

# Atención de los impactos psicológicos de los incendios en California

Capítulo 1 de la AAP

Petra Steinbuechel MD

20 de octubre de 2020

# Tomado de “Trauma Transformed”:

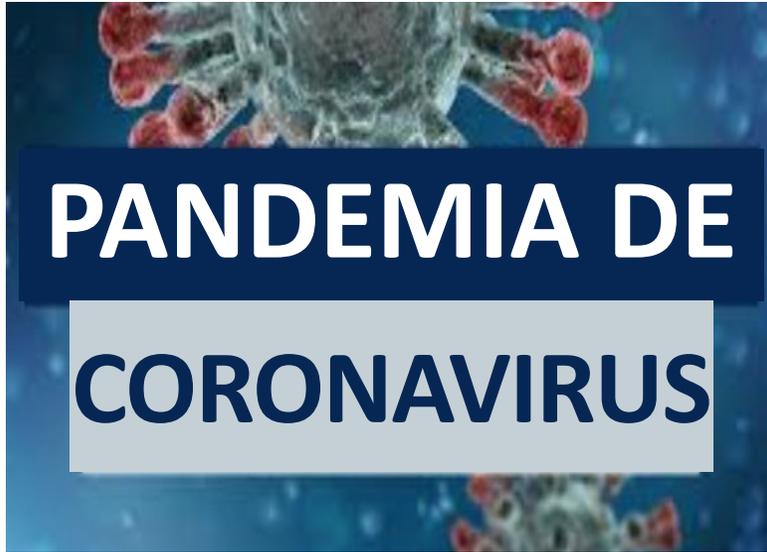
Reconocemos que estamos viviendo momentos sin precedentes.

Reconocemos que cada uno de nosotros tiene distintos sentimientos, responsabilidades, temores y alegrías... al mismo tiempo.

Reconocemos que existen muchos tipos de respuestas al estrés y a la incertidumbre, y que todos son válidos.

Reconocemos que no hay mejor oportunidad de practicar la compasión y la solidaridad que la que ahora tenemos. Esta es la tarea que nos ocupa.

Reconocemos la necesidad fundamental de practicar la reflexión, la indagación y la priorización de las necesidades más críticas.



# PANDEMIA DE CORONAVIRUS



# NO PODEMOS RESPIRAR





# A Mental-Health Crisis Is Burning Across the American West \*

Each fire season can compound the trauma of the one before it.

\* Se cierne una crisis de salud mental sobre el oeste de los Estados Unidos

Cada temporada de incendios puede complicar más el trauma de la anterior.

*Autor:*  
Jacob  
Stern

20 DE  
JULIO DE  
2020

# Resumen de artículos recientes en revistas de la Sociedad Americana de Psicología



25 de marzo de 2020

Demasiada exposición a la información sobre el coronavirus podría ser mala para la salud

