p. ej., ruidos), la sensación de agitación y las taquicardias**, como respuestas típicas de nuestra situación de máxima alerta tras una catástrofe, lo que puede durar horas, días e incluso semanas
- **Es normal que sintamos una fatiga intensa, dolores corporales difusos e inespecíficos, dificultades para dormir, pérdida de apetito, cansancio** como consecuencia de que nuestro metabolismo está actuando muy por encima de los requerimientos normales y habituales.

¿QUÉ ES NORMAL QUE SIENTA?

Lo que sentimos está relacionado con nuestro modo de ver lo que nos ocurre en el mundo. Si lo que acaba de ocurrir es una catástrofe provocada por la mano del hombre, que nos ha hecho perder la confianza en los demás y en su bondad, entonces es normal que sintamos ira. Si interpretamos que no será fácil superar esto y que las cosas no tienen posibilidades de mejorar, entonces será normal que nos sintamos tristes y desesperanzados. Si lo ocurrido ha dado al traste con nuestras creencias sobre el mundo, sentiremos que no es nuestro mundo. Si lo ocurrido nos hace ver peligros y amenazas por todas partes, entonces sentiremos ansiedad con tanta frecuencia que parecerá que no dejamos de sentirla ni un momento. Así serán nuestras emociones, o la ausencia de ellas, una reacción más a nuestra interpretación sobre lo ocurrido y un modo más de tratar de sobrevivir a ello.

- **Es normal sentir odio e ira, sentirnos traicionados, incomprendidos, abandonados, inseguros o suspicaces** y otras tantas emociones negativas intensas relacionadas con los demás, en los que hemos perdido la confianza.
- **Es normal sentirnos tristes, apáticos y desesperanzados** en un mundo por el que hemos perdido el interés y en el que no confiamos ni tenemos la esperanza de que las cosas puedan mejorar.
- **Es normal que nos sintamos ansiosos y temerosos** ante lo que pueda ocurrir, ya que el mundo se ha convertido en un lugar amenazante, en el que en cualquier momento se puede perder todo lo importante sin que haya una razón.
- **Es normal estar más irritable e impaciente** con las personas cercanas, como consecuencia del mantenimiento de tanta tensión.
- **Pero también es normal que nos sintamos incapaces de sentir, de llorar, de sufrir proporcionalmente a lo ocurrido, como imbuidos en una especie**

de anestesia emocional que no nos permite llorar y nos sorprende, incluso asusta, pero es una reacción normal más de protección de nuestra mente que bloquea esos sentimientos para protegernos del sufrimiento excesivo.

Poco a poco es esperable que estas emociones que se vayan atenuando, aunque pueden acrecentarse de nuevo cuando aparezcan indicios que recuerdan la situación, tales como olores, ruidos, horas del día, actividades, personas, recuerdos o imágenes.

¿QUÉ ES NORMAL QUE HAGA?

De entre todas las reacciones normales que las personas solemos tener ante una catástrofe, tal vez una de las más habituales y generalizadas son las reacciones de evitación. Hemos comentado anteriormente que es normal evitar pensar o incluso negar lo que ha pasado en los primeros momentos. Estas evitaciones también afectan a lo que hacemos. Para minimizar el sufrimiento ocasionado lo más normal tratar de apartar de nosotros aquello que nos hace daño y comenzar a evitar todo lo que se relaciona de una u otra manera con lo que ha pasado (lugares, personas, situaciones, etc.). Este tipo de evitaciones a veces se hacen de forma inconsciente, involuntaria o sin intencionalidad alguna.

- **Es normal evitar todo aquello que se relaciona con la situación en que ocurrió la catástrofe, con situaciones parecidas o con personas o actividades relacionadas** de modo que es normal no querer entrar en el lugar donde ocurrió la catástrofe, no viajar en los medios de transporte donde ocurrió la catástrofe o simplemente viajar, evitar a quienes te recuerdan de algún modo lo ocurrido, evitar imágenes en la televisión o incluso es normal no querer hablar de ello con otras personas.
- **Es normal buscar apoyo en los fármacos para superar la situación** pero debes tener cuidado porque aunque no hay nada malo en utilizarlos en un primer

momento como ayuda para soportar la situación y ayudar al descanso, la medicación debe hacerse siempre bajo supervisión médica, y sabiendo que habitualmente no es la opción de tratamiento más adecuada para superar una situación traumática.

- **Es normal tratar de consolarse u olvidarse un poco consumiendo bebidas alcohólicas de forma moderada**, pero conviene no abusar teniendo en cuenta que nunca es la solución para superar el trauma y que el alcohol puede empeorar aún más las cosas al aumentar el riesgo de descontrol emocional.
- **Es normal aislarnos de los demás**, especialmente cuando pensamos que no nos pueden ayudar ni nos comprenden y es normal porque lo ocurrido nos hace desconfiar de los seres humanos en general.

El hecho de que estas reacciones de estrés sean normales y muy frecuentes al principio, no quiere decir que aquellas personas que no reaccionen de este modo lo hagan de forma “anormal”. Es preciso tener siempre presente que no existe una única manera de enfrentarse o reaccionar a estas experiencias. Tan normal es derrumbarse emocionalmente como no hacerlo, tan normal es correr como quedarse inmóvil, tan normal es olvidar como recordar cada detalle, tan normal es querer desahogarse como no querer hablar de ello. No existe un único modo universal de reaccionar.

Aunque la mayor parte de las reacciones que podamos tener tras un acontecimiento negativo como una catástrofe sean negativas, y por eso nos preocupen, no debemos ignorar que también pueden surgir reacciones positivas como consecuencia de sucesos traumáticos. De hecho, es frecuente que algunas personas cambien su manera de pensar, sus prioridades en la vida y comiencen a valorar más la compañía de otras personas, pasen más tiempo con sus amigos o sientan que tienen que aprovechar mejor su tiempo disfrutando de su familia.

¿CUÁL ES LA EVOLUCIÓN ESPERABLE DE ESTAS REACCIONES?

Cuando se pasa por un suceso traumático, las personas pueden reaccionar, como ya hemos visto, de diferentes formas para soportar la situación. Se trata de reacciones lógicas de supervivencia, reacciones completamente esperables y normales, pero que pueden hacer que la gente se sienta desbordada y con la sensación de haber perdido el control de sus vidas.

Sin embargo, sabemos que la mayoría de estas reacciones van a ser pasajeras y que la mayoría de las personas irán superando la situación de modo que estas reacciones desaparecerán, el sufrimiento irá disminuyendo y sus vidas volverán a desarrollarse con normalidad.

