

Primeros auxilios para resiliencia ante desastres: Un enfoque comunitario para proveer apoyo y recursos



Programa de Respuesta y Preparación
para Emergencias

Índice/Tabla de Contenido

- ¿Para quién es esta guía?..... 4
- Paso uno: EVALUAR 12
- Paso dos: RESPONDER 13
- Paso tres: REFERIR 14
- Cultura, idioma, y creencias..... 16
- Poblaciones con necesidades funcionales y de acceso 17
- Actividad 18
- Actividad 19
- Actividad 20
- Reacciones de estrés en niños entre las edades 0-5 22
- Reacciones de estrés en adolescentes 26
- Reacciones de estrés en adultos..... 27
- Reacciones de estrés en adultos mayores..... 28
- ¿Qué puede hacer para cuidarse a si mismo? 29
- Recursos 30
- Referencias..... 31

Introducción a primeros auxilios para resiliencia ante desastres

Primeros auxilios para resiliencia (RFA, por sus siglas en inglés) ante desastres es una nueva herramienta de resiliencia comunitaria para proveer comodidad básica, apoyo práctico, y recursos a las personas durante y después de una emergencia o desastre.

Resiliencia comunitaria (CR, por sus siglas en inglés) se define como la capacidad de la comunidad para prepararse para, responder a y recuperarse de un desastre. RFA ante desastres promueve acciones inmediatas y prácticas para la recuperación de individuos, familias, vecindarios y comunidades. Estrategias de la RFA ante desastres junto con otros esfuerzos de recuperación pueden ayudar a restaurar los miembros de la comunidad y la comunidad en general a un igual o mejor estado de salud y bienestar.

Un enfoque de resiliencia comunitaria ha sido utilizado con éxito por vecindades, agencias comunitarias, organizaciones religiosas y las comunidades trabajando juntos. La resiliencia comunitaria es más exitosa cuando una amplia gama de personas que representan su comunidad participan.

El Departamento de Salud Pública del condado de Los Ángeles en colaboración con el Departamento de Salud Mental han desarrollado esta herramienta para ayudar a individuos y a comunidades a recuperarse lo antes posible de una emergencia, desastre o otro evento.

Cuando una emergencia o un desastre ocurre, muchos de nosotros queremos ayudar a las personas a recuperarse. Esta herramienta RFA ante desastres fue desarrollada para su uso como parte de los esfuerzos generales para mejorar la resiliencia comunitaria. Es distinta a las estrategias tradicionales de preparación para emergencias porque se centra en la respuesta de la comunidad y anima a las personas a desarrollar sus propias fortalezas (*Consulte la Tabla 1 para una comparación entre los enfoques de preparación para emergencias tradicional y resiliencia comunitaria*).

Entrenamiento en RFA ante desastres preparará a agencias, organizaciones y vecinos a cómo responder a las necesidades de otros al igual que su vinculación a los servicios y los recursos que apoyarán la recuperación.

Herramientas como Primeros Auxilios Psicológicos enfatizan el apoyo a experiencias emocionales y psicológicas y trauma. La herramienta RFA ante desastres incluye orientación para las reacciones relacionadas con estrés, pero utiliza un enfoque de resiliencia comunitaria para abordar una amplia gama de necesidades. RFA ante desastres se centra en los pasos para la comunidad, las organizaciones y agencias que trabajan juntos para proporcionar apoyo práctico y recursos.

RFA ante desastres consiste de 3 pasos: Evaluar, Responder, Referir. Estos pasos incluyen acciones inmediatas y prácticas que promueven la recuperación, y pueden ayudar a restaurar a miembros de la comunidad a un igual o mejor estado de salud y bienestar.

Dado el aumento de desastres y emergencias extremas, incluyendo esas relacionadas con condiciones meteorológicas extremas (como tormentas eléctricas o las olas de calor), amenazas de violencia, riesgos ambientales (como mala calidad de aire) y brotes de enfermedad; la necesidad de que las comunidades planeen y trabajen juntas, incluyendo proveer primeros auxilios para resiliencia ante desastres nunca ha sido más importante.

Tabla 1. Comparación entre los enfoques de preparación para emergencias tradicional y resiliencia comunitaria

Tradicional enfoque de preparación para emergencias	Enfoque de resiliencia comunitaria
Se centra en la preparación y reacción en individuos y en los hogares.	Enfatiza a miembros de la comunidad, agencias, y organizaciones religiosas que trabajan junto con la salud pública, primeros respondedores (policía, bomberos) y el gobierno a prepararse, responder y recuperarse.
Se centra en la necesidad de suministros del individuo y del hogar, la evacuación e información de contactos.	Promueve las necesidades de la comunidad entera incluso aquellos que necesiten ayuda adicional.
Se centra en los planes de cada individuo y del hogar entre la familia, listas de comprobación, suministros y equipos de preparación .	Utiliza colaboración entre la comunidad y estrategias de coparticipación para planificar e identificar los puntos fuertes, los bienes y recursos que pueden ser usados durante una emergencia y después para apoyar la recuperación.
Cuenta con el apoyo de primeros respondedores (como la policía y bomberos) y otras agencias del gobierno.	Cuenta con el apoyo de redes cercanas, agencias de la comunidad, organizaciones, negocios, y otros sectores locales, así como los primeros respondedores, y agencias del gobierno.
Se centra en la responsabilidad, educación y entrenamiento de cada individuo.	Se centra en la participación de la comunidad, la educación, entrenamiento y en el desarrollo de liderazgo.
Se centra en desastres principales como terremotos, inundaciones, e incendios.	Incluye desastres además de una gama de emergencias como calor extremo, brotes de enfermedad, amenazas de violencia y otros problemas como la contaminación del medio ambiente o el crimen.
Se centra en las necesidades inmediatas de seguridad, refugio, y alimento. Reacciones y necesidades relacionadas con el estrés a menudo son pasadas por alto.	Promueve RFA ante desastres como parte de un esfuerzo general para mejorar la resiliencia comunitaria. Incluye apoyo para reacciones relacionadas con el estrés. (Para más información sobre la resiliencia comunitaria vea los recursos al final de esta guía)

¿Para quién es esta guía?

Esta guía es para grupos, agencias u organizaciones que están interesadas en prestar apoyo práctico durante y después de una emergencia o desastre.

