

Qué hacer y qué no hacer en situaciones de crisis

Dra. Ingrid Calvo Zuckerman
Grupo de intervención en crisis





IASC

Inter-Agency Standing Committee

Guía sobre salud mental y apoyo psicosocial en situaciones de emergencia

IASC

Es un foro interinstitucional creado por la Asamblea General de las Naciones Unidas para la coordinación, toma de decisiones y políticas de desarrollo por las principales agencias humanitarias, como las Naciones Unidas, Cruz Roja y organizaciones humanitarias no gubernamentales.



IASC

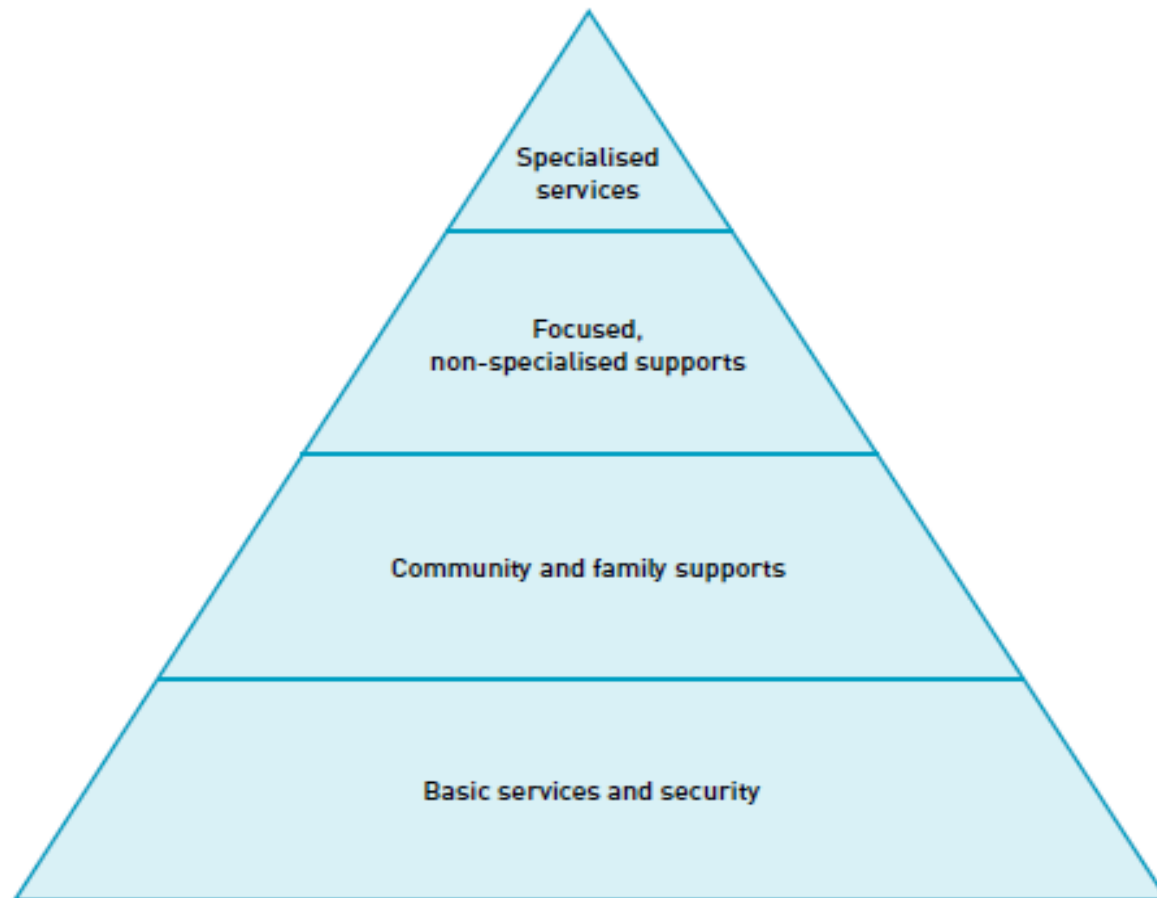
- Una de las prioridades en emergencias es **proteger y mejorar la salud mental** y la **estabilidad emocional**.
- La idea central, en la fase inicial de una **emergencia**, son los apoyos sociales quienes son esenciales para proteger y mejorar la salud mental y el bienestar psicológico.
- Esto incluye las situaciones derivadas de conflictos armados y desastres naturales (incluyendo las crisis alimentarias) en la que grandes segmentos de la población se encuentran en situaciones de riesgo agudo de muerte, sufrimiento inmenso y / o perder su dignidad.
- <http://reliefweb.int/headlines>

The logo for IASC (International Accounting Standards Board) is displayed in white, bold, uppercase letters on a solid blue rectangular background.