Falta de acceso a servicios médicos

Brutalidad policiaca

Racismo sistémico

Personas sin hogar

# NAVEGAMOS LA MISMA TORMENTA, PERO EN BARCOS DISTINTOS

Xenofobia

Prejuicios contra inmigrantes

Pobreza

Inseguridad alimentaria



# Etapas de la tragedia



# Tipos de estrés:

## POSITIVO



Forma parte normal y esencial del desarrollo saludable

### EJEMPLOS

*recibir una vacuna,  
el primer día de escuela*

## TOLERABLE



Es una respuesta a un factor de tensión más severo y es de duración limitada

### EJEMPLOS

*muerte de un ser querido,  
fracturarse un hueso*

## TÓXICO



Cuando se experimenta adversidad fuerte, frecuente y/o prolongada

### EJEMPLOS

*maltrato físico o emocional,  
estar en situaciones de violencia*

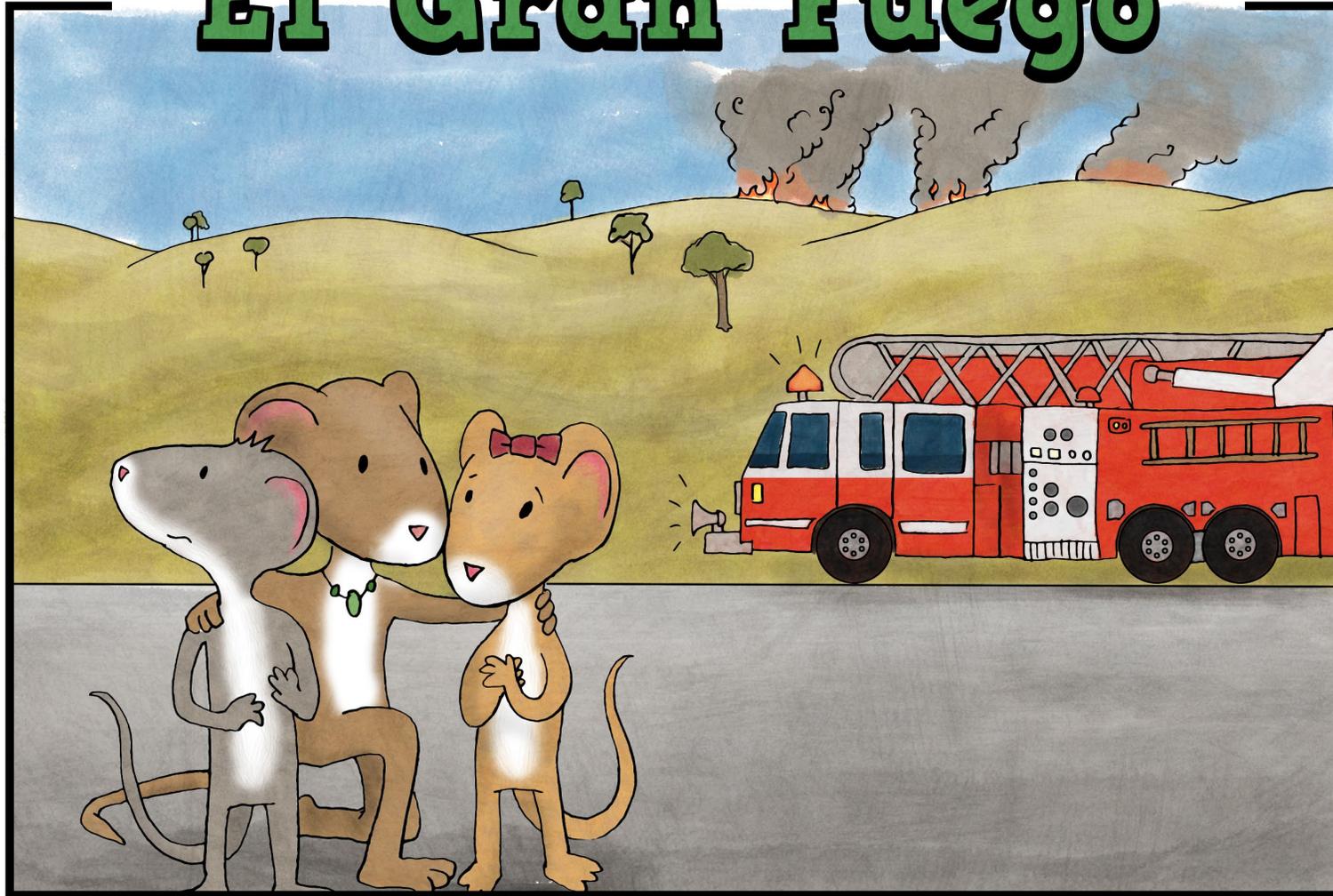
# Los niños perciben nuestro estrés... y responden en consecuencia



Johnston, Charlotte & Park, Joanne & Miller, Natalie. (2019). Parental cognitions: Relations to parenting and child behavior. 10.1007/978-3-319-94598-9\_17.