Ejemplos de posibles participantes de RFA ante desastres incluyen:

- Grupos culturales y religiosos u organizaciones
- Organizaciones no lucrativas
- Negocios
- Escuelas y guarderías
- Grupos comunitarios
- Voluntarios afiliados con una agencia local, vecindad, o grupo comunitario



Las personas interesadas en primeros auxilios para resiliencia ante desastres, pueden comenzar haciendo lo siguiente:

- Forme su propio grupo de voluntarios que se enfoque en preparación de emergencias o resiliencia comunitaria
- Únase a un grupo o agencia como las mencionadas anteriormente
- Aprenda más sobre organizaciones que su misión diaria y trabajo incluyan la protección o el mejoramiento de salud y bienestar de las personas

Esta guía puede ser utilizado para entrenar grupos o usar como discusión entre grupos. Trabajar como parte de un equipo o de la comunidad es un método más eficiente y sostenible. Considere quién en su comunidad, su organización o agencia podría beneficiar de un entrenamiento en primeros auxilios para resiliencia ante desastres. Los ejemplos incluyen a individuos de sectores clave como organizaciones religiosas, guarderías, escuelas, negocios y proveedores de salud. Instrumentos y recursos que le pueden ayudar a poner en práctica RFA ante desastres se encuentran al final de esta guía.

Metas de primeros auxilios para resiliencia ante desastres & objetivos

Metas

1. Ayudar a las personas en su comunidad afectadas por un desastre o emergencia a recuperarse más rápidamente.
2. Aumentar conciencia entre la comunidad sobre las ventajas de recibir primeros auxilios para resiliencia ante desastres.
3. Miembros de la comunidad, agencias y organizaciones aprenderán como proveer primeros auxilios para resiliencia ante desastres.
4. Primeros auxilios para resiliencia ante desastres pasaran a formar parte de los esfuerzos de las comunidades para construir resiliencia frente a emergencias y desastres.



Objetivos

Después de estudiar esta guía de primeros auxilios para resiliencia ante desastres, los participantes serán capaces de:

- Escribir dos beneficios de recibir RFA ante desastres
- Nombrar los tres pasos de RFA ante desastres
- Identificar al menos un elemento de acción bajo cada uno de los pasos de RFA ante desastres
- Describir las diferentes reacciones relacionadas con el estrés específicas a RFA ante desastres en niños, adolescentes, adultos y adultos mayores
- Aplicar los tres pasos de RFA ante desastres a través de la práctica de escenarios ejemplares

El impacto y los efectos de emergencias y desastres

Una emergencia o desastre puede tener una amplia gama de impactos en las personas, que van desde el aumento de estrés a una pérdida de propiedad o la muerte de un ser querido.

Considerando el aumento de desastres y emergencias, incluyendo esas relacionadas con condiciones meteorológicas extremas (como tormentas eléctricas o las olas de calor), amenazas de violencia, riesgos ambientales (como mala calidad de aire) y brotes de enfermedad; la necesidad de que las comunidades planeen y trabajen juntas, incluyendo proveer primeros auxilios para resiliencia ante desastres nunca ha sido más importante.

Emergencias y crisis recientes en el condado de Los Ángeles han incluido:



2015 y 2014

Rupturas de la cañería principal en la ciudad de Los Ángeles y en UCLA: edificios y garajes inundados, pasajes peatonales y calles inundadas, rutinas cotidianas fueron interrumpidas. Daños a la propiedad se calculan en decenas de millones de dólares.



2014

El incendio en el Puerto Wilmington: una sección de los muelles se encontraba envuelta en llamas, los barcos y empleados fueron evacuados. Las escuelas cercanas se fueron cerradas y los estudiantes fueron reubicados. La calidad baja del aire afectó la salud de la comunidad.



2013

Tiroteo en el colegio comunitario de Santa Mónica: siete personas murieron, entre ellas dos estudiantes. Este colegio al igual que escuelas primarias y secundarias cercanas estuvieron bajo seguridad extendida.



2008 y 2005

Descarrilamiento de tren en Chatsworth y Glendale: más de 30 personas murieron y muchas más resultaron heridas. La respuesta al descarrilamiento y la recuperación requirieron cientos de trabajadores de emergencia y causaron interrupciones de servicio.

Hay muchos factores que influyen el tipo de apoyo y recursos que las personas necesitaran después de una emergencia o un desastre. Estos factores incluyen:

La seguridad de la familia, amigos, mascotas y pertenencias personales	
<ul style="list-style-type: none"> • Estar separado de la familia y los amigos • No poder comunicarse con familiares y amigos • La falta de familiares o amigos • La muerte de un miembro de la familia o amigo • La pérdida de hogar o de acceso a su hogar 	<ul style="list-style-type: none"> • La pérdida de pertenencias o de acceso a sus pertenencias • Daño a su hogar o pertenencias • La pérdida de una mascota • Exposición a problemas de seguridad o riesgo de daño adicional • No tener acceso a medicaciones personales o equipo médico necesario
La necesidad de refugio y acceso a recursos importantes	
<ul style="list-style-type: none"> • Tener que evacuar o no poder evacuar • Falta de transporte • Pérdida de documentos importantes e identificación • Perdida de teléfono celular personal 	<ul style="list-style-type: none"> • Ningún acceso a correo electrónico o computadora • Ningún acceso a recursos bancarios personales, incluyendo dinero en efectivo y tarjetas de crédito • Falta de información de contactos importantes (medico, seguros, escuela, trabajo)
La necesidad de alimentos, ropa, u otros artículos para el hogar	
<ul style="list-style-type: none"> • Ningún acceso a artículos alimenticios para poblaciones vulnerables (niños, niños, adultos mayores) • Pérdida de comodidad y artículos de actividad para niños y adultos (juguetes, creyones, juegos, libros, revistas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de recuperación • Falta de alimentos para mascotas • Falta de equipo de limpieza (palas, cestos de basura, guantes, máscaras)

Reacciones comunes relacionadas con el estrés a emergencias y desastres

Durante una emergencia o desastre es común que las necesidades de las personas y reacciones relacionadas con estrés sean pasadas por alto. Personas involucradas en una emergencia o desastre pueden tener una o más de las siguientes reacciones:

- Tristeza
- Pena, dolor
- Miedo o pánico
- Dificultad para escuchar y concentrarse
- Dolores de cabeza
- Conmoción
- Ansiedad
- Fatiga
- Irritabilidad y coraje
- Problemas para dormir
- Problemas llevándose bien con otros

Factores que influyen en las reacciones relacionadas con el estrés incluyen:

- El tipo de emergencia o desastre, y que tan grave fue
- Impacto personal y físico; pérdidas o lesión
- Recursos existentes y sistema de apoyo social
- Salud personal, física y mental
- Experiencias personales y la capacidad de adaptación
- La edad, antecedentes culturales, y creencias
- Acceso y necesidades funcionales

Actividad

Lea la siguiente situación hipotética y responda a las siguientes preguntas para comparar las necesidades de diferentes personas durante un desastre. Considere si usted y su comunidad están preparados para ayudar. Por favor tome en cuenta que no existen respuestas correctas o incorrectas.

Ventarrón

Durante el invierno de 2011, una fuerte tormenta de viento en el valle de San Gabriel causó que 55,000 clientes perdieran electricidad. Muchos permanecieron sin electricidad durante varios días, y no tenían calefacción o refrigeración para su alimentación.