No hay un único modo de reaccionar ante una catástrofe. Las reacciones normales son múltiples y variadas, y su evolución también lo es. No todas las personas evolucionan del mismo modo, no todas pasan por las mismas fases y cuando lo hacen no tienen por qué hacerlo en el mismo orden ni durante el mismo tiempo. Las reacciones ante una catástrofe son experiencias personales y, en consecuencia, lo es el proceso por el que cada persona pasa, así como su particular ritmo y etapas.

Sin embargo, las investigaciones sobre los efectos de desastres y catástrofes tienden a categorizar las reacciones en fases que abarcan desde el momento mismo de la catástrofe hasta la recuperación. De forma orientativa, podríamos hablar de tres fases diferenciadas:

Fase de Impacto

Las personas reaccionan en el momento en que se produce la catástrofe protegiendo su vida y la de los demás. Se trata de una respuesta de supervivencia. En estos momentos, algunas personas pueden ser incapaces de reaccionar o hacerlo de forma desorganizada, aturdidos, horrorizados, incapaces de actuar del modo adecuado, en estado de shock, quedar bloqueadas e incluso inmovilizadas, o deambular desorientadas de un lado a otro. Algunas

personas en catástrofes con muchas víctimas pueden reaccionar con exigencias excesivas hacia los servicios de rescate, como si ellos fuesen las únicas víctimas. Por contra, también hay personas que tienen reacciones altruistas y arriesgan sus vidas tratando de salvar a otros que ni siquiera conocen.

Cualquier reacción que nos parecería sorprendente e increíble en otra situación, puede ser normal en estos momentos. Por esta razón, no debemos juzgar nuestra actuación durante el suceso, ni tratar de valorarla pensando en si ha o no satisfecho nuestras expectativas y las de los demás, en si pudimos hacer esto o si dejamos de hacer aquello. Las reacciones de supervivencia no son producto de una reflexión, nuestro grado de control en esas situaciones es, nos guste o no, muy reducido.

Fase de después del impacto:

Una vez ha terminado el impacto inicial de la catástrofe, la prioridad es el rescate y la supervivencia. Pueden prolongarse algunas de las reacciones anteriores, o aparecer otras. Son habituales las reacciones de confusión, aturdimiento, y la negación de lo ocurrido, Algunas personas pueden caminar durante horas desorientadas sin siquiera poder dar información relevante de dónde estaban las personas que las acompañaban cuando estallaron las bombas. También son frecuentes todas las reacciones relacionadas con un estado de máxima alerta y activación, como temblores, taquicardias, sensación de no poder respirar o vómitos, los frecuentes sobresaltos, los repentinos y descontrolados flashbacks, así como la profunda tristeza y desesperanza. Todo ello puede ir acompañado de reacciones de intensa emocionalidad como explosiones de ira, odio, llantos, gritos o lamentos. .

Fase de recuperación:

Es una fase prolongada que se estima comienza en las semanas después del impacto, tras el rescate de las víctimas, y se prolonga hasta que las personas de la comunidad han

recuperado la normalidad en sus actividades. Su duración depende mucho de las pérdidas y de los daños sufridos. Son frecuentes las reacciones de activación, los problemas para dormir, para concentrarse, las pesadillas, las dificultades para enfrentarse a los propios recuerdos, a las situaciones relacionadas con la catástrofe, las reacciones de culpa, los recuerdos desorganizados, incluso las pérdidas parciales de memoria y otras tantas reacciones que hemos comentado en los apartados anteriores.

Al principio de esta fase de recuperación y al poco tiempo de haber ocurrido la catástrofe, suele haber un período de tiempo en el que las víctimas están muy apoyadas y protegidas por las reacciones solidarias del conjunto de la sociedad, para pasar después a una fase de desencanto y abandono cuando los apoyos que se organizaron comienzan a retirarse, cesan los actos y manifestaciones de apoyo y las víctimas comienzan a sufrir la realidad de las pérdidas, los problemas y limitaciones de la burocracia al tiempo que deben hacer frente a todos los cambios y pérdidas de la nueva situación generada tras la catástrofe. Es preciso que durante esta fase el apoyo social y psicológico continúe fácilmente accesible para los más afectados.

Son frecuentes los sentimientos de culpabilidad, el tratar de dar explicaciones lógicas a lo ocurrido, los problemas para dormir, para concentrarse, la fatiga y las dificultades en las relaciones interpersonales y en el trabajo. Sin embargo, las reacciones de la mayor parte de los afectados irán disminuyendo y conseguirán recuperar una cierta normalidad. Aunque tengamos recuerdos tristes, aunque las cosas nunca vuelvan a ser como antes de la catástrofe y esta experiencia siempre forme parte de nosotros, sentiremos que hemos recuperado el control de nuestra vida.

¿NECESITO AYUDA?

Algunas personas necesitan ayuda para superar un suceso traumático. Las personas que han vivido directamente la tragedia, jóvenes, quienes han pasado por otras desgracias o personas más sensibles pueden necesitar ayuda profesional. Ese puede ser tu caso si después de varias semanas las reacciones no van disminuyendo:

- Continúas nervioso, tenso y con ansiedad la mayor parte del tiempo
- No puedes hacerte cargo de sus obligaciones cotidianas o de su trabajo
- Bebes demasiado o has comenzado a consumir otras drogas
- No consigues dormir sin pastillas
- Sufres sobresaltos
- No puedes dejar de pensar en el suceso
- Continúas teniendo pesadillas relacionadas con que sucedió
- No puedes controlar la aparición de imágenes sobre la catástrofe
- Continúas sin recordar lo que ocurrió
- Te sientes aturdido, confundido
- Te cuesta aceptar que ha ocurrido
- Te enfadas continuamente con las personas de su entorno
- Te encuentras triste y no disfrutas de las actividades o compañías que antes te hacían disfrutar
- No encuentras sentido a la vida y has perdido la esperanza
- Te comportas de forma muy distinta a como lo hacías antes
- Tu sufrimiento va en aumento
- Te sientes incapaz de sentir
- Te sientes culpable

- Tus emociones de rabia, ira, impotencia, odio o rencor van en aumento
- No puedes hablar de lo ocurrido con las personas más cercanas

En el caso de que muestres algunos de los síntomas anteriores, sería aconsejable que te sentaras tranquilamente y completaras la *Escala de Síntomas de Estrés Agudo*, ESEA, que te facilitamos a continuación, para que puedas determinar la existencia o no de síntomas de estrés agudo.