# Trinka y Juan

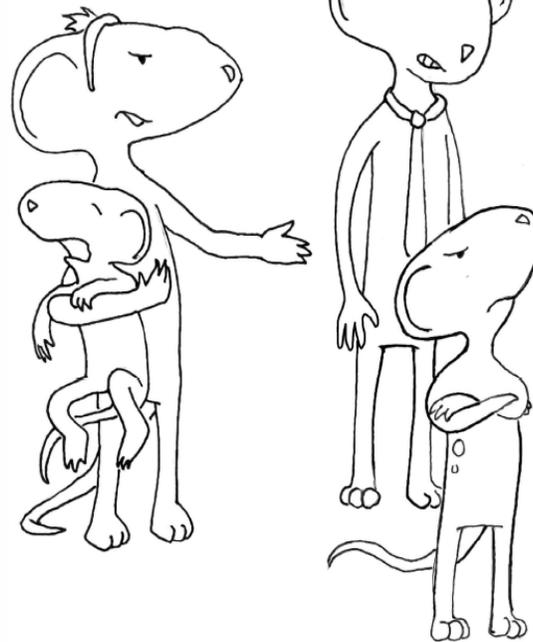
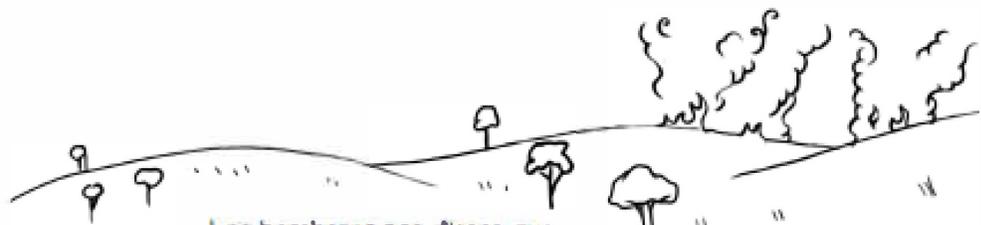
## El Gran Fuego



¿En dónde  
están mi  
papá y mi  
hermano?



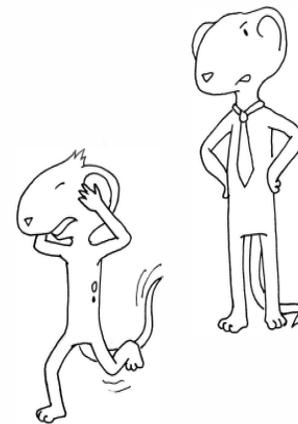
Los bomberos nos dijeron que  
todos tuvieron que irse.  
Tal vez están en el albergue.  
Podemos buscarlos allí.



A pesar de que sus papás le  
dieron más cariño, Juan no se  
sentía igual que antes. Se  
sentía enojado y estaba  
malhumorado.



Juan le quitó el juguete a su  
hermano.



Y no escuchó a su papá.



Dió un portazo.

El no se portaba bien, y no  
sabía por qué.

