

Guía de madres y padres

Para ayudar a nuestros hijos e hijas a sobreponerse a la erupción del volcán



Desde nuestros orígenes, desde Fundación "la Caixa" desarrollamos programas para dar respuesta a las necesidades de la sociedad y, en particular, de las personas más vulnerables. La lucha contra la pobreza infantil, la atención a personas mayores y a enfermos avanzados, así como la integración laboral de colectivos desfavorecidos, constituyen los pilares de nuestras iniciativas sociales actuales.

A raíz de la erupción del volcán en la isla de La Palma, desde la Fundación "la Caixa" hemos querido aportar recursos para fomentar la resiliencia de todos los niños y las niñas de la isla, ya que son uno de los grupos sociales más afectados.

Los menores de edad que se han visto enfrentados a los terremotos, los torrentes de lava escupidos por el volcán, la ceniza y la contaminación del aire, pueden estar viviendo experiencias de miedo, estrés, angustia e incertidumbre. Esta guía tiene como propósito ayudar a las madres, los padres y otros miembros de las familias a que se permitan el derecho de reconocer sus propios estados emocionales provocados por la erupción, elegir con quién compartirlos y sumarse a los esfuerzos de la comunidad y sus instituciones para hacer frente a las consecuencias. Esto puede permitirles fortalecer sus recursos personales, familiares y sociales para hacer frente a las consecuencias de la catástrofe provocada por la erupción del volcán. En términos científicos, este proceso significa fortalecer y desarrollar las capacidades resilientes, es decir, construir y desarrollar respuestas constructivas para enfrentarse a situaciones adversas sobreponiéndose a ellas, recuperar el equilibrio emocional y aprender de las experiencias, si es posible.

EDICIÓN

Fundación "la Caixa"

AUTORÍA

Maryorie Dantagnan y Dr. Jorge Barudy,
con la colaboración de Ian León.

DISEÑO GRÁFICO Y MAQUETACIÓN

Àlex Tovar

ILUSTRACIÓN

Àfrica Fanlo

© de los textos, los autores.

© de la edición, Fundación "la Caixa", 2022
Pl. Weyler, 3 – 07001 Palma

DL: B 2436-2022



¿Qué pensamientos pueden primar en las personas que sobreviven a una catástrofe natural?

Piensen todo el tiempo en lo que ocurrió. Pueden reaccionar de manera exagerada ante cualquier ruido o situación parecida, como si el desastre estuviera ocurriendo de nuevo. Y pueden comenzar a dudar sobre si podrán salir adelante y a preguntarse si van a ser capaces de superar las consecuencias y volver a vivir como antes de la tragedia. Por eso, pueden llegar a sentir, en gran medida:

- intranquilidad
- desesperación
- tristeza
- desorientación
- impotencia
- falta de ánimo
- cólera
- desconfianza
- culpa

Tras la erupción volcánica, cambió drásticamente la vida de numerosas familias que tuvieron que abandonar sus casas. Cuando sus hogares quedaron sepultados por la colada de lava, perdieron enseres y objetos conectados a experiencias de toda su vida, sus cultivos, sus trabajos y sus rutinas diarias. Además, muchas carreteras están bloqueadas, lo que les impide visitar a familiares y amigos.

Todo esto ocurrió de una forma inesperada, fue agravándose de forma progresiva y nadie puede decir con exactitud cuándo terminará la erupción, lo que acarrea incertidumbre e inseguridad, pues ni siquiera cabe imaginar cuándo será posible volver a hacer un nuevo proyecto de vida personal, familiar y social.

Mientras llega ese momento, el contenido de esta guía aporta diferentes informaciones y recomendaciones para fortalecer la capacidad de resistencia de los progenitores, de forma que, gracias al desarrollo de su resiliencia, puedan promover la de sus hijos e hijas.



¿Cuánto y cómo afectará esto a los menores?

