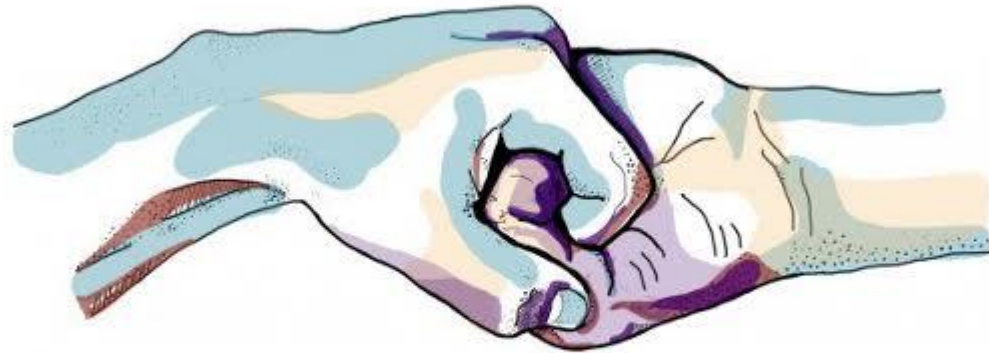


Cuidando a quien Cuida

:: cuidando a quien cuida ::



*Guía para intervinientes
en campos de refugiados*

Principios básicos de la intervención en crisis



- Según esfera (2011) y IASC (2007) la primera ayuda psicológica (PAP) describe una respuesta humana, de apoyo a otro ser humano que esta sufriendo y que puede necesitar ayuda.
- . Brindar ayuda y apoyo practico de manera no invasiva: evaluando las necesidades y las preocupaciones
- Ayudar a las personas a entender sus necesidades básicas
- Escuchar a las personas de una manera no invasiva, dejándoles un espacio para que hablen libres de cualquier juicio.
- Ofrecer a las personas un lugar seguro
- Servir a las personas como enlace de los servicios asistenciales

Primeros auxilios psicológicos



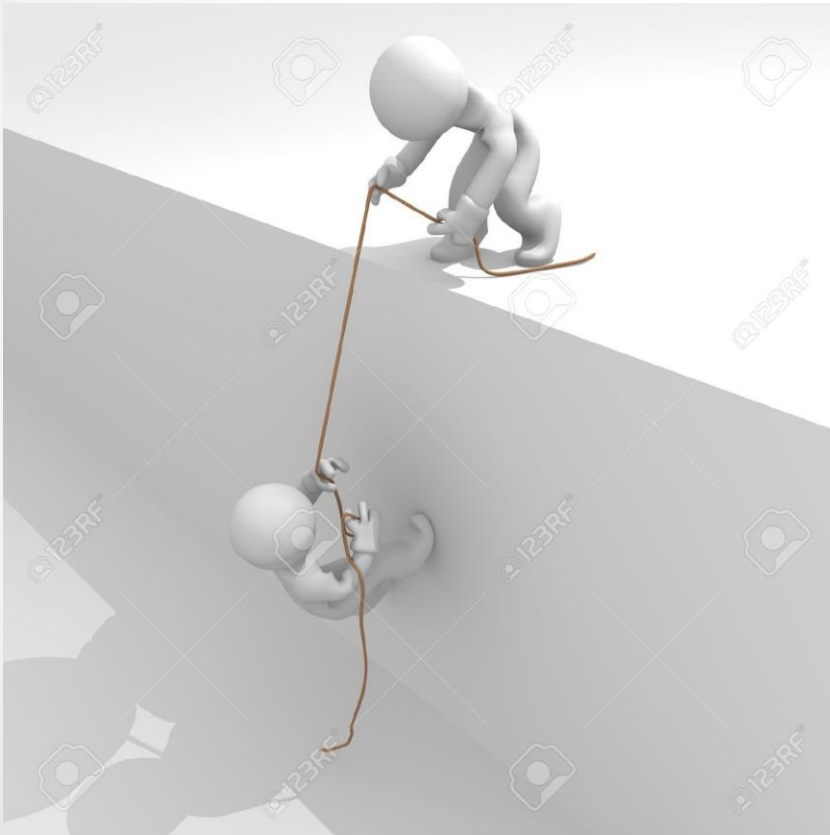
- No es asesoramiento profesional
- No es debriefing psicológico
- No se pide a alguien que analice lo que sucedió
- Nunca presionar para que cuente.

