

CUANDO SUCEDE ALGO MALO



Los recientes ataques terroristas tal vez te hayan hecho dudar de ciertas cosas en las que siempre habías creído acerca de tu propia seguridad, la de tu familia y tus amigos. Cuando éramos pequeños, nos enseñaron que si nos portábamos bien, nos iban a pasar cosas buenas. Algunas veces vemos cosas que nos hacen preguntarnos si esto es cierto, y nos hacen dudar de lo que nos han enseñado.

Este folleto no puede contestar todas tus preguntas. Lo mejor que podemos hacer es decirte que es normal hacer preguntas acerca de por qué y cómo suceden cosas tan horribles. Otra gente que vio el desastre o que han visto otros como éste hacen las mismas preguntas. Te podemos dar información acerca de las reacciones físicas y emocionales que tal vez tengas, y algunas ideas para ayudar a poner lo que pasó en el lugar que corresponde en TU vida.

¿Por qué tengo tanto estrés?

Los desastres causados por los seres humanos pueden dar más miedo que los desastres naturales como las inundaciones y los huracanes porque:

- ***No hay ninguna advertencia ni tiempo para prepararse.*** A diferencia de un huracán o de una inundación que llega lentamente, no hay forma de prepararse mentalmente para este tipo de desastre.
- ***No esperamos que pase un desastre de este tipo.*** La mayoría de los desastres en este país están relacionados con el clima o son accidentes. Como casi no han habido este tipo de ataques terroristas, nos cuesta creer que pasaron.
- ***Es difícil entender por qué alguien haría algo así a propósito*** para matar y herir a la gente, en especial si puede haber niños entre las víctimas.
- ***La cobertura de televisión, radio y periódicos*** puede hacernos sentir que somos parte del desastre y hacer de cada uno de nosotros una “víctima” del desastre porque aumentan nuestra preocupación.
- ***No hay garantía de que esto no pueda pasar en cualquier parte.*** Los expertos están buscando formas de evitar que estas cosas pasen sin quitarnos nuestra libertad.

Es triste cuando alguien sufre lesiones o muere, pero nos sentimos más tristes cuando se trata de un niño. Todos nosotros conocemos a bebés y niños pequeños y hacemos todo lo posible por quererlos y protegerlos; por eso, no es fácil encontrar una respuesta cuando nos preguntamos por qué les pasa algo malo a ellos.

¿Es normal lo que estoy sintiendo? ¿Hay otros que sienten lo mismo?

Hay varias reacciones y problemas comunes después de un desastre. Lo que estás sintiendo y los problemas que tienes son iguales a los de muchos otros. Entre otras cosas, es posible que sientas o tengas:

- Tristeza (lloras más fácilmente o tienes ganas de llorar)
- Rabia
- Temor
- Culpa porque estás bien y otros no
- Problemas para dormir, mantenerte dormido o pesadillas
- Cambios en tu apetito (comes demasiado o no tienes hambre)
- Problemas en la escuela y dificultad para concentrarte
- Sentimientos de impotencia
- Ganas de estar solo más a menudo de lo normal, o de no estar solo
- Mal humor e irritabilidad

Estos sentimientos son normales. Es posible que no los sientas por un tiempo y que vuelvan cuando algo te haga pensar en el desastre. Eso es de esperar. Si alguna vez has estado en algún otro tipo de desastre, como un terremoto, tornado o inundación, es posible que lo recuerdes y sientas lo mismo que sentiste entonces.

Tal vez notes que los ruidos fuertes te sobresaltan más fácilmente, o que el olor o el ver cosas relacionadas con el desastre te cause una reacción. No te sorprendas si tienes estas reacciones. Éstas disminuirán y desaparecerán solas cuando no pase nada peligroso. Es posible que tengas algunos problemas físicos por estar alterado. Entre ellos se encuentran:

- Dolores de estómago
- Dolores de cabeza
- Aumento en las alergias
- Erupciones en la piel
- Resfriados y síntomas similares a la gripe

¿Cuándo me voy a sentir mejor?

Los sentimientos y reacciones que tienes desaparecerán cuando pienses menos en el desastre y no haya nada que te lo recuerde, especialmente a medida que vuelvas a tu rutina habitual y concentres tu atención en otras cosas. Esto no quiere decir que te importe menos, sino que has puesto tus sentimientos acerca del desastre en un lugar especial. Cuando esto pase, verás que tus problemas físicos desaparecen.

Cada uno de nosotros siente el estrés de manera diferente, así que no te compares con tus amigos y familiares, ni juzgues sus reacciones o la falta de ellas.

¿Qué puedo hacer?

- Evita la cobertura de los medios de comunicación del desastre. Ver fotografías del desastre repetidamente y oír acerca de lo aterrador que fue, puede hacer que te sea más difícil superar el estrés del desastre.
- ¡Habla sobre el tema! Habla sobre tus sentimientos y pensamientos con alguien de confianza, como tus padres u otro pariente, un consejero escolar o un guía espiritual. Si hablas te será más fácil superar lo que sucedió y controlar tu dolor y tu miedo.
- Si necesitas ayuda, pídelo. Si piensas que tus emociones son todavía muy fuertes y aún tienes pesadillas o problemas físicos en cuatro a seis semanas, deberías pedirle a tus padres que busquen a otra persona con la que puedas hablar para que te ayude a descifrar lo que sientes.
- Escucha a otros.
- Sé especialmente considerado con los demás. Dite a ti mismo que hay bondad y solidaridad en el mundo. Ofrece tu ayuda a alguien que la necesite.
- Pasa tiempo con tu familia.
- Vuelve a tu rutina normal.
- Siéntate debajo de un árbol, mira un arroyo, lago, río u océano.
- Recuerda otras ocasiones en las que tuviste miedo. Recuerda que pudiste combatir ese miedo y que no dura para siempre.
- Haz algo que pueda ayudar a otros. Por ejemplo: aprende primeros auxilios o reanimación cardiopulmonar.