ESEA

Fecha:

Nombre: Edad: Sexo:

Instrucciones: Después de un suceso traumático pueden aparecer algunos de los siguientes síntomas. Por favor, en cada uno de ellos coloque una cruz en el casillero que mejor describa su estado actual.

	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
1. Siento que la horrible experiencia que tuve está ocurriendo otra vez.				
2. Esta sensación me viene a menudo sin que me dé cuenta.				
3. Tengo pesadillas y recuerdos horribles de lo que sucedió (imágenes, pensamientos,...).				
4. Me comporto como si el suceso estuviera ocurriendo otra vez.				
5. Me mantengo lejos de los lugares, actividades o personas que me recuerdan lo que pasó.				
6. Me esfuerzo para ahuyentar pensamientos, sentimientos o conversaciones asociadas al suceso.				
7. A veces siento que lo que ha pasado es irreal.				
8. Me siento confuso y aturdido.				
9. Me siento como si estuviera separado de mi cuerpo.				
10. Soy incapaz de recordar detalles importantes o específicos del acontecimiento.				
11. Soy incapaz de expresar lo que siento.				
12. No siento nada.				
13. Me sobresalto y me siento muy mal cuando algo me sucede sin previo aviso.				
14. Me cuesta trabajo dormir o me despierto con facilidad.				
15. Me enfado con facilidad.				
16. Me cuesta concentrarme o prestar atención.				
17. Estoy pendiente de cualquier cosa que pueda ocurrir.				
18. La mayor parte del tiempo estoy nervioso y tenso.				
19. Me siento culpable porque no me ha pasado nada.				
20. Me siento culpable por lo que he hecho o he dejado de hacer.				
21. Me siento impotente.				
22. Siento rabia o rencor por lo que ha pasado.				

Instrucciones de corrección de la ESEA

Se considera que un síntoma está presente cuando valoras un ítem como “bastante” o “mucho”; cada uno de estos ítems se puntúan como 1. Los ítems que valores como “nada” o “un poco” se puntúan como 0. La puntuación total de la escala (rango 0-22) se obtiene sumando las puntuaciones de los 22 ítems, y se considera clínicamente significativa una puntuación igual o superior a 5. En tal caso, sería aconsejable que acudas a tu médico de atención primaria para que valore la necesidad de una atención psicológica especializada.

¿QUÉ PUEDO HACER?

Aunque es lógico que en estas situaciones lleguemos a pensar que da igual lo que hagamos, con nuestra manera de actuar podemos facilitar la asimilación de lo que ha pasado, que nuestro sufrimiento evolucione de forma positiva y evitar que aparezcan problemas y daños futuros. A continuación te presentamos algunas sugerencias generales sobre cómo actuar para facilitar tu proceso de recuperación y después abordaremos la necesidad de apoyarte en los demás y que técnicas sencillas de autoayuda puedes emplear para reducir tu malestar e ir recuperando la normalidad en tu vida.

Pautas generales para facilitar el proceso de recuperación:

- Acepta con normalidad el hecho de sentirte mal, incluso fatal, en una situación como esta. El malestar y otras tantas emociones negativas deben aceptarse como parte normal de la vida de las personas y especialmente en situaciones parecidas a estas.
- Trata de no buscar explicaciones lógicas a lo ocurrido, ya que lo más fácil es que no las encuentres porque estas cosas no pasan por razones lógicas.
- Tómate tiempo para llorar si lo necesitas, es bueno dejar que esos sentimientos afloren sin tratar de contenerlos y ocultarlos. Pero tampoco te obligues a ello, a veces se necesita tiempo hasta para llorar o sentir malestar. Recuerda que no hay un único modo de enfrentarse a estas situaciones.
- Vuelve cuanto antes a tus rutinas cotidianas, a tus obligaciones, a tus tareas en casa, a salir con la gente. Si al principio te cuesta, trata de hacerte un plan de actividades y obligarte a cumplirlo, desde el principio.
- Trata de enfórtate poco a poco, sin prisa pero sin abandonar la idea de conseguirlo, a lugares, situaciones, personas y pensamientos que te recuerden lo que ha pasado, aunque ello suponga pasarlo muy mal al principio.

- Ponte metas posibles de alcanzar para cada día y comprométete con ellas, como dándole a cada una la importancia que merece y celebrando de algún modo el haberla conseguido.
- Intenta descansar y dormir lo suficiente, en situaciones como esta es necesario dormir más de lo habitual.
- Haz algo que te haga sentir un poco mejor: un baño caliente, escuchar música, tomar el sol, jugar con tus hijos, salir con tus amigos o jugar con tu perro. Trata de sentirte lo mejor posible del modo que te resulte más fácil.
- Trata de darte cuenta que puedes sentir cosas negativas y positivas a la vez. Los sentimientos negativos y los positivos pueden convivir incluso en el día a día de situaciones como estas. En el caso de las catástrofes provocadas por la mano del hombre (p. ej., un atentado terrorista), puedes sentir odio hacia los que cometieron el atentado y al mismo tiempo cariño hacia la gente que está contigo.
- Haz algo para sentirte útil en ayudar a personas afectadas tanto o más que tú: dona sangre, aporta un dinero, participa en acciones de protesta y solidaridad ante la situación.
- Intenta aislarte en algunos momentos de lo que sucede a tu alrededor y descansa de la intensidad de emociones y actividades con que estas viviendo estos días.
- Poco a poco, sin prisa pero sin abandonar la idea de conseguirlo, tendrás que irte enfrentando a todas las situaciones, lugares, personas y pensamientos que te recuerden lo que ha pasado. Es esperable que esto te genere malestar al principio, pero el malestar irá disminuyendo y estarás ayudando a tu recuperación.

¿ES IMPORTANTE APOYARSE EN LOS DEMÁS?

Apoyarse en los demás es importante por muchas razones:

- El apoyo de los demás es importante para que las personas afectadas perciban que hay mucha gente en la que se puede confiar. El apoyo de los demás ayuda a compensar la desilusión y la pérdida de confianza en los seres humanos que se produce normalmente

tras una catástrofe, evitando que esa desconfianza nacida de la agresión de unos pocos se generalice a todas las personas.