Conteste a las preguntas siguientes:

- ¿Qué experiencias piensa usted que las personas que perdieron energía eléctrica vivieron?
- ¿Qué necesidades tuvieron?
- ¿Cómo cree que la pérdida de energía eléctrica durante varios días afectó su nivel de estrés?
- ¿Cómo es que este evento afectaría a una madre soltera, estudiante o adulto mayor diferentemente? ¿Qué tipo de apoyo y recursos cree usted que hubieran ayudado a estas personas hasta que su electricidad fuera restaurada?

La siguiente es una lista de ejemplos de apoyo y recursos que pueden proporcionarse a través de primeros auxilios para resiliencia ante desastres:

- Dar una lista de refugios
- Ayudar a las personas a conectarse con amigos y familiares, servicios de reunificación u operaciones de búsqueda y rescate
- Conectar a las personas a cuidado de salud física y mental
- Conectar a las personas a servicios de distribución de alimentos
- Informar a las personas acerca de las opciones disponibles de cuidado de mascotas

En preparación para usar esta guía

Se recomienda que las actividades siguientes sean realizadas por su agencia, organización, o grupo por adelantado. Recursos adicionales se encuentran al final de esta guía.

- Aprenda sobre los riesgos, amenazas, emergencias o desastres en su comunidad.
- Determine que recursos de preparación para emergencias y desastres, recursos de respuesta y recuperación están disponibles en su comunidad. Por ejemplo, aprenda sobre organizaciones que proporcionan alimentos, agua, refugio, cuidado de salud mental, y servicios de la reunificación de la familia.
- Comparta lo que su agencia u organización puede ofrecer.
- Aprenda sobre los recursos para recuperar y reconstruir propiedades personales (Incluyendo agencias estatales, organizaciones de caridad, y seguro)
- Asegúrese de que su vecindad, comunidad, agencia u organización está preparada para una emergencia o desastre.
- Anime a miembros de su agencia u organización y sus familias a estar preparados para una emergencia o desastre.
- Trabaje junto con otros para planear y compartir recursos e información.



Primeros auxilios para resiliencia ante desastres en tres pasos

Hay tres pasos de primeros auxilios para resiliencia ante desastres: **Evaluar**, **Responder** y **Referir**. Estos pasos incluyen actividades clave que ayudaran a los que proporcionan primeros auxilios para resiliencia ante desastres (miembros de organizaciones, grupos comunitarios, y otros) a determinar las necesidades de las personas y proveer recursos y apoyo adecuado. Estos pasos están diseñados para ayudar a las personas a recuperarse más rápidamente durante y después de una emergencia o desastre.



Paso uno: EVALUAR

En este paso se **Evaluara** la situación para ayudar a determinar cuáles podrían ser las necesidades de las personas y los recursos disponibles para ellos. Puede hacerlo tomando las siguientes acciones:

- Evalué la situación antes y cuando su grupo llegue a la escena de la emergencia.
- Determine si hay peligro en ese momento a las personas alrededor de usted u otras personas en el área.
 - No se ponga a usted mismo en peligro. Si es necesario, trasládese a un área segura.
 - Si puede, ayude a otros a llegar a un lugar seguro.
- Determine la gravedad del acontecimiento. ¿Qué tipos de daños o lesiones han ocurrido? ¿Qué tipo de equipos de primeros auxilios (como la policía y bomberos) y apoyo están presentes?
- Manténgase informado y comparta la mayor cantidad posible de información con su grupo.
- Identifique que información puede compartir, y lo que todavía permanece desconocido.
- Averigüe que recursos adicionales están disponibles para este evento específico. Esto incluye: información actualizada sobre el incidente, refugio, comida y agua, servicios de rescate, ayuda a reunir a familias, salud mental, transporte y otras provisiones necesarias.



Recordatorios útiles:

- Manténgase informado
- Asegúrese de que tiene el permiso de los primeros respondedores (como la policía y bomberos) para estar presente en la escena
- Coordine con otros que están proporcionando apoyo y recursos
- Introdúzcase a usted mismo y la organización a la que representa y pida permiso para ayudar

Paso dos: RESPONDER

Después de haber completado el primer paso, tendrá algo de la información que necesita para proporcionar primeros auxilios para resiliencia ante desastres más directos.

En este paso usted va a **Responder** a las necesidades de las personas, incluyendo a reacciones causadas por el estrés, y proveer apoyo. Después de una emergencia, las personas reaccionan de diferentes maneras. Algunas personas, pero no todas, necesitarán o querrán su ayuda. Pregunte cómo puede ayudar. Una vez que tenga el permiso, usted puede ayudar tomando las siguientes acciones:



- Obtenga un entendimiento sobre sus necesidades y preocupaciones básicas.
- Use palabras simples en lugar de términos técnicos al hablar.
- Sea consciente de las cuestiones de privacidad. Las personas que son vulnerables pueden no ser capaces de proteger sus propias fronteras. Si es posible, trabaje con su grupo para identificar una zona segura que proporcione privacidad y proteja su confidencialidad.
- Dé asistencia práctica e información precisa y actualizada sobre el evento.
- Diríjase a necesidades inmediatas como darles comida, agua o una manta si hace frío.
- Haga preguntas para determinar cómo el acontecimiento los ha afectado y cuáles son sus necesidades inmediatas y preocupaciones.
- Ayude a identificar necesidades tales como poder contactar con un miembro de la familia o localizar a un amigo o miembro de la familia que falta.
- Identifique sus fuentes de apoyo, como la familia, amigos, vecinos, o compañeros de trabajo.
- Sea respetuoso de la edad, cultura, género, religión, y normas sociales de las personas.
- Escuche sin presionarlos para hablar, permita el silencio.
- Proporcione declaraciones optimistas y use términos positivos de apoyo, como por ejemplo, “hay personas aquí para ayudarlo” o “haremos todo lo posible para ayudarlo con sus necesidades”
- Sea honesto acerca lo que no sabe y lo que puede o no puede hacer.

Paso dos: RESPONDER (continuado)

Recordatorios útiles:

- Modele comportamiento tranquilo, como el uso de un tono de voz tranquilo y hablar despacio.
- No diga “cálmense” a las personas
- No apresure o interrumpa cuando alguien está compartiendo su experiencia
- No hable de sus propios problemas; no es de ayuda
- Proporcione tranquilidad pero no haga promesas que no pueda cumplir. Por ejemplo, no le diga a las personas que "todo va a estar bien"

