

Decálogo de salud mental ante inundaciones

Consejos para familias

1 Acompañamiento: mantener la unidad familiar. Evitar, siempre que sea posible, la separación entre los niños, niñas, adolescentes y sus padres o cuidadores. Permanecer con las figuras de apego seguro facilita la recuperación emocional y disminuye la ansiedad de los menores. Es indispensable el apoyo por parte de profesionales especializados (ámbito sanitario y educativo).



2 Emociones: validar y legitimar emociones. Ofrecer para su verbalización espacios seguros. Las reacciones inmediatas que pueden aparecer durante los primeros momentos son normales ante una situación de catástrofe. También pueden tener sentimientos de culpa, siendo muy importante hacer énfasis en que nada de lo que hayan pensado, dicho y hecho, ha causado la desaparición/muerte de un familiar/amigo/conocido. Conocer que las manifestaciones pueden ser diferentes a lo largo del tiempo. Si el malestar emocional es intenso, interfiere en las actividades diarias y se prolonga en el tiempo, será necesario derivar a los profesionales especializados de apoyo psicológico y atención primaria.



3 Rutinas: intentar volver a los hábitos de cada familia, alimentación, sueño, actividad física, educación y terapias (atención temprana, tratamientos...), siempre en entornos seguros. Retomar el contacto con su grupo de iguales es importante y, por ello, el retorno a los centros escolares debería producirse lo antes posible.



4 Comunicación: la información debe llegar desde sus referentes, debe ser verdadera y adaptada a su edad y desarrollo evolutivo. Usar material didáctico (cuentos, pictogramas...) y tener en cuenta otros dispositivos de comunicación/aplicaciones para niños, niñas y adolescentes con necesidades especiales/con discapacidades.

5 Acceso a la información: limitar el tiempo de sobreexposición a las noticias, ya que esta puede aumentar síntomas de ansiedad. Supervisar y limitar el uso de las redes sociales.

6 Actividades: asignarles tareas de responsabilidad compartida, acordes a la edad y las medidas de seguridad del entorno. Fomentar su participación activa dentro de la unidad familiar y comunidad es beneficioso para el afrontamiento emocional.



7 Protección, confianza y seguridad: desde todos los ámbitos, sanitario, educativo, fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado, bomberos, etc., siempre trabajaremos juntos para velar por los niños, niñas y adolescentes. Se les tiene que trasladar esta información para que puedan confiar en estos profesionales y se sientan seguros con su intervención.

8 Seguimiento: es fundamental proseguir con los cuidados y la atención de sus necesidades de manera continuada, para lo cual se precisa la coordinación de todos los profesionales. Si la intensidad y la duración de los síntomas persisten, será necesario la derivación a profesionales especializados en salud mental.

9 Resiliencia: la mayoría de los niños, niñas y adolescentes tienen capacidad para afrontar eventos traumáticos. Para ello, necesitan del apoyo de su red familiar y social. Recomendamos ofrecerles acompañamiento desde los primeros días para que puedan

integrar la vivencia, validar sus emociones y fortalecer sus capacidades de afrontamiento (resiliencia). Son especialmente relevantes programas de apoyo entre iguales, regulación emocional y psicoeducación, así como fomentar habilidades de afrontamiento (técnicas de relajación, respiración y expresión de emociones, con herramientas como el dibujo, el juego, etc.).

10 Futuro: ofrecer mensajes de esperanza y recuperación, reforzar la red familiar y el apoyo social. Dar respuesta a sus necesidades e intereses para disminuir la incertidumbre a medio plazo. Es vital que desde los servicios públicos se facilite el acceso a todas las ayudas básicas. Ofrecer información y disponibilidad de estos recursos.