- El apoyo de los demás también puede contribuir a facilitar sentimientos positivos, como el cariño, la amistad, la incondicionalidad de la familia o de los amigos. Es muy importante que estos sentimientos positivos impidan que los sentimientos negativos monopolicen nuestras emociones.
- El apoyo de los demás es muy importante en los primeros momentos, pueden evitar que nos hagamos daño, que cometamos acciones disparatadas que en un primer momento no somos capaces de valorar y que pueden tener consecuencias irreversibles (p. ej., agresiones a otros, intentos de suicidio).
- El apoyo de los demás también puede facilitar que consigamos muchas de las metas que nos pongamos cada día, ya que es más fácil, por ejemplo, volver a viajar en tren si uno comienza a hacerlo en compañía de alguna persona de su confianza que le ayude a distraerse y le proporcione seguridad.
- El apoyo de los demás puede también ayudarnos a solucionar trámites burocráticos poco agradables, a tomar decisiones difíciles y a realizar obligaciones que generan un sufrimiento innecesario cuando hemos sido afectados directamente nosotros o personas cercanas.
- El apoyo de los demás, su compañía, aunque no lleguemos a necesitarles, el mero hecho de saber que están ahí, pendientes de nosotros, esperando una indicación para hacer tal o cual cosa, puede ser suficiente para que nos sintamos más fuertes para acometer las dificultades.

Por todas estas razones, tras una catástrofe es fundamental contar con el apoyo de los demás y, cuando sea posible, ofrecer apoyo a los demás, sin que ambas cosas sean

incompatibles: las víctimas más directas de una catástrofe encuentran satisfacción en ofrecer su apoyo.

¿CÓMO APOYARSE EN LOS DEMÁS?

El apoyo de los demás es, como hemos visto, importante para muchas personas durante su recuperación. Sin embargo, no siempre este apoyo es lo que esperábamos y con frecuencia nos resulta complicado comunicar nuestras necesidades incluso a nuestras personas más cercanas. A continuación, te sugerimos algunas pautas sobre cómo puedes apoyarte en los demás y haces saber que necesitas su apoyo:

- Cuando las personas cercanas te ofrezcan su apoyo no te plantees si puedes pedirles esto o aquello. Pídeles con naturalidad lo que necesites. Piensa que si tienes gente alrededor apoyándote es porque desean que les dejes la oportunidad de ayudarte y les hará sentirse mejor el poder hacerlo. Puedes facilitarles en qué tareas concretas hacerlo y seguro que te lo agradecerán.
- Cuando pidas ayuda en algo a las personas que te apoyan, debes dejar siempre abierta la posibilidad de que se nieguen o estén dispuestos a hacer unas cosas y no otras. Es preciso que les anticipes tu buena disposición a aceptar esas opciones en caso de que se produzcan, ya que eso mejorará la relación de apoyo. Obligar a la gente no es una buena opción.
- Cuando estés preparado, puede ayudarte mucho hablar de lo sucedido y que les cuentes a los demás cómo te estás sintiendo. No te asustes si al principio, durante los primeros días, no consigues hacerlo, o si el hacerlo te hace sentir peor, es absolutamente normal. Pero no te des por vencido, prueba en los días y semanas siguientes. También puedes decidir guardar esto para ti, si lo prefieres, y dejar abierta la posibilidad de hacerlo más adelante.

- Si no te sientes capaz de hablar, trata de escribir lo que sientes respecto a todo lo que ha ocurrido. Puedes entregar estos escritos a personas de confianza y, si no te sientes capaz, deja abierta la posibilidad de hacerlo en otro momento.
- Después de los primeros días es importante que puedas mantener contacto habitual con alguien con quien puedas compartir tus temores, tus preocupaciones y tus sentimientos y con quien puedas hablar de ti mismo.
- No exijas a las personas que te apoyan que sientan lo que tú sientes o sufran como tú y, menos aún, que hagan lo que tú haces para salir adelante. Cada persona es un mundo y nadie, absolutamente nadie, siente del mismo modo o sufre igual. Ni siquiera a los que han sufrido de cerca pérdidas graves como tú.
- A veces ayuda conocer y apoyarse en personas que hayan pasado por experiencias parecidas, como otras víctimas, pero incluso en esos casos ten presente que nadie puede entender completamente cómo nos sentimos y experimentar un sufrimiento igual al nuestro.
- Aunque el apoyo de otros afectados es importante, no descuides compartir tu tiempo con personas que no hayan sido afectadas tan directamente como tú. De este modo será más probable que puedas distraerte algún rato y, en la medida de lo posible, recuperar una cierta normalidad necesaria.
- Es importante que valores el apoyo de los demás, y que se lo digas directamente. La gente que se esfuerza por apoyarte necesita saber que te das cuenta de lo que hacen y merecen la satisfacción de que se lo digas. No des por sentado que lo saben, las personas no somos capaces de adivinar lo que otros piensan.
- Cuando las personas que te apoyan digan frases inoportunas o que consideras poco adecuadas, trata de no darles demasiada importancia. La gente no siempre sabe cómo comportarse en estas situaciones. Piensa que lo importante es que están ahí, que te

ofrecen su apoyo y que ese esfuerzo se merece que dejes abierta la posibilidad de creer que tengan la mejor de las intenciones.

¿CÓMO OFRECER APOYO?

Algunas veces nos cuesta ofrecer nuestro apoyo, no sabemos si es mejor acercarse o no, si debemos o no llamar por teléfono para interesarnos por una persona de confianza. No queremos obligar a los afectados a nuestra presencia, pero queremos ayudarles si lo necesitan: ¿cómo actuar? Esperamos que estas orientaciones puedan servirte de ayuda:

- Si deseas prestar apoyo a personas afectadas que conoces no dudes en ponerte en contacto ellas para ofrecérselo. No esperes a que te llamen, llama tú y pregunta directamente qué puedes hacer, poniendo ejemplos concretos de obligaciones que tal vez no puedan hacer (p. ej., informar a otras personas, prepararles la comida, ir a buscar a sus hijos al colegio). Explica claramente que te apetece compartir con ellos estos momentos y tener la satisfacción de estar juntos y poder ayudarles.
- Si deseas ofrecer un apoyo efectivo a personas de confianza afectadas por la catástrofe mantén regularmente contacto con ellas. Al principio, suelen ser muchas las personas que brindan apoyo, pero con el paso de los días las víctimas corren el riesgo de que estos apoyos se vayan desvaneciendo cuando más los necesitan.
- Cuando ofrezcas apoyo, trata de ser cariñoso, de que la gente vea en tus ojos la sinceridad de la ayuda que ofreces, para evitar que piensen que lo haces “por compromiso”. No tengas miedo de ponerte pesado con tus familiares o amigos. Haz los ofrecimientos que consideres oportunos y el “no” que te lo den ellos.
- Si deseas ofrecer tu apoyo a personas afectadas pero desconocidas, puedes mantener, en general, las mismas pautas de ofrecer y preguntar, pero es preciso que seas más cuidadoso con el respeto de su intimidad. Piensa que pueden sentirse “invadidos” si les tratas con una confianza que nunca te dieron.