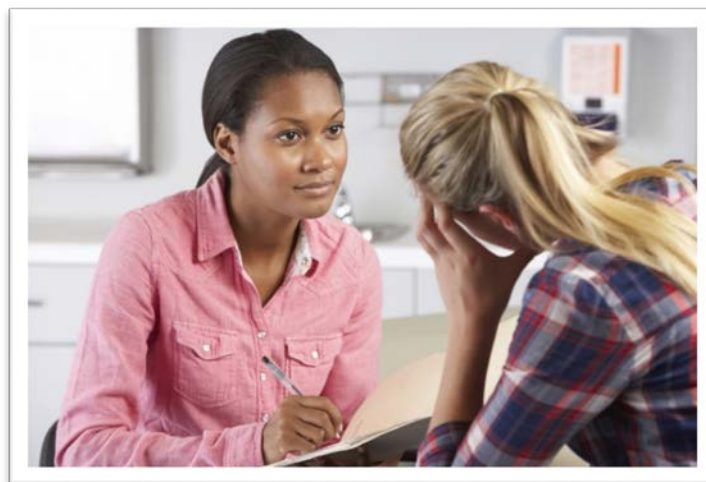
Nota: Algunas personas pueden tener reacciones de angustia serias (pensamientos o expresiones de hacerse daño a ellos mismos o a otros). Es mejor conectarlos con profesionales que les brinden el apoyo adecuado (proveedores de salud mental). Si el apoyo profesional no está disponible en seguida, y parece que la persona está en el peligro de herirse a sí mismos o a otros, contacte a la policía. Si por ley se le requiere a usted que reporte estos casos, siga la poliza y reglas adecuadas de su agencia sobre como hacer un reporte.

Paso tres: REFERIR

Ahora que ha completado los pasos 1 y 2, usted ahora sabe más sobre las necesidades básicas de las personas y ha ayudado con algunas de ellas.

En este paso usted va a **Referir** a la persona a información, les ayudara a priorizar sus necesidades y a conectarlos a recursos y servicios.

Más allá de la comodidad y el apoyo básico, las personas necesitan recursos y referencias que les ayuden con su recuperación. Esté preparado para compartir su conocimiento sobre los servicios disponibles, recursos y apoyo. Si es posible, usted los conectara directamente con servicios comunitarios, tales como: servicios de salud mental,



Paso tres: REFERIR (continuado)

asistencia médica, apoyo espiritual, centros de distribución de alimentos, refugios y otros recursos que ayuden a recuperar y reconstruir propiedades personales (incluyendo agencias estatales, organizaciones de caridad, y seguro).

Solo proporcione información sobre recursos y servicios ofrecidos por agencias y organizaciones confiables, establecidas, y respetables. Esté consciente de posibles fraudes y ofertas fraudulentas de apoyo.

Al ayudar a las personas hacer una lista de prioridades para actuar puede darles fuerza y disminuir los sentimientos de angustia. Esto puede ayudar a construir sus fortalezas, fuentes de apoyo, y que las acciones en la lista sean inmediatas y realizables. Usted puede hacer esto tomando las acciones siguientes:

- Determine las necesidades inmediatas de la persona y las preocupaciones como la reunificación con los miembros de la familia, hijos, amigos y mascotas, alimentos y vivienda, la recuperación de la propiedad, el transporte y otros suministros necesarios incluyendo prescripciones
- Ayúdelos hacer una lista de prioridades de sus necesidades
- Ayúdelos a crear un plan de acción para los primeros tres artículos a la lista
- Aclare los pasos que necesitan tomar primero
- Proporcione información y enlaces a asistencia de corto plazo (comida, agua, y refugio), al igual que a asistencia de largo plazo (la reconstrucción y reparación de su propiedad)
- Ayude a conectarlos a cualquier sistema de apoyo existente

Informe a cualquier persona a la que usted ha estado asistiendo cuando ha completado su papel de primeros auxilios para resiliencia ante desastres. Confirme que tienen las referencias y la información necesaria para sus próximos pasos. Despídase de una manera positiva deseándoles bien.

Recordatorios útiles:

- Asegúrese que no se retiren de familia o amigos
- Anímelos a participar en esfuerzos de recuperación comunitarios, como ayudar a aquellos que todavía necesitan ayuda y ayudar a restaurar los servicios locales
- Si usted está en contacto con personas al través del tiempo, revise si tienen nuevas necesidades
- Concéntrese en las cosas positivas y eficaces que una persona ha hecho; y reconozca y complemente sus esfuerzos

Cultura, idioma, y creencias

El condado de Los Ángeles es uno de los lugares más diversos del mundo. Muchos de los residentes del condado de Los Ángeles vienen de fondos diferentes y traen con ellos experiencias únicas. El cincuenta y siete por ciento de la población habla un idioma distinto del inglés en casa.

Después de una emergencia o crisis puede ser que usted ayude a personas de culturas diferentes, que tienen diferentes creencias o que hablan un idioma diferente.



Si usted es representante de una organización, sería útil saber tanto como sea posible acerca de las personas de la comunidad en la cual usted vive o ayuda, incluyendo las actitudes hacia agencias del gobierno, y que tan abiertos son a recibir apoyo. Aprender sobre las costumbres, las tradiciones, los rituales, la estructura de la familia, los roles de los géneros y de los lazos sociales también puede ayudarle a prestar apoyo que es apropiado y efectivo. Puede ser útil si esta información es recopilada con la ayuda de líderes culturales de la comunidad que representan y conocen los grupos culturales locales.

Al proporcionar primeros auxilios para resiliencia ante desastres a diversos miembros de una comunidad, ayudaría hacer lo siguiente:

- Ofrecer la ayuda de maneras que sean apropiadas para la edad. Por ejemplo, las personas mayores pueden tener mejores aptitudes de adaptación pero más necesidades físicas que los adolescentes.
- Ser respetuoso de, y adaptar lo que hace para que esté de acuerdo con la cultura, la manera de vestir, el lenguaje, género, comportamiento, las creencias y religión de la persona.
- Este consciente de cómo sus propios valores y creencias son diferentes a los de la comunidad a la que presta servicios. Esto le ayudará a evitar el prejuicio que puede influir en su tratamiento de los demás
- Si es posible, tenga intérpretes disponibles. Anime a las personas en su agencia que hablan un idioma distinto del inglés a ser entrenados para proveer primeros auxilios para resiliencia ante desastres.

Poblaciones con necesidades funcionales y de acceso

Durante una emergencia o desastre, hay personas que pueden necesitar apoyo adicional.

Pasar por una emergencia o desastre puede crear nuevos retos y obstáculos para las personas que tienen necesidades funcionales y de acceso, (AFN, por sus siglas en inglés) existentes. Estas incluyen pero no están limitadas a las siguientes :

- Problemas de vision
- Problemas de movilidad
- Sordera o problemas de audicion
- Padre soltero de niños pequeños
- No hablar/entender el lenguaje de ingles
- Personas sin transporte
- Condiciones medicas
- Personas que viven solas



Al ayudar a personas con necesidades funcionales y de acceso, incluya estas prácticas como parte de su ayuda de primeros auxilios para resiliencia ante desastres:

- Cuando se comunique a través de un traductor o intérprete, mire a y hable con la persona a la cual se dirige, no al el traductor o intérprete.
- Ayude a cualquier persona que diga que tiene una discapacidad, aun si la discapacidad no es evidente o familiar para usted.
- Preguntar a una persona ciega o con discapacidad visual si les puede dar el brazo para ayudarle a moverse en alrededores desconocidos.
- De información sobre cómo acceder a servicios y recursos específicos para cualquier necesidad funcional o de acceso que podrían tener.
- Considere conectar a la persona con una agencia de proteccion u otras formas de apoyo, que le ayuden con las necesidades de corto y largo plazo.
- Si es posible, únalos con otra persona o guardián una vez que usted complete su papel de primeros auxilios para resiliencia ante desastres.