Así como la tierra tardará aún mucho tiempo en volver a encontrar su equilibrio después de una catástrofe natural tan destructiva como una erupción volcánica, los niños y niñas que habitan en ella necesitarán tiempo y la ayuda de sus madres y sus padres para volver a sentirse seguros, tranquilos y felices. A partir del momento en que el volcán detenga su actividad, todavía necesitarán un tiempo para volver a confiar en la naturaleza y, en particular, en las montañas. A aquellos niños y niñas que han vivido situaciones adversas o difíciles antes de la erupción —la enfermedad o la separación de sus padres, el fallecimiento de alguien querido, dificultades en la escuela o afectaciones por dificultades de uno o de ambos progenitores para cuidarlos adecuadamente— les llevará más tiempo recuperarse.

Es importante que padres y madres recuerden y acepten que cada hijo o hija es distinto y, por lo tanto, las reacciones pueden ser diferentes, tanto en la forma como en su duración, dependiendo de factores diversos, como pueden ser la edad, la forma de ser o el estado de salud en el momento de la erupción.

Es necesario no olvidar que los niños y niñas tienen recursos para responder de la mejor manera frente a las adversidades, pero necesitan y tienen derecho a sentirse y a ser protegidos por las personas adultas de su familia y de su comunidad, en especial, por sus progenitores.

Consejos para fortalecer la resistencia psicológica de las personas adultas de la familia

Debemos considerar que las sensaciones, emociones y sentimientos resultantes de las situaciones de amenaza ocasionadas por una catástrofe natural como es la erupción de un volcán son las respuestas naturales que el organismo humano produce frente a situaciones que amenazan el equilibrio vital.

La intensidad de las reacciones depende de la sensibilidad de las personas y de sus diferentes grados de vulnerabilidad, consecuencia de lo que les ha sucedido en sus historias de vida. Es natural que, en situaciones de amenaza vital, las personas puedan reaccionar llorando, gritando o a través de mecanismos de defensa como intentar escapar o idear vías de escape, buscar refugio o agitarse para intentar escapar del sentimiento de impotencia. Cuando estas reacciones van acompañadas de reacciones de pánico, tristeza, desesperanza y angustia, las conductas que elaboran formas de escapar pueden bloquearse. En situaciones de peligro inminente, el organismo en su totalidad puede bloquearse y presentar reacciones como desmayos, dificultades para pensar o, en los casos más graves, parálisis.

Para disminuir el sufrimiento y la intensidad de estas reacciones, es importante que las personas se apoyen mutuamente. La soledad y los contextos de aislamiento social intensifican el sufrimiento y las respuestas defensivas.



Consejos para que las personas menores de la familia desarrollen capacidades resilientes y para prevenir trastornos psicológicos

Nadie puede evitar que su hijo o hija sufra por un evento como es una erupción, debido a su gran magnitud, su duración, la imposibilidad de controlarla y el riesgo de que perdure durante un periodo prolongado.

Sin embargo, el sufrimiento puede mitigarse cuando los menores cuentan con las personas adultas de su familia para que los acompañen, los tranquilicen con su presencia, los ayuden a comprender que sus intensas reacciones son propias de una situación extraordinaria y les proporcionen, con afecto y empatía, los recursos necesarios para que puedan autorregularse.

Para ello se deben considerar las siguientes premisas:

- Si las personas adultas confían en que conjuntamente pueden hacer frente a las consecuencias y secuelas de la erupción, es muy probable que esta confianza se transmita a sus hijos e hijas, haga que disminuya su sufrimiento y recuperen la esperanza.



- Es imprescindible que las personas adultas de la comunidad establezcan canales de comunicación para compartir información, consejos y apoyo material. La creación de redes naturales de apoyo mutuo permite fortalecer la confianza, prevenir el aislamiento social y compartir recursos que resultan fundamentales para apoyar a la infancia, la cual necesita el acompañamiento de las personas adultas, por su mayor vulnerabilidad y dependencia.

- Es necesario promover espacios de conversación para recibir información de los expertos y las instituciones, y poder transmitirla a los menores de una forma adaptada al nivel de desarrollo de cada uno.

- Es importante reunirse en grupos de ayuda mutua donde cada persona afectada pueda expresar sus estados emocionales y anímicos, y compartir experiencias que ayuden a mantener la esperanza y el optimismo. Compartir experiencias es un antídoto contra la desesperación y el agotamiento mental.