- Cuando trates de apoyar a las personas que han sufrido directamente los efectos de una catástrofe recuerda que, salvo que ellos lo pidan expresamente, nunca deben perder la capacidad de decidir sobre las cosas que les afecten. Hay que pedirles opinión, conocer sus necesidades. El mejor apoyo es el que ofrece, brinda posibilidades, genera soluciones, pero no obliga ni arrebatada el control de la situación a quienes desean mantener ese control.

¿CÓMO CONTROLAR EL MALESTAR?

El malestar que se produce tras sufrir una catástrofe se caracteriza por una tensión excesiva y una prolongada sensación de ansiedad. A continuación, te presentamos unas pautas sencillas de cómo actuar para reducir este malestar y la posibilidad de que aparezca.

Respirar bien para disminuir la tensión

La excesiva tensión y el estado de alerta generado tras una catástrofe pueden favorecer que las personas respiren de forma superficial con un ritmo acelerado, lo que hace que la cantidad de aire que llega a los pulmones pueda ser insuficiente, la sangre no se oxigene adecuadamente y esto aumente la sensación de malestar. Con una respiración adecuada se facilita una mejor oxigenación, se disminuye la fatiga y se aminoran las sensaciones de estrés y tensión.

La respiración es una técnica muy sencilla y cuya práctica produce grandes beneficios. Debes comenzar realizando los ejercicios 3 ó 4 veces al día para aprenderlos y que disminuya tu nivel general de activación. Pero también puedes realizar los ejercicios en cualquier momento en el que te encuentres tenso o te sientas mal.

¿Cómo hacer los ejercicios?

- Busca un lugar tranquilo para realizar los ejercicios despacio y sin interrupciones. Las primeras veces que practiques debes hacerlo sin nada que te distraiga y sin ruido
- Colócate en una posición cómoda
- Coloca una mano encima de tu vientre (por debajo de tu ombligo)

- Coge aire suave y lentamente por la nariz durante 2 ó 3 segundos
- Trata de dirigir el aire a la parte inferior de los pulmones
- Siente como el aire va llenando los pulmones y se mueve la mano colocada sobre el vientre, pero no la colocada en el estómago, ni tampoco el pecho.
- Trata de retener el aire dentro de los pulmones contando mentalmente hasta tres
- Expulsa lentamente el aire por la boca y tarda 3 ó 4 segundos hasta vaciar completamente el aire de tus pulmones
- Haz una última expulsión de aire y siente como ha disminuido la tensión en tu cuerpo
- Repite este ejercicio 3 veces seguidas
- Si notas una ligera sensación de mareo no te asustes, interrumpe el ejercicio, normaliza tu respiración y pronto se pasará: a veces el exceso de oxígeno puede provocar una ligera sensación de mareo
- Elige 3 ó 4 momentos del día para practicar los ejercicios de forma sistemática y regular, para que baje tu nivel general de activación y vayas automatizando esta habilidad de modo que puedas utilizarla cuando la necesites en situaciones de mucha tensión.
- Después de los primeros ensayos es conveniente realizar el ejercicio en situaciones que te provoquen malestar

Parar pensamientos para controlar el malestar

Después de una catástrofe son muchos los pensamientos negativos que vienen a nuestra mente. No podemos encontrar sentido a lo ocurrido, ni asimilarlo dentro de la lógica de nuestra vida. Dudamos de todo y de todos, nos sentimos culpables y vulnerables y, aunque sabemos que todos esos pensamientos son normales y lógicos después de lo que ha ocurrido, nos sentimos incapaces para quitárnoslos de la cabeza. Te asaltan imágenes y recuerdos de lo ocurrido que no te puedes quitar de la cabeza, no sabes qué hacer porque siguen apareciendo constantemente y

cada vez te cuesta más dejar de pensar en ello. Necesitas pararlos, tan siquiera un momento, un rato, para concentrarte en algo que requiera tu atención o simplemente para poder descansar.

Los pensamientos pueden pararse, y tú puedes aprender a hacerlo. Los pensamientos aparecen en nuestras mentes como una cascada interminable que parece imposible de controlar. Cuando ves una mochila, te recuerda las bombas, y eso te trae pensamientos relacionados con lo vulnerables que somos, y te imaginas que vuelve a ocurrir en el tren, y piensas que también puede ocurrir en otros lugares, y piensas que ibas a ir a un centro comercial pero podría ocurrir allí... (los pensamientos surgen ya descontrolados generando mucha ansiedad). Unos pensamientos van llamando a otros y cada vez se ven peor las cosas y parece más difícil pararlos.

Pero tú puedes pararlos si interrumpes la cascada. Puedes controlarlos en lugar de dejar que te controlen ellos a ti. El inesperado timbre de una puerta o el simple sonido de un teléfono pueden hacer que dejemos de atenderlos y que los pensamientos que nos desbordaban se interrumpan.

Parar los pensamientos no significa que no les demos importancia, ni significa que no vayamos a dedicarles tiempo. Significa simplemente que no les vamos a dar el poder de aparecer cuando ellos quieran y manejarlos, porque son nuestros pensamientos y porque el control sobre ellos debemos tenerlos nosotros. Cuando las personas se dejan manejar por determinados pensamientos pueden llegar a obsesionarse con ellos, descuidar otros pensamientos importantes y perjudicar el funcionamiento normal de sus vidas. Es importante no evitar los pensamientos relacionados con lo ocurrido, pero también lo es saber pararlos cuando sea necesario.

¿Cómo parar los pensamientos?

Cuando necesites quitar los pensamientos de tu cabeza puedes aprender a hacerlo del siguiente modo:

- Elige una palabra o varias que normalmente utilices en tus conversaciones o discusiones habituales, como “¡basta ya!” o “¡hasta aquí hemos llegado!”, “¡se acabó!”, “¡punto!”,

etc. Trata de elegir la más contundente, la que tenga más fuerza ya que vas a utilizar siempre la misma.

- Cuando decidas parar los pensamientos di en voz alta o piensa (lo que la situación te permita) la palabra elegida y rápidamente imagina que una cortina blanca o una ola blanca invade tu mente. Lo ves todo blanco.
- Comienza seguidamente una tarea concreta que necesite una gran concentración. Algunas tareas que se utilizan habitualmente son: fijarte en un objeto o persona y describirlo minuciosamente con sus formas, texturas, colores...; contar hasta cien hacia atrás de siete en siete o realizar una actividad agradable como llamar a alguien que te obligue a contestar a preguntas que requieran tu atención.
- Repítelo tantas veces como necesites parar los pensamientos que no desees.
- Es muy importante que la tarea que elijas sea incompatible con seguir pensando en lo que estabas. Barrer, dar un paseo o incluso conducir son actividades que podemos realizar mientras pensamos en otras cosas al mismo tiempo, por tanto no son adecuadas.
- Puedes hacerlo en cualquier momento o lugar, aunque deberás adaptar las tareas a estas situaciones.
- Luego establece tiempos para dar libertad a tus pensamientos, situaciones tranquilas en las que estés dispuesto a pensar en lo ocurrido, a solas y en compañía de otros.