Las personas con necesidades funcionales y de acceso también pueden necesitar apoyo específico e inmediato con medicamentos, oxígeno y equipos respiratorios, equipos dependientes de la electricidad, equipos de movilidad.

Actividad

Los siguientes escenarios de práctica son de un tutorial desarrollado por la Universidad de Minnesota, la escuela de salud pública; consulte la sección de referencia para un enlace a esta herramienta. Ahora tiene la una oportunidad para poner a prueba sus conocimientos y habilidades en la aplicación de conceptos de Desastres RFA.

Terremoto

Pregunta 1: Un terremoto ha dañado seriamente a partes de su vecindad. Usted y su familia están bien. Su casa está bien. Usted está caminando por su vecindad después del terremoto.

¿Cuál es la mejor respuesta?

- A. “Hola. Yo soy _____. Siempre he querido ayudar a víctimas de desastres. Esto es nuevo a mí y quiero ayudarle tanto como pueda”
- B. “Hola. Yo soy _____. Estoy revisando cómo están las personas. ¿Estaría bien si habláramos durante unos minutos? ¿Le puedo ofrecer una botella de agua?”
- C. “Mi nombre es _____ y le voy a ayudar con todos sus problemas.”



Respuesta: B!

Al acercarse primero a un sobreviviente, es importante introducirse al igual que pedir permiso para ayudar. Concéntrese en las necesidades del sobreviviente y no en su propia necesidad de ayudar. Evite prometer más de lo que es capaz de proveer. Ofrezca cosas tales como una botella de agua o una cobija para ayudar a satisfacer sus necesidades básicas inmediatas.

Por que no la respuesta A?

Al acercarse primero a alguien, es importante introducirse e introducir a la agencia que representa así como pedir permiso para ayudar. Concéntrese en las necesidades de esa persona y no en su propia necesidad de ayudar. Evite prometer más de lo que es capaz de proveer. Ofrezca cosas tales como una botella de agua o una cobija para ayudar a satisfacer sus necesidades básicas inmediatas.

¿Por qué no la respuesta C?

Al acercarse primero a alguien, es importante introducirse así como pedir permiso para ayudar. Concéntrese en las necesidades de esa persona y no en su propia necesidad de ayudar. Evite prometer más de lo que es capaz de proveer. Ofrezca cosas tales como una botella de agua o una cobija para ayudar a satisfacer sus necesidades básicas inmediatas.

Actividad

Pregunta 2: El responde a su introducción: “Hola, seguro podemos hablar. Soy Charlie. Gracias por el agua. Fue un terremoto fuerte, pero estoy bien. Mis vecinos están peor que yo. Por favor verifique que ellos estén bien”.

¿Cuál es la mejor respuesta?

- A. “Gracias por avisarme. Iré y revisaré a sus vecinos”.
- B. "Bueno, parece que usted ha tenido algún daño grave y va a necesitar mucha ayuda aquí también."
- C. "Gracias por avisarme sobre sus vecinos. Parece como que está trabajando en poner las cosas en orden. Si decide que necesita más ayuda o simplemente a alguien con quien hablar, aquí está el número de teléfono de mi agencia. No dude en llamar."

Respuesta: ¡C!

No todo el mundo necesita ayuda o está dispuesto a aceptarla. Respete su decisión y deje la puerta abierta para que puedan acceder a la ayuda más adelante. Valide su resiliencia y hágalos saber sobre los servicios disponibles si deciden que necesitan apoyo en el futuro.

¿Porque no la respuesta A?

No todo el mundo necesita ayuda o esta dispuesto a aceptarla. Respete su decisión y deje la puerta abierta para que puedan acceder a la ayuda más adelante. Valide su resiliencia y hágalos saber sobre los servicios disponibles si deciden que necesitan apoyo en el futuro.

¿Porque no la respuesta B?

No todo el mundo necesita ayuda o esta dispuesto a aceptarla. Respete su decisión y deje la puerta abierta para que puedan acceder a la ayuda más adelante. Valide su resiliencia y hágalos saber sobre los servicios disponibles si deciden que necesitan apoyo en el futuro.

Actividad

Acto de violencia

Dos semanas después de un ataque terrorista, usted está como personal en un Centro Comunitario de Asistencia. Su trabajo es ser el primer punto de contacto con las personas a cómo van llegando. Hay muchos recursos disponibles incluso asistencia en caso de desastres, servicios de salud mental, y otros recursos comunitarios.

"Ha pasado mucho tiempo desde que mi niña de 4 años se chupa su dedo pulgar, pero desde que ocurrió la explosión lo ha estado haciendo a todas horas. Vivimos a dos cuadras de donde sucedió y la evacuación realmente la asustó. ¿Cree que debería estar preocupado?"

¿Cuál es la mejor respuesta?

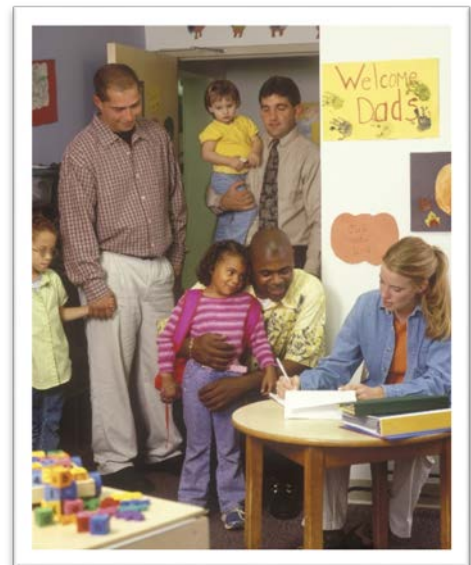
- A. "Usted realmente debería desalentar a su hija de chupar su dedo pulgar."
- B. "Usted debe hablar con un profesional de Salud Mental con respecto a su hija."
- C. "Después de un evento traumático, es frecuente que los niños regresen a comportamientos que tenían cuando eran más jóvenes"

Respuesta: ¡C!

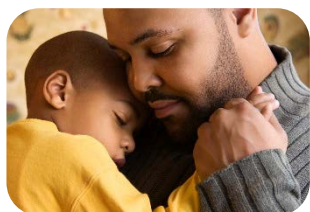
Los niños de la edad preescolar a menudo retroceden a comportamientos más tempranos. Escuche al padre para entender mejor la situación. La atención paternal adicional puede servir como soporte para los niños mientras enfrentan el acontecimiento, y le permiten al padre la oportunidad de mirar otros cambios de comportamiento que podrían indicar que algo más serio ocurre. Si está disponible, material en escrito sobre cómo ayudar a los niños a hacer frente a los desastres, se le puede ofrecer a los padres.