Primero auxilios psicológicos



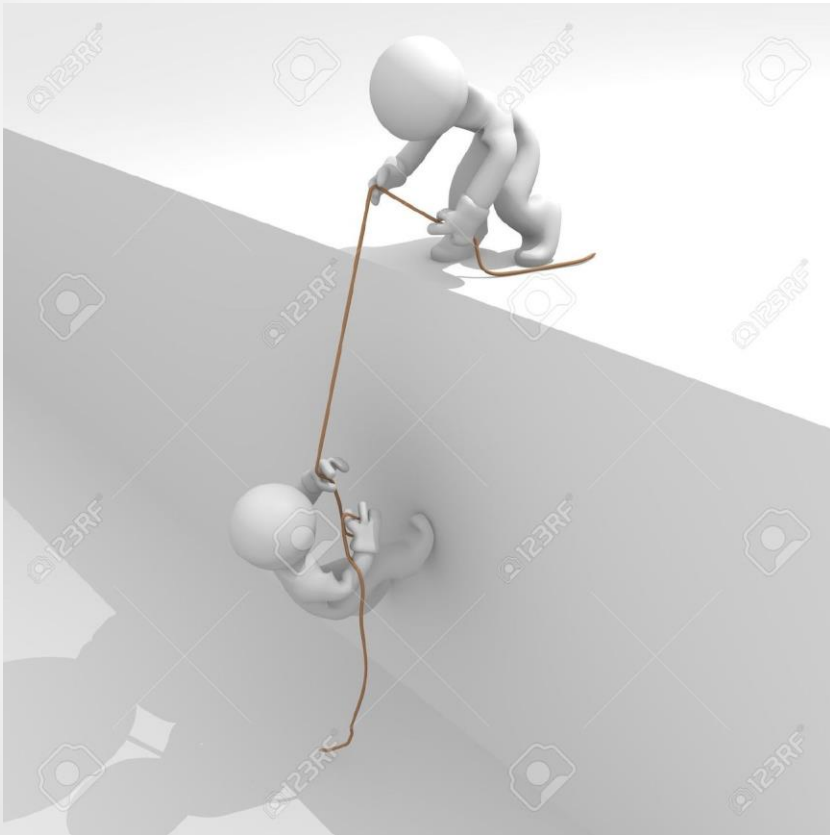
- Dirigido a personas afectadas por un acontecimiento crítico grave
- Niño y adultos
- Se realiza en un lugar seguro y con cierta privacidad

Primeros Auxilios Psicológicos



- Intente encontrar un lugar tranquilo
- Respete la privacidad y mantenga la confidencialidad de la historia
- Hágale entender que le está escuchando asintiendo la cabeza, o diciendo aham mm
- Adapte su forma de hablar a la persona que le escucha

Primeros Auxilios Psicologicos



- Respete los silencios
- Respete el contacto físico, no lo evite pero si ve que no lo acepta no lo inicie.

La infancia en los desastres

0-2 Años

Reacciones habituales
Lloran mas de lo habitual
Adopción de un comportamiento de apego excesivo
Mayor irritación , pasividad.

2-6 Años

Regresión hacia comportamientos pasados

6-10 Años

Tiene la capacidad mental de comprender cuestiones mas complejas provocando una amplia gama de reacciones culpa ira fracaso..

11-18 Años

Respuestas similares a los adultos con mayor incidencia en la irritación y el rechazo a las normas

Procesos sociales ante los desastres



- Sentimiento de pérdida
- Rechazo
- Humillación
- Dudas hacia los demás
- Sinceridad ante demandas
- Cohesión a largo plazo

Intervención psicosocial con desplazados



- Relación de confianza evitando las relaciones paternalistas
- Antes de hablar preguntar
- No presuponer preguntar

Intervención psicosocial con desplazados



- Teniendo en cuenta los factores culturales es aconsejable abrazar solo cuando el interlocutor propone el contacto
- La mano en el pecho es señal de respeto
- Al establecer una conversación la distancia que establezca el interlocutor con nosotros nos indicara el grado de confianza.

Intervención psicosocial con desplazados



- Hay que tener claro lo que podemos y lo que no podemos ofrecer.
- Establecer criterios objetivos y nunca juzgar
- Tomar un poco de distancia ayuda a ofrecer otro punto de vista
- Antes de proponer actividades preguntar que es lo que le apetece

Intervención psicosocial con desplazados



- Las personas desplazadas proceden de otras culturas es importante trabajar desde la confianza y la honestidad
- Evitar actitudes paternalistas y asistencialistas

Síndrome de Ulises



- Estrés mantenido + proceso de duelo + desarraigo cultural
- Claves de este síndrome:
- Nostalgia
- Tristeza, llantos, cambios de humor, sentimientos de culpa
- Somatizaciones y desordenes psíquicos.

