

Bienestar mental durante emergencias

Si bien es importante prepararse físicamente para emergencias, también es importante saber cómo manejar el bienestar mental durante las emergencias.

Lo que puede esperar de aquellos a quienes apoya

Las emergencias pueden ser extremadamente estresantes, especialmente para las personas con diferencias de comunicación, como las personas con discapacidades del desarrollo. Aquí hay algunas formas en que las personas pueden responder a emergencias:

- Síntomas físicos, como temblores, dolores de cabeza o cansancio.
- Llanto, tristeza o depresión.
- Ansiedad, miedo o preocupación de que algo realmente malo va a suceder.
- Nerviosismo
- Insomnio o pesadillas.
- Irritabilidad o enojo.
- Culpabilidad del superviviente o sentimiento de vergüenza.
- Confusión o desorientación: no recordar su nombre o dónde están
- Estar retraído, no moverse, hablar o responder a los demás.
- No poder cuidarse a sí mismos: no comer ni beber, o pérdida de la capacidad de tomar decisiones simples



Negarse a evacuar

Si una emergencia requiere que usted y aquellos a quienes apoya evacuen un edificio o impliquen otro tipo de cambio no deseado, es posible que las personas no se sientan listas, capaces o dispuestas a seguir las instrucciones. Estas inquietudes pueden abordarse con la asistencia de otros miembros del equipo de soporte o contactando a la administración de su proveedor.

Cómo Usted puede ayudar

Como profesional de soporte directo (DSP), usted juega un rol importante en ayudar a las personas que apoya. Durante una emergencia, puede ayudarlos a adaptarse a medida que reaccionan y procesan sus emociones cambiantes.

Los primeros auxilios psicológicos, u ofrecer apoyo inmediato a un individuo durante un momento de angustia, pueden ser tan importantes como los primeros auxilios físicos. Estos tres pasos pueden ayudarlo a abordar las necesidades inmediatas del individuo y conectarlo con el soporte.

- 1. Mire:** Verifique la seguridad del individuo. ¿La persona tiene necesidades básicas urgentes? ¿La persona está teniendo una reacción de angustia grave?
- 2. Escuche:** Acérquese a la persona que necesite apoyo y pregúntele acerca de sus necesidades y preocupaciones. Escúchelos y ayúdelos a sentirse tranquilos.

- 3. Asocie:** Conecte a la persona con sus seres queridos. A solicitud del individuo, bríndeles información sobre el evento de crisis y remítalos a servicios de apoyo cuando estén disponibles.

Lidiando con los desafíos de comunicación

Las personas que usted apoya pueden tener problemas para comunicarse durante una emergencia. Puede ayudarlos:



- Hablando despacio
- Dando instrucciones paso a paso.
- Usando un lenguaje claro y honesto.
- Permitiendo más tiempo para que la persona responda una pregunta.

Qué Hacer:

- ✓ Ser honesto y paciente
- ✓ Dejar en claro que incluso si rechazan la ayuda ahora, pueden obtener ayuda en el futuro
- ✓ Encontrar un lugar tranquilo para hablar y minimizar la distracción exterior
- ✓ Respetar el derecho de las personas a tomar sus propias decisiones.
- ✓ Respetar la privacidad de las comunicaciones siempre que sea posible.
- ✓ Proporcionar información, pero manténgala simple y comprensible

Qué No Hacer:

- ✗ No hacer falsas promesas ni forzar la ayuda de un individuo cuando se rechaza
- ✗ No presionar a una persona para que cuente su historia, no la interrumpa o apresure su historia.
- ✗ No inventar ninguna información que no conozca
- ✗ No utilizar términos que sean demasiado técnicos.
- ✗ No utilizar términos negativos al describir el comportamiento de las personas.

¡Cúidese a usted mismo!

Como DSP, es posible que lo llamen para ayudar a aquellos a quienes apoya durante una emergencia. ¡No se olvide de cuidarse también! No está solo si ha experimentado el **estrés en el cuidador**. El estrés del cuidador puede ser gestionado a través de:

- Aceptar la ayuda de otros: un amigo puede ofrecerle una cena o comprar sus alimentos.
- Centrarse en lo que puede hacer: nadie puede hacer todo bien; a veces no puede arreglar todo rápidamente
- Establecer objetivos realistas: divida las tareas grandes en pasos más pequeños y priorice sus responsabilidades
- Conectarse con el soporte: comuníquese con los recursos en línea del cuidador, ubique un grupo de apoyo o hable con su médico, amigos y familiares.

Aprenda Más

- Sobre primeros auxilios psicológicos: <https://disaster-relief.org/pdf/psychological-first-aid.pdf>
- Hablar con personas con discapacidades como socorristas: <https://www.youtube.com/watch?v=HmJX3c43szg>
- La Clínica Mayo sobre el estrés del cuidador: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>