¿Porque no A o B?

Los niños de la edad preescolar a menudo regresan a comportamientos más tempranos, así que, chuparse el dedo no indica la necesidad de una remisión a un profesional de Salud Mental en este momento.



Reacciones de estrés y cómo manejar el estrés relacionado con desastres



Niños



Adolescentes



Adultos

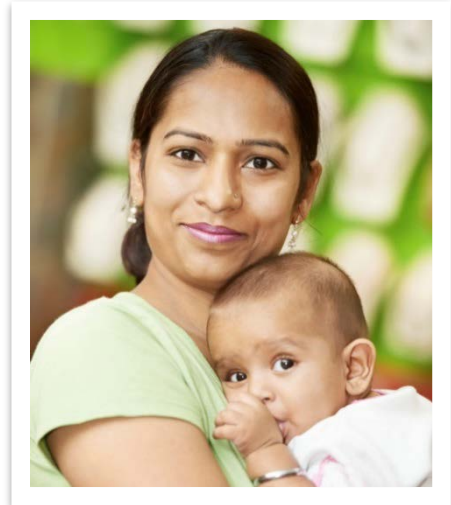


Adultos Mayores

Reacciones de estrés en niños entre las edades 0-5

La mayor parte de las reacciones en los niños en esta categoría de edad son un resultado de los cambios de rutina y ambiente y como una reacción al estrés de los guardianes. Mientras muchas reacciones son miedos no verbales y ansiedades, no hay reacciones “normales”; cada niño tendrá una respuesta única a la emergencia o desastre.

Los niños pequeños no pueden entender completamente lo que está sucediendo alrededor de ellos y necesitan más tiempo y atención de sus guardianes. Los niños se adaptan mejor cuando tienen un adulto estable y tranquilo alrededor de ellos.



Usted puede apoyar a los guardianes haciendo el siguiente:

- Asegurarles que hay personas trabajando para restaurar su comunidad
- Recuérdeles que todos los miembros de la familia está haciendo su mejor esfuerzo para hacer frente a la situación y los niños no están actuando de tal forma a propósito
- Anime el buen cuidado de si mismos (como descansar, hacer ejercicio, y comer bien) para que estén en condiciones de cuidar de sus hijos
- Ayúdeles a hacer un plan para quien se haría cargo de los niños si ellos no pueden

Reacciones comunes de los niños entre las edades 0-5

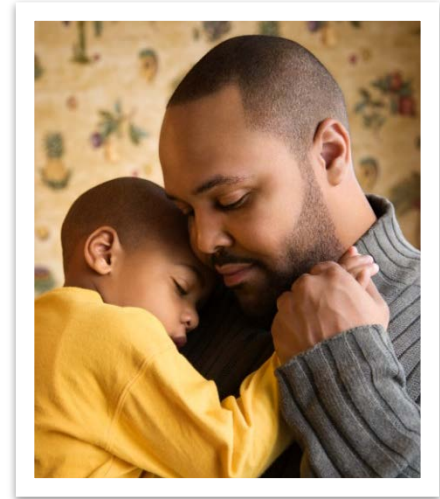
- El llanto en diferentes formas, tales como lagrimeando, gritando y gritos claramente pidiendo ayuda
- Volviéndose inmóvil, temblando, o teniendo expresiones de miedo
- Aferrarse a su cuidador

Volver a comportamientos anteriores como consecuencia del temor y la ansiedad, tales como:

- Chuparse el dedo pulgar
- Incontinencia nocturna
- Pérdida de control del intestino/vejiga

Reacciones al desastre, incluyendo temores y ansiedad

- Terrores del sueño y/o pesadillas
- No poder dormir sin una luz encendida o alguien más presente
- Cambios en el apetito (no comer como es normal)
- Sensibilidad a los ruidos fuertes
- Temores al clima (como relámpagos, lluvia, vientos fuertes)
- Irritabilidad o confusión
- Tristeza, especialmente por la pérdida de personas o posesiones preciadas



Sugerencias de apoyo

- Deje que los niños hablen acerca del trauma y hagan preguntas
- Asegúrele a los niños que está bien sentirse triste
- No presione a los niños a hablar si no están listos
- Dele a los niños respuestas a sus preguntas que sean simples, exactas y apropiadas para su edad
- Sosténgalos, manténgalos calientitos y seguros, y deles abrazos afectuosos y cariños
- Manténgalos alejados de ruidos fuertes y conmoción
- Mantenga un horario de alimentación y de dormir regular
- Hable a ellos en una voz tranquila y suave
- Manténgalos alejados de la televisión, la radio, e historias en la computadora que puedan recordarles del desastre

Reunificación familiar

Si los niños son separados de sus familias o guardianes es importante reunirlos. No intente hacerlo por su cuenta. Trate de conectarse inmediatamente con la policía o una agencia de protección de niños. *Vea los recursos al final de esta guía.*

Reacciones de estrés en niños entre las edades 6-11

Los niños entre las edades 6 a 11 tienen mayor conciencia del peligro real que puede afectarlos o sus seres queridos. Sus reacciones son miedo por sí mismos, por otros y por el medio ambiente. También pueden tener temores imaginarios que no parecen estar relacionadas con la emergencia o desastre.

La pérdida de posesiones preciadas, especialmente mascotas, es muy difícil para los niños en este grupo de edad. El medio ambiente de la escuela y las relaciones con los compañeros es fundamental para la rutina de este grupo de edad.

El bienestar de los niños depende mucho de la estabilidad de sus guardianes. Los niños de esta edad entienden y procesan eventos basados en los mensajes que reciben de los guardianes. Satisfacer las necesidades de los guardianes y ayudarlos a procesar sus experiencias al igual que el uso positivo de afrontamiento es el primer paso hacia el apoyo a los niños.