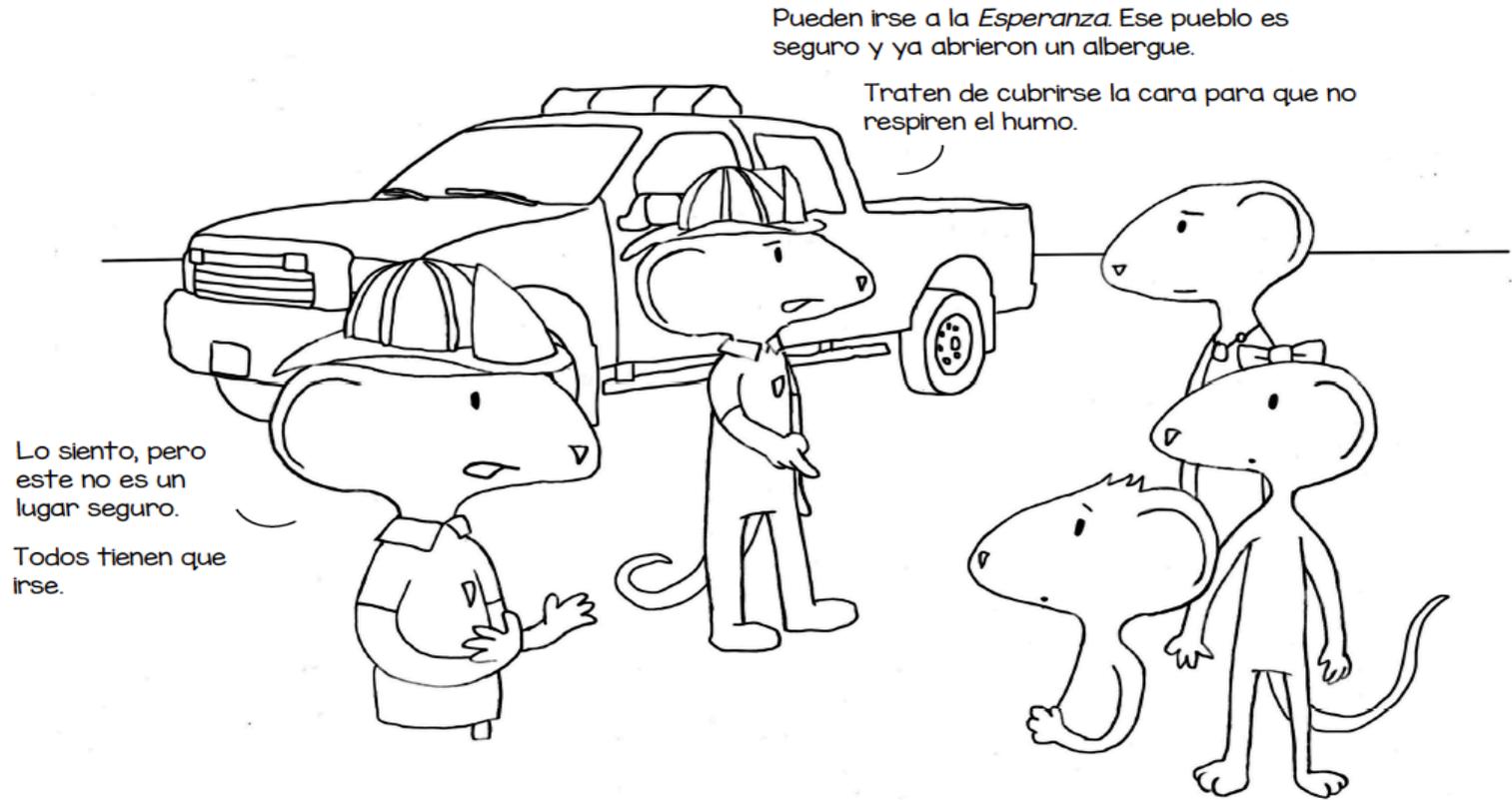
Trinka y Juan podían ver llamas a lo lejos. Los cerros brillaban por el  
fuego. Estaban asustados. Juan estaba preocupado por su familia.



# Durante

Cuando no estén en una zona de evacuación, las familias deben:

- **Impedir que entre el humo.**
- **Minimizar la exposición al humo y las cenizas.**
- **Estar preparadas para evacuar rápidamente.**
- **Regar su techo y arbustos para reducir el posible daño.**
- **Monitorear su riesgo y evacuar si es necesario.**
- **Poner su botiquín de emergencia, sus seres queridos y mascotas en su automóvil o transporte compartido.**
- **Localizar un refugio público designado si es necesario.**



Los bomberos les dijeron que no deberían regresar a sus casas. El área no estaba segura y estaba siendo evacuada. Los bomberos les dijeron a donde se podían ir.

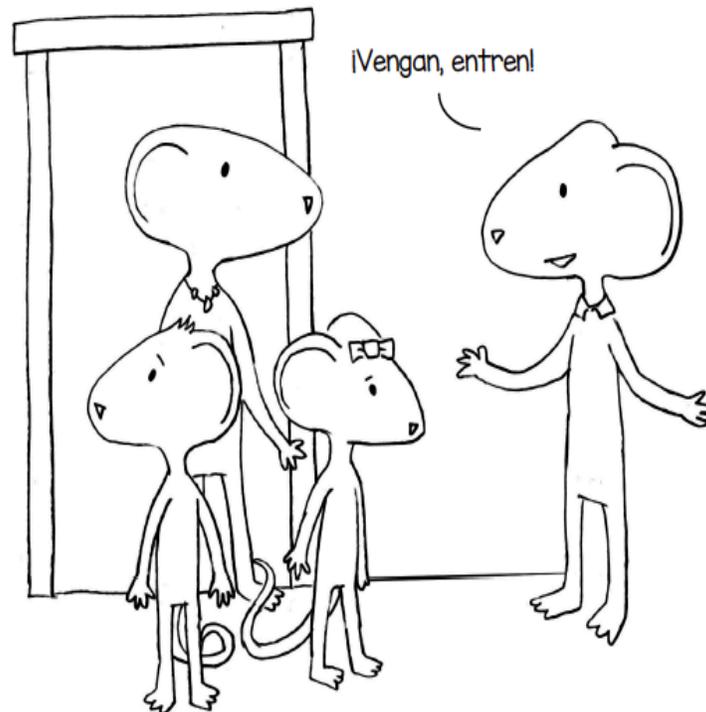
Para controlar las reacciones de los niños durante un incendio forestal, los padres o encargados de su cuidado pueden:

