

El impacto de los incendios

● El 2 y 3 de febrero, un devastador incendio urbano-forestal afectó a Viña del Mar, Quilpué y Villa Alemana, siendo catalogado como uno de los desastres más grandes de los últimos 30 años, lo cual tuvo, además, un profundo impacto en la salud mental de niños, niñas y adolescentes.

Las experiencias traumáticas, como la pérdida de seres queridos, la exposición a situaciones de peligro extremo y la destrucción de hogares, han podido ocasionarles graves efectos psicológicos, entre ellos, estrés postraumático, ansiedad, depresión y trastornos del sueño, además de efectos en su rendimiento académico.

Ante esto, es fundamental implementar estrategias para mitigar el impacto psicológico y emocional en esta población vulnerable. En primer lugar, garantizar un entorno seguro les reduce la ansiedad y les facilita el restablecimiento de la normalidad. A su vez, crear espacios para que expresen sus emociones mediante juegos o conversaciones con adultos de confianza es relevante.

También es indispensable ofrecerles tratamientos psicológicos y psiquiátricos a quienes experimentaron estos traumas directamente. Esto, para prevenir la aparición de trastornos psicopatológicos crónicos de difícil manejo.

Es crucial educar a padres, cuidadores y docentes para identificar signos traumáticos, como cambios de comportamiento, en estos niños y adolescentes, pues quienes presenten síntomas más severos deben recibir atención psicológica especializada, como terapia cognitivo-conductual centrada en el trauma.

Finalmente, es fundamental enseñarles a reconocer sus emociones. La comunidad también desempeña un rol fundamental promoviendo la reconstrucción de rutinas saludables, pues estas acciones previenen consecuencias negativas a largo plazo en este segmento de la población que sufrió esta tragedia.

Jonathan Martínez
Director del Magíster en Educación
Emocional y Convivencia Escolar,
UNAB