

Preparación familiar ante catástrofes es clave para proteger la salud mental

Paula Sánchez Morales
Académica Psicología
Universidad Andrés Bello

Chile se ha caracterizado por la ocurrencia de innumerables situaciones de emergencia, catástrofes y desastres, cuyos efectos no son solo materiales, sino también psicosociales. Estos incluyen problemas de salud mental a corto y largo plazo, así como cambios en la estructura familiar y comunitaria de la población afectada. Ante este panorama, es crucial que no solo se desarrollen políticas gubernamentales de prevención, respuesta y reparación, sino que también las familias generen sus propios planes de acción ante emergencias.

La preparación familiar desempeña un papel fundamental en la reducción de las consecuencias de las catástrofes, aumentando la seguridad y la eficiencia en la respuesta inmediata, y fortaleciendo el bienestar emocional y la resiliencia a largo plazo de la familia. Tres puntos clave en la preparación familiar ante situaciones de emergencia son la capacidad de anticiparse, considerar a los niños y la validación de las emociones.

En el primer caso, es esencial que las familias conversen sobre cómo actuar en caso de emergencias, coordinando roles y acciones ante posibles desastres naturales. Esta anticipación puede incluir cuestiones prácticas, como la preparación de artículos esenciales que puedan ayudar a la familia durante y después de un desastre natural, los que pueden incluir: botiquín, radio a pilas, silbato, toallas húmedas, linterna, encendedor, alimentos no perecibles y mantas.

Los niños, en tanto, requieren un cuidado especial para atenuar las implicancias emocionales que pueden surgir de estas experiencias. Los adultos deben proporcionarles una sensación de seguridad explicándoles, en un lenguaje adecuado para su edad, qué deben hacer como familia. Por ejemplo, anticiparles que podrían necesitar evacuar a otro lugar y permitirles llevar consigo algunas de sus pertenencias importantes o elementos que sirvan para su distracción y apoyo emocional. Esto ayuda a los niños a entender la situación y a sentirse más seguros y protegidos.

Tener en cuenta las emociones es fundamental, explicar a los niños lo que está sucediendo y brindarles espacios para expresar sus temores y preocupaciones. Evitar silenciar sus emociones y ofrecer una validación emocional constante puede ayudar a reducir el impacto psicológico de la situación. Crear un entorno donde los niños se sientan escuchados y comprendidos es crucial para su bienestar emocional durante y después de una catástrofe. Por lo tanto, conocer los pasos a seguir, mantenerse informado y disponer de los implementos necesarios proporciona una sensación de control y seguridad, lo que contribuye a reducir el estrés y la ansiedad en situaciones de emergencia. Es importante considerar que la preparación también debe atender las necesidades emocionales de todos los miembros de la familia, especialmente de los niños, lo que disminuye el impacto psicológico de la situación y fomenta un entorno de apoyo y comprensión. Además, la cooperación y el trabajo conjunto en la preparación fortalece los lazos familiares, mejora la comunicación y aumenta la cohesión entre sus miembros. En resumen, la preparación familiar ante desastres naturales no solo incrementa la seguridad y la eficiencia en la respuesta inmediata, sino que también refuerza el bienestar emocional y la resiliencia a largo plazo de la familia.