- **Poner el ejemplo de comportarse con calma.**
- **Darles información sencilla pero precisa con voz tranquila y firme.**
- **Animarlos a realizar actividades que los tranquilicen o distraigan.**
- **Practicar con ellos cómo deben cuidarse.**

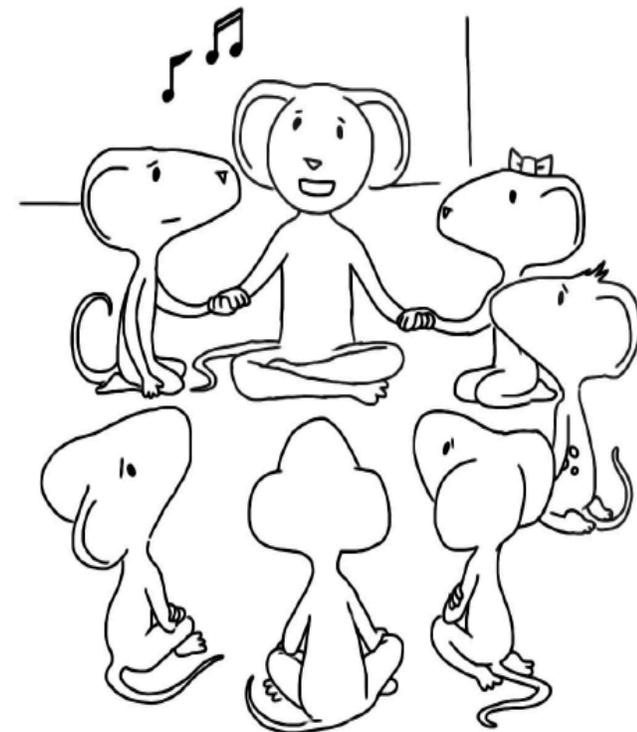
# Después

Los padres o encargados del cuidado de los niños deben:

- Poner el ejemplo de mantener la calma y la esperanza después del incendio.
- Darles información precisa y responder sus preguntas de manera honesta y acorde a su nivel de desarrollo.
- Ser pacientes cuando respondan a los cambios de comportamiento de los niños
- Tranquilizarlos, darles una rutina diaria y estructura.
- Poner atención a su propio bienestar personal y a la forma en que hacen frente a la situación.



Cuando llegaron al albergue, había gente amable. Les dieron agua y les dijeron a donde ir.