- Favorecen la aparición de este síndrome:
- Desarraigo cultural
- Precariedad laboral
- Situación legal
- Condiciones de vida

Antes de salir



- Haz una lista con todo lo necesario (medicación, cargadores, documentación etc..)
- No dejes tareas pendientes antes de salir
- Avisa a las personas afectadas por la interrupción de tu rutina
- Mantén una rutina optima de alimentación y sueño 5 días antes de salir

Autocuidados en el terreno



- Procura que el lugar de descanso este alejado del lugar de intervención
- Al finalizar la intervención comenta con tus compañeros el transcurso del día durante unos minutos
- Habla cualquier malentendido

Durante la intervención



- Céntrate en la tarea y mantén la atención en ella “soy responsable de .. Lo mas importante ahora es...”
- Toma conciencia de tus reacciones y valora en todo momento si puedes seguir trabajando correctamente
- Reserva un momento del día para hablar con tus amig@s y familiares en España

Durante la intervención



- Cada ciertos minutos, tómate un momento para respirar profundo durante unos segundos, mientras observas como te encuentras emocional y físicamente
- Si necesitas algo hazlo siempre que la situación te lo permita

Después de la intervención

- Respetar en la medida de lo posible las horas de descanso y una alimentación adecuada
- Al terminar la jornada hablar con tus compañer@s de equipo sobre la intervención, como fue como te sentiste etc..



Reacciones normales



- Los primeros días son normales las pesadillas y las imágenes intrusivas
- Dolor de cabeza, dificultades intestinales, dificultad para respirar, fatiga, tensión, opresión en el pecho, temblores o escalofríos

Reacciones normales

- Roces en al convivencia, dificultades para expresar sentimientos ,estallidos de colora, retraimiento, nerviosismo, hiperactividad /pasividad
- Confusión, dificultades de concentración y en la toma de decisiones
- Ansiedad, agitación, inseguridad

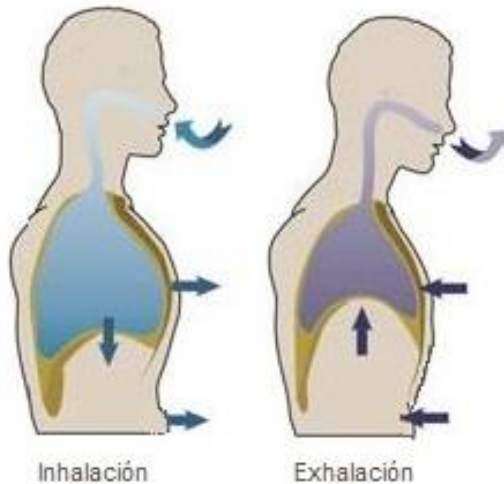
Una ayuda para el descanso



Técnicas de relajación



Respiración Diafragmática



Técnicas de relajación

Respiración diafragmática

1. Expulsar todo el aire de los pulmones
2. Inspira dirigiendo el aire hacia tu abdomen (tardando el doble que la expiración)
3. Retén el aire unos instantes en tus pulmones
4. Expulsa el aire como si “soplaras por una pajita”
5. Quédate un momento con los pulmones vacíos y vuelve a repetir desde el paso 1

Técnicas de relajación

Relajación progresiva de Jacobson



Relajación progresiva de jacobson

- 1.sientese como aparece en la figura
- 2.tense el musculo durante 10 segundos
- 3.relaje el musculo
- 4.concentrese en la sensación que se percibe al relajar los músculos
- 5.cuando tense una zona el resto del cuerpo debe de estar relajado
- 6.siga el orden de los dibujos

Periodismo de emergencias



- Evita entrevistar/ fotografiar/ grabar a los damnificados mas afectados o que se encuentren en un estado de expresión emocional mas alto, es un momento intimo.
- Evite generar contenido donde aparezcan niños o menores de edad
- Evite primeros planos
- Destaque la solidaridad de la sociedad civil.
- Cada información que publique contrástela, no contribuya a la difusión de los bulos y rumores.

Actualización de la guía

- Xifre Ramos, Javier Erro autor la guía “Saldremos de esta. Guía de salud mental para el entorno de la persona en crisis”, Patricia Martorell, Alberto A. Regalado



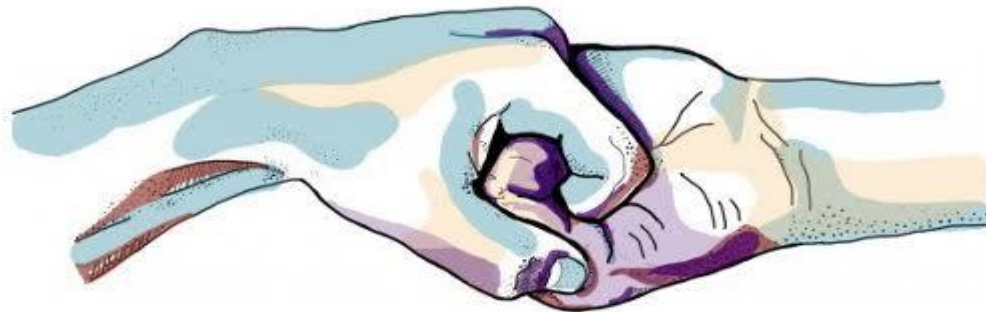
@Alberregalando



cuidandoaquiencuida@gmail.com

Mucha gente pequeña en lugares pequeños,
haciendo cosas pequeñas pueden cambiar el
mundo.. Galeano.E

:: cuidando a quien cuida ::



*Guía para intervinientes
en campos de refugiados*