Usted puede apoyar a los guardianes haciendo lo siguiente:

- Asegurarles que hay personas trabajando para restaurar su comunidad
- Recuérdeles que todos los miembros de la familia está haciendo su mejor esfuerzo para hacer frente a la situación y los niños no están actuando de tal forma a propósito
- Anime el buen cuidado de sí mismos (como descansar, hacer ejercicio, y comer bien) para que estén en condiciones de cuidar de sus hijos
- Ayúdeles a hacer un plan para quien se haría cargo de los niños si ellos no pueden

Reacciones comunes de los niños entre las edades 6-11

- Irritabilidad
- Desobediencia
- Depresión
- Dolores de cabeza
- Nauseas
- Problemas visuales o auditivos
- Cambios en los hábitos alimentarios
- Quejas de dolores inexplicables
- Preocupación sobre separación y pérdida
- Preocupaciones y preguntas acerca de por qué sucedió un desastre y si va a suceder otra vez

Volver a comportamientos anteriores al resultado del temor y la ansiedad, tales como:

- Incontinencia nocturna
- Chuparse el dedo pulgar
- Terrores del sueño y/o pesadillas
- Cambios en los hábitos de sueño (sueño interrumpido, necesidad de luz por la noche, o dificultad para dormir)
- Aumento de llanto o lloriqueo
- Temores al clima
- Miedos irracionales (seguridad de los edificios o temores de luces en el cielo)
- Aferrarse excesivamente (pidiendo ser sostenido o mecido)
- Susto fácil (especialmente al ruido)



Otras reacciones a los desastres incluyen:

- Negarse a ir a la escuela
- Problemas de conducta en la escuela
- Mal rendimiento escolar
- Peleas
- Retiro de interés
- Dificultad para concentrarse
- Problemas con colegas (retiro de grupos de juego, amigos y otras actividades o conductas agresivas y frecuentes enfrentamientos con amigos o hermanos)

Sugerencias de apoyo

- Siéntese o agáchese a la altura de los ojos del niño cuando hable con ellos
- Este tranquilo, hable en voz suave y sea amable hacia los sentimientos del niño (el miedo, la tristeza y la ansiedad)
- Deje que los niños hablen sobre la situación y hagan preguntas; sin juicio
- Ayúdeles a nombrar sus sentimientos, preocupaciones o preguntas con palabras simples como enojado, triste, asustado, o preocupado
- Asegúreles que sus sentimientos son normales y aceptables
- Asegúreles que no es su culpa cuando suceden cosas malas
- No los presione a hablar si no están listos
- Dé respuestas simples, sinceras, y apropiadas a sus preguntas para su edad
- Apague la televisión, el radio, y la computadora donde discuten o muestran repetidamente imágenes de la emergencia o el desastre
- Proporcione el tiempo y espacio a ellos para jugar y relajarse
- Ayúdeles a recobrar y mantener rutinas regulares
- Defina reglas claras y expectativas
- Anime y cree oportunidades para que participen en actividades de recuperación

Reacciones de estrés en adolescentes

Los adolescentes pueden ser vulnerables y necesitan apoyo especial después de una emergencia o desastre debido a las interrupciones a su mundo familiar, incluyendo cambios en las personas, lugares y en sus rutinas.

Las reacciones de estrés pueden depender de su etapa de desarrollo, como la capacidad de cuidar de sí mismos, el nivel de independencia y madurez. Si los guardianes están abrumados, los adolescentes no pueden expresar sus necesidades.



Reacciones comunes de adolescentes

- Afrontan la situación como adultos o actúan como niños pequeños (se alejan o acercan más a sus padres)
- Sienten culpa o impotencia porque no pueden asumir el papel de adultos para ayudar
- Pueden ocultar sus sentimientos; puede que respondan con "Estoy bien" o permanecer en silencio
- Pueden comenzar a resistirse a figuras de autoridad o involucrarse en comportamientos riesgosos; tales como el uso de alcohol o drogas

Sugerencias de ayuda

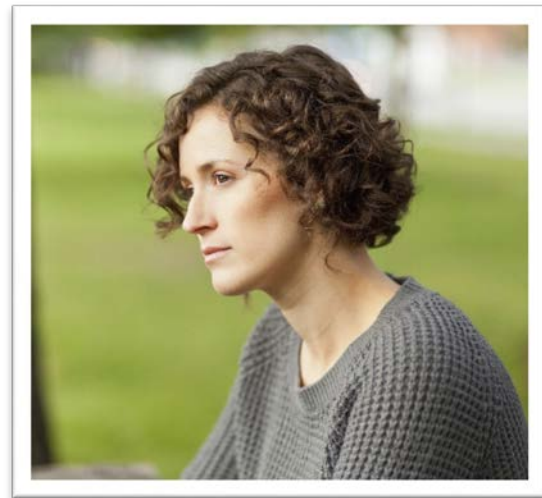
- Escuche y no juzgue
- No le hable a los adolescentes como a los niños y respete su habilidad de comprender la información y tomar la dirección
- Ayude a los adolescente a mantener sus rutinas regulares
- Proporcione datos sobre lo que sucedido y explique lo que está sucediendo ahora
- Permítales sentirse triste y expresar sus sentimientos
- No espere que sean fuertes o más maduros de lo que son
- Anime la participación en actividades de recuperación y encuentre modos seguros para ellos en los cuales pueden ser provechosos y sentir más en el control
- Limite a los adolescentes de ver televisión, escuchar el radio o leer reportajes en la computadora sobre el desastre una y otra vez; puede hacerlos sentir peor
- Hable con adolescentes sobre el peligro de participar en estrategias de afrontamiento negativas; cómo usar drogas, alcohol o participar en actividades sexuales de alto riesgo
- Proporcione supervisión hasta que su ambiente y rutina sean más estables

Reacciones de estrés en adultos

Los adultos que son expuestos a o sufren una emergencia o desastre tienen una amplia gama de reacciones. Las reacciones pueden ser físicas, emocionales, y pueden cambiar la manera que actúan. Los adultos también pueden ser responsables de las necesidades de otros incluyendo los niños, los padres, cónyuge o pareja, y es posible que necesiten información adicional y apoyo.

Reacciones comunes de los adultos

- Tristeza
- Coraje
- Sentirse abrumado
- Dificultad para escuchar o concentrarse
- Impactado
- Pánico/Miedo
- Problemas para dormir
- Dificultad de llevarse bien con otros
- Preocupación sobre el futuro
- Sentirse nervioso



Sugerencias de apoyo

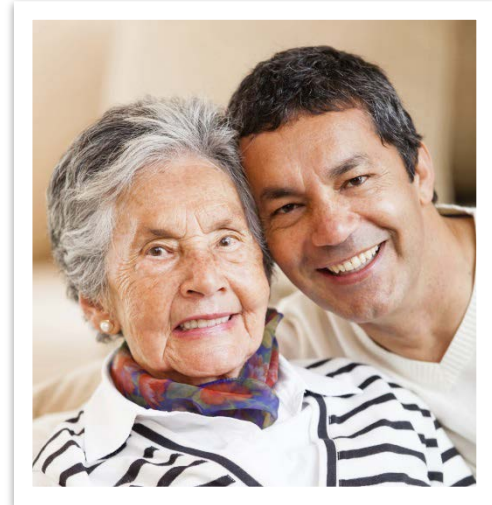
Mientras que usted provee ayuda y apoyo, reconozca sus puntos fuertes y recursos actuales de apoyo. Promueva el cuidado de sí mismo (descanso, ejercicio, comer bien) y desaliente estrategias de adaptación negativas como el alcohol, tabaco, o las drogas. Únalos con redes existentes de apoyo, incluyendo familiares, amigos, colegas y organizaciones religiosas.