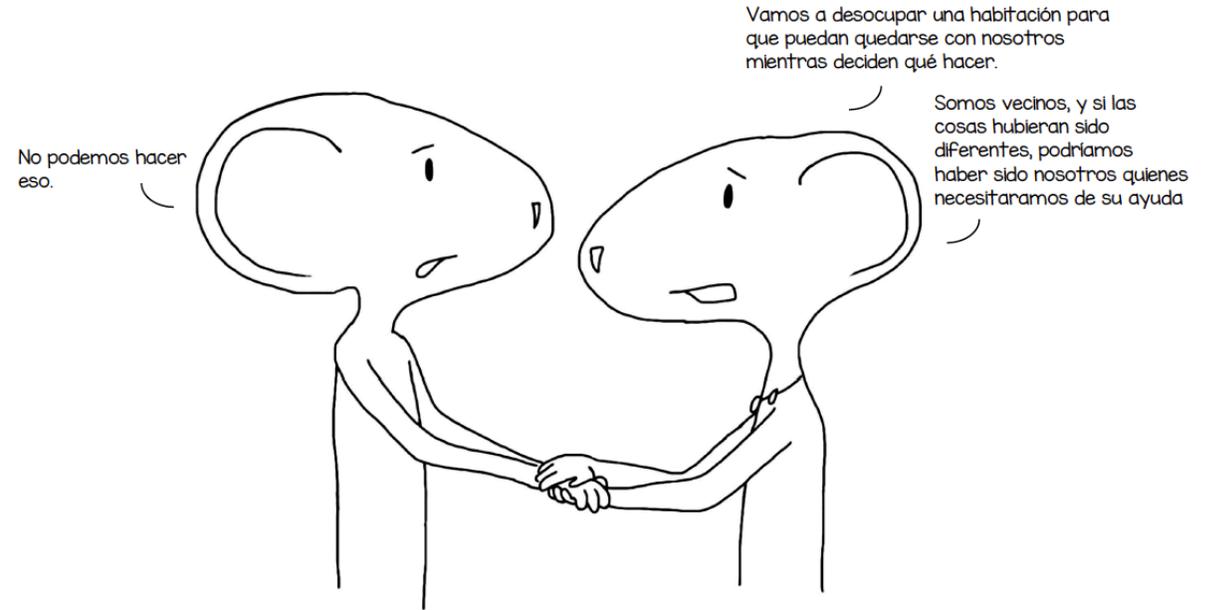
Algunos niños estaban cantando. Trinko y Juan se sentaron con ellos.

# Cómo fomentar la habilidad para adaptarse



Estaban muy agradecidos con los bomberos quienes habían trabajado muy duro para apagar el fuego. Los bomberos dijeron que todavía habían fuegos en otras partes. Ellos estarían pendientes, pero los niños no iban a poder jugar afuera debido al humo. Cuando la escuela fuera a abrirse, los niños no podrían jugar afuera durante el recreo, hasta que todo el humo se fuera y pudieran respirar fácilmente.

El poder de ser testigos de la resiliencia  
La empatía y su relación con el crecimiento  
La relación con entender nuestra razón de ser



Era muy extraño que la casa de Trinkka estuviera bien, pero que la de Piplo no, pero esto es lo que los fuegos hacen a veces. La mamá de Trinkka dijo que ellos habían tenido suerte. La familia de Piplo podía quedarse con ellos mientras decidían qué hacer.

Una comprensión más profunda del papel de la espiritualidad y la cultura  
Desarrollo de esperanza y compromiso  
Relaciones de apoyo

# Cómo fomentar la habilidad para adaptarse

## 1. Cree vínculos

*Acepte la ayuda y el apoyo de quienes le tienen cariño y escúchelos.*

## 2. Acepte el cambio

*Acepte que el cambio es parte de la vida. Aceptar lo que uno no puede cambiar nos ayuda a concentrarnos en lo que puede ser.*

## 3. Confíe en sí mismo

*Fomente una visión positiva de sí mismo y de su capacidad para resolver problemas.*

## 4. Actúe con decisión

*Afronte los problemas en lugar de desconectarse y desear que desaparezcan.*

## 5. Alimente la esperanza

*Intente visualizar lo que quiere, en lugar de preocuparse por las cosas a las que teme.*

## 6. Vea hacia adelante

*Encuentre la motivación para sanar y ponerse al servicio de los demás. Evite ver las crisis como problemas insuperables.*

## 7. Avance

*Pregúntese: “¿Qué puedo lograr hoy que me ayude a avanzar hacia mis metas?”*

## 8. Practique la autorreflexión

*Busque oportunidades para aprender sobre sí mismo. ¿Cómo ha madurado a consecuencia de los problemas que ha enfrentado?*

## 9. Practique el cuidado personal

*Preste atención a sus propias necesidades y sentimientos. Participe en actividades que disfrute y le parezcan relajantes.*

## 10. Mantenga la perspectiva

*Concéntrese en las cosas importantes de su vida. Cultive diariamente momentos de gratitud.*