IASC

- Las **respuestas mínimas** son esenciales, son aquellas respuestas que se deben de aplicar tan pronto sea posible en caso de emergencia.

Pirámide de intervención para la salud mental y apoyo psicosocial en emergencias





IASC



Establecer un grupo de coordinación de salud mental y apoyo psicosocial

No crear grupos por separado

Juntas de coordinación, complementar el trabajo de otros

No trabajar SOLO o no considerar como nuestro trabajo puede ser de ayuda a otros

Colectar toda la información necesaria, para determinar el tipo de respuesta a dar.

Reconocer que las personas se afectan de **forma distinta** durante las emergencias.

No asuma que todos se encuentran afectados, o aquellas personas que son resilientes no necesitan apoyo.



IASC



Ponga atención en las diferencias de genero

No asuma que las emergencias afectan de igual manera a hombres que a mujeres, o que los programas desarrollados para los hombres serán los mismos que para las mujeres

Revisar referencias en reclutar personal y voluntarios y tener la capacidad para capacitar a nuevo personal

Dar seguimiento de supervisión y monitorear que las intervenciones se hayan implementado correctamente

No dar seguimiento a las personas que realizan intervenciones psicológicas complejas.



IASC



	<p>No establecer el control de las personas con trastornos mentales, sin tener en el lugar adecuado y servicios accesibles para cuidar a personas identificadas</p>
<p>El uso de canales como los medios de comunicación para proporcionar información precisa, reduce el estrés y que las personas puedan acceder a los servicios humanitarios</p>	<p>No cree o mostrar imágenes de los medios de que sensacionalismo sufrimiento de la gente o de poner a las personas en situación de riesgo.</p>



IASC



Obtenga más información y, cuando sea apropiado, utilice las prácticas culturales locales para apoyar a la población local.

No asuma que todas las prácticas culturales locales son útiles o que todas las personas locales son de apoyo de las prácticas particulares.



IASC



Use medicamentos genéricos

No prescriba medicamentos nuevos o medicamentos que no son usados en ese lugar.

Entrene y supervise a los médicos de primera atención en prácticas de prescripción y en apoyo psicológico básico

No prescriba medicamentos psicotrópicos sin previo entrenamiento y sin supervisión

Organice el acceso a sistemas de salud a personas que hayan estado expuestas a algún estresor

No de una sola sesión de debriefing a aquellas personas que estuvieron expuestas.

- Ejemplo: monterrey, N.L, 2011
- Después del atentado del Casino Royale, se formo la mesa única de atención a familiares de las victimas del Casino Royale.
- Esta mesa estaba integrada por 6 dependencias, trabajando en lo social, salud y protección de los familiares afectados.

ELLOS NECESITAN SABER...

- La mayoría de las personas necesitan sentirse **SEGURAS**. No confíaran en ti en un inicio ¿Cómo? Hechos simples como ser bondadoso.
 1. Respetará sus límites. Sus deseos son importantes, sin forzar a responder.
 2. Pueden retirarse si lo desean.
 3. Que no habrá contacto físico si no lo desean.

ELLOS NECESITAN SABER...

4. Sentirse aceptados y no juzgados.
5. La mayoría necesita hablar y ser escuchado.
6. Poner atención en sus sentimientos. No forzar si se encuentran “congelados”.
7. Necesitan estar solos.

¿Cómo puedo ayudar?

- **TU PRESENCIA** es el regalo mas importante que pueda dar.
- **IMPARCIALIDAD.**
- **SEA SIMPLE.** Preséntese , comente de donde viene, que esta ahí para ayudar y para escuchar SI LO DESEA.
- **DEJE QUE EL SOBREVIENTE DIRIJA**
- **REALICE PREGUNTAS.** No adoptes una postura pasiva.

¿Cómo puedo ayudar?

- PIDA PERMISO PARA HABLAR DE LO SUCEDIDO, DE SUS SENTIMIENTOS...
...”¿me permite acompañarla...?”
...¿quisiera hablar de lo ocurrido?
- NO INSISTIR

- SIEMPRE TRABAJA CON PERMISO. NO FORZAR.
- TRATE DE CREAR UN ESPACIO PARA QUE PUEDA ELABORAR EL TRAUMA.
- PERMITA LA EXPRESION DE SENTIMIENTOS.
- NO le comente “no te debes de sentir asi...”

REGLA PARA LA ELABORACIÓN DEL EVENTO TRAUMÁTICO:

**CONFIAR EN EL PROCESO DEL OTRO.
EL CURSO DEL TIEMPO CURARÁ, NO TÚ, Y LA
PERSONA LO MANEJARÁ A SU FORMA Y A SU
PROPIO TIEMPO.**