Hablarnos de un modo más positivo para sentirnos mejor

Todo el mundo habla consigo mismo de forma permanente, aunque habitualmente no estemos pendientes de lo que nos decimos. Nuestros diálogos internos tienen mucho que ver con nuestros sentimientos y con nuestro modo de actuar.

Si nos decimos “me estoy volviendo loco, mi vida se ha echado a perder, nunca volveré a disfrutar de nada ni de nadie”, me sentiré muy mal, asustado, triste y desesperanzado; y es posible que no saque fuerzas ni para levantarme de la cama o salir a la calle. Pero si me digo

“estas reacciones son muy desagradables, pero son normales, poco a poco me iré recuperando; tal vez nunca pueda estar como antes, pero quiero estar mejor de lo que estoy ahora”, es posible que me sienta más esperanzado y dispuesto a hacer cosas para mejorar.

Las frases que nos decimos son determinantes para lo que sentimos y hacemos, por eso cuando tengas que enfrentarte a una situación que te genera malestar, trata de hablarte de un modo más positivo:

¿Cómo hablarnos de un modo más positivo?

- Si estás en una situación y te sientes mal, utiliza en tu diálogo interno instrucciones positivas que no empeoren la situación. Puedes decir: “todo irá bien”, “será un rato poco agradable pero luego pasará”, “puedo estar tranquilo, situaciones más difíciles he pasado a estas alturas”, “no hace falta hacerlo perfecto, pero voy a hacerlo”, “tal vez aprenderé de esto”, etc.
- Trata de dirigir tu diálogo hacia los objetivos de lo que vas a hacer, hacia lo que quieres conseguir en esta situación determinada. Puedes decir: “lo importante es curarme las heridas y aquí estoy para eso”.
- Procura no centrar demasiado tu diálogo en tus emociones y en cómo eres o no eres, diciéndote: “soy un cobarde, me estoy poniendo enfermo, me voy a desmayar”.
- Si el malestar continúa trata de averiguar si estás manteniendo un diálogo negativo: “me estoy poniendo fatal”, “no voy a poder”, “no valgo para esto”, y en caso de que así sea, trata de conducir tu diálogo de forma más positiva.
- Cuando anticipes que una situación determinada te va a generar malestar, comienza a prestar atención a tu diálogo interno antes de estar en ella, pues es más fácil establecer un diálogo positivo desde el principio.
- Después de pasar la situación debes dedicar un tiempo a sentirte orgulloso por haberla superado y elogiar tus logros: “lo he conseguido”, “me ha costado mucho esfuerzo pero

lo he hecho, soy un valiente, soy capaz de muchas cosas”. Atiende a los aspectos que has conseguido, aunque no haya sido un éxito al cien por cien.

¿CÓMO ENFRENTARSE A LOS RECUERDOS Y A LAS SITUACIONES TEMIDAS?

Una vez que hayamos conseguido reducir el malestar de los primeros días o semanas, tendremos que intentar enfrentarnos a muchas situaciones que durante todo este tiempo hemos ido evitando. Las pautas que hemos mencionado y tus apoyos sociales pueden ayudarte a conseguirlo.

Con frecuencia evitamos nuestros propios recuerdos sobre la situación traumática, pero poco a poco debemos obligarnos a ello para aprender a soportarla. Te proponemos unos sencillos ejercicios para recordar. Sin embargo, estos ejercicios que aparecen a continuación nunca deben realizarse en los primeros momentos, ni se debe obligar a nadie a llevarlos a cabo. Muchas personas necesitarán ayuda para realizarlos y algunas no podrán hacerlo salvo con un apoyo psicológico especializado.

¿Cómo ayudarnos a recordar?

El ejercicio de obligarse a pensar en ello, a recordar, se basa en el hecho de que las personas que han sido afectadas por una catástrofe pueden evitar recordar al principio, y es una reacción normal que puede evitar muchos sufrimientos. Sin embargo, recordar lo ocurrido puede ayudarnos a asimilarlo y, así, darle un nuevo sentido a nuestra vida. Tratar de evitar pensar en la catástrofe podría hacer incluso que los pensamientos reaparecieran en nosotros con más fuerza.

Si tienes problemas para pensar en ello, porque te provoca mucha angustia y lo evitas, o porque la información que recuerdas está muy desorganizada y tus recuerdos son confusos, puedes utilizar un ejercicio que te ayude a hacerlo.

Se trata de contar la experiencia, de dejar que fluyan los recuerdos de lo ocurrido. Puede resultar muy duro hacer este ejercicio, y causar un gran sufrimiento, especialmente a las personas que han sido afectadas directamente por la catástrofe. De ahí la importancia de compartir esta

experiencia con otras personas, ya sean familiares cercanos o profesionales de apoyo. Cuando estés preparado para comenzar, en un lugar tranquilo y sin prisas:

- Cuenta en primera persona lo que ha pasado. Es a ti a quien le ha ocurrido, eres tú quien ha sufrido, visto o sentido todo lo que pasó en ese momento.
- Cuéntalo en presente. Es fundamental revivir el suceso como si estuviera ocurriendo: “estoy en el andén de la estación”
- Describe todo lo que viste, sentiste, oíste y pensaste. Es decir, todo aquello que el suceso generó en ti. Para ayudarte a relatar esta experiencia puedes intentar responder a algunas de estas preguntas: ¿Cómo describes lo que está ocurriendo? ¿Dónde estás? ¿Qué haces en ese momento? ¿Con quién estas? ¿Cuánto dura? ¿Qué has hecho para sobrevivir? ¿Cuáles han sido tus primeros pensamientos? ¿En qué pensabas cuando te sacaron de allí o saliste por tus propios medios? ¿Qué pasó después? ¿Qué pensamientos de aquella situación continúan apareciendo en tu mente? ¿Qué sentías en ese momento? ¿Qué sentiste después de que ocurriera todo? ¿Hay algo que recuerdes especialmente? ¿Cómo te sientes ahora?
- No se trata de un interrogatorio para buscar hechos, sino de organizar tus recuerdos.
- Recuerda que no sólo importa recordar lo que hiciste, sino los sentimientos y pensamientos que tenías.
- Es normal que te sientas mal, pero no por ello puedes dejar de sentir, es necesario hacer que esos sentimientos sean soportables.
- Aunque al principio te asuste la intensidad de las emociones que puedes sentir, a medida que leas, escuches o hables de lo sucedido podrás comprobar cómo las emociones van siendo más llevaderas. Por eso, es importante hacer el ejercicio tantas veces como sea necesario. Comprobarás cómo cada vez es menos difícil pensar o hablar de ello.
- Existen varias maneras en las que puedes llevar a cabo el relato de tu experiencia. Todas ellas son válidas. Elige aquella que te haga sentir menos incómodo: escribe la historia

como si de un diario se tratase; grábala de una sola vez o poco a poco, y después escúchalo; cuéntasela a una persona cercana a ti.