Consejos prácticos para relacionarse con los hijos e hijas

Si en algún momento pierde la paciencia o está sobrepasado por el nerviosismo de sus hijos e hijas, no dude en pedir ayuda a otra persona adulta competente. Explique y solicite la colaboración de los menores teniendo en cuenta su edad y su nivel de desarrollo.

Explíqueles que todo lo que está ocurriendo también es difícil para usted. Para ello, proporcioneles información sobre el origen de una erupción volcánica; puede apoyarse en el cuento “Érase una vez...un volcán”. Trate de convencerlos de que el hecho de que ocurran desastres naturales como estos no es culpa de los seres humanos y, aún menos, de los niños y niñas. Es importante disculparlos a la infancia afectada y darle la seguridad de que la familia hará todo lo esté en sus manos para superar estos momentos difíciles.



Recuerde que, después de un desastre natural como la erupción volcánica, el mundo puede transformarse para los menores en un lugar incierto, peligroso e inseguro. Las personas adultas pueden disminuir estas vivencias dolorosas cuando les transmiten mensajes de cuidado y protección.

Lo mejor que las personas adultas de una familia pueden hacer por los menores

Para ofrecer a todos los menores del entorno familiar un plan estructurado que complemente lo enunciado anteriormente, se recomienda seguir los pasos siguientes:

- Explicarles que las erupciones volcánicas son desastres naturales y que ninguna persona es responsable de que ocurran. Son eventos de la naturaleza que suceden de repente, pero con muy poca frecuencia.
- Aceptar sin juzgar sus sentimientos de miedo y tristeza, reconociendo que pueden sentirse más nerviosos de lo normal.
- Informarles de que las instituciones del país y de otros países están colaborando para disminuir el daño en el presente y para reparar lo que la erupción volcánica dejará como consecuencia.
- Invitarlos a escribir o a dibujar lo que han vivido: eso los ayudará a expresar sus emociones y sentimientos para evitar el riesgo de que los recuerdos se encapsulen como recuerdos traumáticos.
- Dar muestras de cariño y responder a sus demandas de afecto y proximidad. Recuerde que los abrazos transmiten amor y seguridad.

¡Cuantos más abrazos, mejor!



Cómo reducir el miedo y la intensidad de las respuestas de estrés en los menores

Las siguientes recomendaciones pueden ayudar a contener el miedo y las respuestas de estrés, amplificadas por la sensación de no tener ningún control sobre lo que está pasando a su alrededor:

- Diga a sus hijos e hijas que lo que ha ocurrido no durará para siempre.
- Organice y mantenga nuevas rutinas en los lugares donde les ha tocado vivir mientras no tienen un hogar familiar definitivo.
- Enséñeles que, cuando sientan miedo o intranquilidad, pueden buscar a unos de sus padres o a otra persona adulta para que los acompañe.
- Practique con ellos formas o ejercicios para que se calmen o se regulen. Por ejemplo, cantar, dar masajes, realizar ejercicios de respiración, proporcionar cariño, inventar cuentos o representar historias, etc. En momentos de crisis, los hijos e hijas nunca son demasiado mayores para recibir recursos que puedan ayudarlos a controlar sus miedos, sus angustias o su desgan.
- Dé a sus hijos e hijas pequeñas tareas para que ayuden y se sientan útiles en casa o para que hagan algo por los demás. Esto les dará algo de control sobre lo que está pasando.
- Explíqueles lo que está ocurriendo en cada momento y lo que cree que puede ocurrir en un futuro de un modo realista, pero sin dramatizar. Recuerde que los imprevistos y lo desconocido es lo que más ansiedad y temor puede producir en los menores. Cuanto más pequeños son, mayor envergadura adquiere esa posibilidad.

Recuerde que es legítimo que su niño o niña, tenga la edad que tenga y mientras dure el peligro:

- sienta miedo;
- lllore;
- tenga menos paciencia, esté más irritable, desobediente y oposicionista;
- quiera estar más tiempo cerca de usted;
- pierda el apetito;
- manifieste sus temores con expresiones en su cuerpo: dolor de barriga, dolores de cabeza, ganas de vomitar...
- muestre dificultades para dormir, tenga pesadillas y se despierte por las noches;
- hable mucho o no quiera hablar sobre lo que pasó;





Con la colaboración de