¿Cómo enfrentarnos a las situaciones temidas?

Con mucha paciencia y poco a poco tendrás que irte enfrentando a las situaciones que te generan ansiedad o malestar para poder recuperar cierta normalidad. Serás capaz de volver a subir a un tren e ir leyendo a tu trabajo, podrás hablar de lo que ocurrió con otras personas. Sin embargo, es posible que te cueste trabajo y tengas que soportar cierto grado de malestar hasta que te acostumbres. Trata de enfrentarte a estas situaciones difíciles de forma gradual, comenzando por aquellas que te generen menos malestar y acostumbrándote a ellas primero. Puedes hacerlo con el apoyo de los demás, utilizando las pautas de respiración y todo lo que hemos visto sobre parar pensamientos y mantener un autodiálogo positivo. Pero no te engañes, aún así tendrás que soportar en ocasiones un elevado grado de malestar que sólo disminuirá a fuerza de permanecer allí, aguantar y acostumbrarse, hasta que nuestro organismo vuelva a aprender que se puede estar en estas situaciones sin valorarlas como amenazantes, y dejemos de sentirnos mal en ellas.

No se trata de huir definitivamente de esas situaciones, ni de beber alcohol o consumir fármacos para poder soportarlas. Se trata de que todo el mundo tiene derecho a recuperar la posibilidad de subir a un tren, charlar con amigos, viajar junto a una mochila o separarse de su familia sin imaginar que van a morir. Algunas personas necesitan ayuda psicológica para conseguir enfrentarse con éxito a estas situaciones.

¿CÓMO ACTUAR CON LOS NIÑOS?

Los niños son unas víctimas muy especiales de las catástrofes. Algunos sufren directamente la muerte de familiares, compañeros de colegio o vecinos y esto supone en sus vidas rupturas muy difíciles de asimilar. Muchos otros niños se ven enfrentados en los días después a una catástrofe a una situación y a unas imágenes enormemente duras e

incomprensibles. A continuación encontrarás algunas recomendaciones dirigidas a los padres y familiares para ayudarles a afrontar esta situación.

¿Qué decir a un niño?

- Nunca mentir. No se le puede decir que han chocado unos trenes, o que su padre se ha ido de viaje y tardará mucho en volver. Pensemos que el niño no es tonto ni sordo, y probablemente va a conocer la verdad a través de otras personas, a veces de manera más cruda y más dolorosa. Cuando esto sucede se siente engañado. Si hay alguna mala noticia que dar al niño, ¿no es preferible que lo hagan las personas a las que el niño quiere y en las que confía?
- Decirle sólo aquello que el niño pueda entender. Debemos tener en cuenta la edad del niño y su nivel de comprensión, para explicarle lo sucedido. Tan absurdo sería dar explicaciones excesivas a un niño de 3 años como evitarlas en uno de 11.
- No dar más información que la que el niño necesite y pueda asumir. En general, es el propio niño el que marca los límites, preguntando más o cambiando de tema.
- Siempre responder a las preguntas que nos haga el niño sobre lo que ha pasado. Cuando se trata de la muerte de alguna persona próxima, puede ser que no se atreva a preguntar, y en ese caso, aunque no pregunte, hay que decírselo.
- Aprovechar para transmitirle algunos valores, como la solidaridad: enseñarle a que aprecie las conductas solidarias de tantas y tantas personas. Muchos niños querrán “colaborar” de alguna manera, con flores o dibujos los más pequeños, o asistiendo a las manifestaciones los mayores.
- Explicar claramente a los niños más pequeños su condena de lo ocurrido. No se trata de asustarles, sino de que sepan claramente lo que piensas.

- Evitar que vean constantemente las imágenes de cadáveres y heridos en los medios de comunicación, especialmente en la televisión; y , cuando sea inevitable verlas, aprovecha para enseñarle a respetarlas.

¿Cómo decírselo en el caso de pérdidas de personas significativas?

- Buscar un lugar adecuado, cómodo, donde nadie nos interrumpa, con tiempo para hablar sin prisas.
- Habla con naturalidad, sin buscar situaciones solemnes o revestir los hechos de un dramatismo añadido.
- Comunica la noticia poco a poco, explorando lo que el niño ya conoce y lo que piensa o teme. Para las noticias mas graves se pueden fraccionar, de manera que pueda ir asimilando poco a poco, primero la catástrofe, luego que hay personas de su familia heridas y luego que han muerto.
- Asegúrate de que el niño comprenda que el fallecido no tenía elección, que no se ha muerto por propia voluntad, que no le ha abandonado ni quería irse, que la muerte ocurre sin que se pueda controlar.
- Con el tono emocional adecuado, que note que los adultos no han perdido el control. El niño puede y debe percibir que los adultos están tristes, o que lloran, que lo sienten tanto como él, pero que mantienen el control de la situación. No se pueden decir delante del niño cosas como: “yo también me quiero morir” o “¿qué va a ser de nosotros?”.
- Buscar siempre, aunque resulte difícil en estos casos, algún aspecto positivo relacionado con el suceso que sirva de consuelo al niño, del tipo de “no sufrió nada”, si es que estamos hablando del fallecimiento de alguien cercano en una catástrofe, o explicarle que por alguna causa se evitaron muchas más víctimas (p. ej., debido a que el tren se retrasó se evitaron muchas más víctimas, en el caso de estar explicándole los atentados del 11-M).

- Brindar siempre el mayor apoyo emocional, el niño debe sentirse apoyado y querido. Es importante expresar este apoyo al niño, adecuándose a su edad y a la confianza que tengamos con él. Los abrazos, las caricias, que pueden mostrar ese afecto en unos casos, son inadecuadas en otros.
- Ayudarle a solucionar los problemas que puede haber generado la pérdida: “¿Podré ir al mismo cole?”, “¿me cambiaré ahora de casa para ir a vivir cerca de los otros abuelos?”, “¿perderé a mis amigas?”, “¿tendremos dinero?”.
- Dando las explicaciones sobre la muerte que sean coherentes con la educación del niño y consistentes con las explicaciones que puedan darle otras personas cercanas.

¿Qué otras cosas se pueden hacer?

- Es recomendable que los niños, en la medida de sus posibilidades y edades, puedan participar en los acontecimientos cercanos a la muerte, en los rituales, en aquellos que pueda comprender y en el caso de niños a partir de 8-10 años, que tomen decisiones sobre si se encuentran con ánimos de hacerlo.
- Es útil que, en los actos, estén acompañados de sus amigos, no sólo de su familia. Conviene apoyar el recuerdo de los fallecidos en los aniversarios. En estas situaciones el comportamiento de los más cercanos se puede volver triste y más doloroso.
- Hay que tener en cuenta que las explicaciones sobre la muerte y sus circunstancias deben ajustarse a la edad y a las experiencias del niño, así como a su grado de comprensión sobre el concepto de muerte. En los niños pueden aparecer miedos y pesadillas sobre su propia muerte o la de familiares cercanos; deben hablarse y aclararse aspectos que pueden generar un malestar mayor.
- Hay que ayudarles a resolver sus dudas ¿Por qué se entierra a la gente? ¿Por qué, si el cielo está arriba? Aclarar, en niños que vayan a tener esta información y participen en el

entierro o en la incineración, que ser incinerado no hace sentir dolor o que si es enterrado, tampoco sentirá ahogo.

- Facilitar su comprensión de la pérdida: a los niños puede costarles comprender lo que sucede cuando alguien muere. Hablar de la muerte con naturalidad, explicándoles que la muerte es parte del ciclo de la vida, aunque a veces la vida se acorta y aparece de forma prematura, como ocurre en los atentados o en los accidentes.
- Utilizar ejemplos cercanos: a un niño que se le murió una mascota querida, un familiar más lejano, un amigo de la familia.
- No conviene utilizar frases que puedan confundir a los niños “papá se ha dormido”, “se ha ido para siempre”, “nos ha dejado”, que pueden empeorar aún más la situación de la pérdida al hacer que el niño se sienta abandonado, traicionado o poco queridos.
- Ayudarles a expresar sus sentimientos, sus preocupaciones, sus temores. Hay que explicarles que son normales; incluso que es normal no sentir nada, no poder llorar; son reacciones normales que no deben asustarle. Ayúdale a poner nombres simples a sus grandes sentimientos.
- Se le puede preguntar si hay alguna cosa que hubiera querido decirle a la persona fallecida, palabras que se han quedado en el tintero, si quiere pedirle perdón por algo, o agradecerle algo. En ese caso sugiere al niño que escriba una carta con esas palabras dirigida al fallecido, con la mayor naturalidad. Dependiendo de la edad y las creencias del niño y de la familia, puede guardarla, llevarla al cementerio o dejarla en la ventana para que alguna estrella se la lleve y la lea.
- Es muy aconsejable escribir o guardar fotos de la vida de la persona fallecida: reconstruir su vida, incluyendo la muerte de la persona.
- Es adecuado facilitar, en la vida familiar, conversaciones sobre la propia muerte y la de las personas queridas, así como sobre el propio concepto de muerte.

- También se debe atender a cada niño, en caso de que haya varios afectados, de forma individual y nunca en grupo, para que podamos ajustarnos a las necesidades de cada uno, a sus preguntas, a sus miedos, a sus creencias y a su nivel de comprensión en las explicaciones.
- Se debe restablecer el funcionamiento cotidiano del niño lo antes posible, sus hábitos de comida y sueño, su vuelta al colegio y a sus actividades habituales y en la medida de lo posible no sacarle de su casa, de su barrio, evitarle separaciones innecesarias de otras personas cercanas de la familia y facilítale el encuentro con sus amigos.
- Es importante ayudarle a fijarse en las cosas positivas que ocurren a su alrededor: el apoyo de sus amigos, su fortaleza para reaccionar, su capacidad para disfrutar de juegos, salidas, comidas, etc., todo lo que seas capaz de encontrar con su ayuda.

Como el duelo es un proceso largo y normal, este tipo de actuaciones y de atención especial debe producirse a lo largo del tiempo. No basta con que dediquemos un día a explicar la situación a los niños. Puede que una pregunta no surja al principio y lo haga después, y puede que sus pensamientos cambien y surjan nuevas inquietudes y miedos a lo largo del tiempo.

También será necesario que durante todo ese proceso valoremos si el niño continúa demasiado activado, nervioso, si tiene problemas para comer, para dormir o para concentrarse en el colegio. También tendremos que atender a si recupera su estado de ánimo, si es capaz de disfrutar de las cosas de las que antes disfrutaba y estar atentos a si hay cosas que ha dejado de hacer y miedos que interfieran con su funcionamiento habitual. En esos casos es posible que necesitemos recurrir a la ayuda de un psicólogo especializado en este tipo de problemas.

¿Quién debe hablar con el niño?

Las personas más próximas, si fuera posible los padres, o alguno de ellos. En el caso de que necesites ayuda para hacerlo, consulta con un psicólogo pero no dejes esta responsabilidad a otra persona.

¿Qué reacciones puede tener el niño?

- Muchos niños pequeños, sobre todo los menores de 7 años, y algunos adolescentes, reaccionan sin respuesta emocional, por ejemplo preguntando si se pueden ir a jugar ya. A veces no lloran ni exteriorizan sus sentimientos.
- Con frecuencia también, en los más pequeños, surge una pregunta o comentario “egoísta” del tipo: “¿Y ahora quien me ayuda a mí a hacer los deberes?”.
- Es muy frecuente, en niños de todas las edades, que rechacen en los días sucesivos hablar o comentar lo ocurrido, e incluso en los más pequeños, que se comporten como si no hubiera pasado nada.
- Son habituales las pesadillas, los terrores nocturnos y las preguntas y preocupaciones de los pequeños sobre la muerte; incluso en niños que no hayan tenido víctimas en su entorno.
- Los niños pueden presentar todas las reacciones normales que hemos descrito en el caso de los adultos y, además, dependiendo de su edad, pueden: tener miedo a la separación de los padres; volver a tener comportamientos característicos de niños de menor edad como, por ejemplo, chuparse el dedo o hacerse pis en la cama, y hacer juegos relacionados con el suceso como, por ejemplo, jugar con ambulancias o con la policía.