Proporcione la información más actual y exacta disponible sobre:

- El evento
- Seres queridos u otras personas que se ven afectados
- Su seguridad
- Sus derechos
- Sus pertenencias personales o propiedad
- Cómo acceder a los servicios y a las cosas que necesitan
- Trate de ayudarlos a satisfacer sus necesidades básicas (reunificación con sus seres queridos, alimentos, agua, vivienda y saneamiento).
- Aprenda que necesidades específicas tienen ellos y las personas que depende de ellos (pareja o cónyuge, hijos, padres). Evalúe si necesitan cuidados de salud, ropa, u otros artículos y conéctelos con recursos disponibles.
- Pregunte cómo les han hecho frente a situaciones difíciles en el pasado, afirme su capacidad de adaptarse otra vez.
- Asegúrese de satisfacer las necesidades de poblaciones AFN y otras poblaciones que que pueden necesitar ayuda adicional. Consulte la página 17 para una lista más completa.

Reacciones de estrés en adultos mayores

Los adultos mayores tienen fortalezas así como las vulnerabilidades. Han obtenido una buena capacidad de adaptación a lo largo de la vida para hacer frente a las dificultades, pero tal vez no se sientan cómodos al compartir sus sentimientos o expresar sus necesidades. Esté consciente si viven solos o lejanos de su familia.



Reacciones comunes de los adultos mayores

- Se quejan de dolores de cabeza, dolor de estómago, o cualquier otro padecimiento físico en lugar de expresar sus sentimientos
- Puede estar asustado, pero demasiado orgulloso o avergonzado para pedir ayuda
- Puede estar preocupado que si algo les pasa, nadie sabrá
- La salud de las personas que dependen de otros o tienen discapacidades físicas y mentales preexistentes son especialmente vulnerables
- Puede experimentar más confusión de lo normal, una disminución en el funcionamiento general y un desprecio para el autocuidado (comer, bañarse, vestirse adecuadamente y tomando medicamentos)
- Puede estar bien después de una emergencia o desastre; resistencia emocional es una característica infravalorada de edad avanzada

Sugerencias de apoyo

- Trate de ayudar a satisfacer sus necesidades básicas como comida, agua, refugio e higiene
- Determine si existen necesidades específicas (medicamentos, atención de la salud, o de los alimentos) con las que les puede ayudar
- Reconozca las fuerzas de las personas y recursos actuales para apoyo
- Promueva el cuidado de sí mismo bueno (descanso, ejercicio, comiendo bien)
- Repita contacto: llámenos o visítenos una vez más, establezca un tiempo específico, o conéctelos a una agencia que puede hacer esto

¿Qué puede hacer para cuidarse a si mismo?

Su bienestar es importante. Si usted ha estado apoyando a los demás durante una emergencia o desastre también debe prestar atención a sus propias necesidades. Es importante que participe en actividades que lo restauren a usted, le ayuden a recuperarse y hacer posible que usted continúe a ser una fuente de apoyo, si así lo decide.

- Haga tiempo para comer y mantenerse hidratado; elija bebidas y alimentos saludables
- Descanse y relájese; aunque sea por períodos cortos
- Participe en el ejercicio físico
- Este en contacto con compañeros ayudantes para ver cómo están, y pida que ellos estén en contacto con usted también, encuentren maneras de apoyarse unos a otros
- Hable con sus amigos, seres queridos o personas de su confianza como apoyo hacia usted
- Aprenda a reconocer y reflexionar sobre las cosas positivas que ha hecho para ayudar a los demás, incluso los más pequeños
- Acepte los límites de lo que pudo hacer bajo esas circunstancias
- Puede ser útil guardar un diario o documentar su experiencia
- Encuentre libros, películas o televisión que lo relajen
- Limite el uso de alcohol, cafeína o nicotina
- Si usted lucha con pensamientos, sentimientos o recuerdos difíciles, considere buscar asistencia médica o ayuda de un profesional de salud mental



Recursos

Cruz Roja Americana, llamada American Red Cross en inglés

<http://www.redcross.org/ca/los-angeles>
866-GET-INFO (866-438-4636)

Equipos de respuesta de emergencia de la comunidad, llamada Community Emergency Response Teams (CERT) en inglés

<http://www.cert-la.com/>

Condado de Los Ángeles

Departamento de Salud Mental

<http://dmh.lacounty.gov>

Manage your stress

Access Center 24/7 Helpline: (800) 854-7771

Condado de Los Ángeles

Departamento de Salud Pública

Emergency Preparedness and Response Program

<http://publichealth.lacounty.gov/eprp/index.htm>

<http://www.bereadyla.org/>

Red de emergencia Los Ángeles, llamada Emergency Network Los Angeles en inglés

<http://enla.org/>

Agencia federal para el manejo de emergencias, llamada Federal Emergency Management Agency Citizen Corps en inglés

<http://www.citizencorps.gov>

Condado de Los Ángeles, Proyecto de resiliencia ante los desastres, llamado Los Angeles County Community Disaster Resilience (LACCCR) en inglés

<http://www.laresilience.org/>

Reserva médica, llamada Medical Reserve Corps (MRC) en inglés

<http://www.mrclosangeles.org>

Centro nacional para niños desaparecidos y explotados, llamado National Center for Missing and Exploited Children en inglés

<http://www.missingkids.com/home>

Referencias

Schreiber, M., Gurwitch, R. (2006) Listen, Protect, Connect – Psychological First Aid for Children and Parents ©. http://www.ready.gov/sites/default/files/documents/files/PFA_Parents.pdf

National Center for Complementary and Integrative Health. Relaxation Techniques for Health: What You Need To Know. <https://nccih.nih.gov/health/stress/relaxation.htm>

National Child Traumatic Stress Network, National Center for PTSD. Psychological First Aid PFA Field Operations Guide 2nd Edition.

University of Minnesota, School of Public Health (2013). Psychological First Aid Tutorial. Accessed May 1, 2013 at: <http://www.sph.umn.edu/ce/perl/mobile/pfatutorial/> and http://www.sph.umn.edu/pfatutorial/#browse_scenarios

World Health Organization (WHO) (2011), War Trauma Foundation and World Vision International. Psychological first aid: Guide for field workers. WHO: Geneva.

World Health Organization, War Trauma Foundation, World Vision (2011). Psychological first aid. Guide for field workers.

Condado de Los Ángeles
Departamento de Salud Pública

Cynthia A. Harding, MPH
Directora Interina de Salud Pública

Dr. Jeffrey D. Gunzenhauser, MPH
Funcionario Interino de Salud Publica

Programa de Atención y Respuesta de
Emergencias, Departamento de Salud Pública

Stella Fogleman, RN, MSN/MPH
*Directora, Programa de Respuesta y Preparación
ante Emergencias*

Condado de Los Ángeles
Departamento de Salud Mental

Irma Castaneda, Ph.D., L.C.S.W.
*Actuando Director Adjunto, Oficina de
Emergencia y Alcance*

Rakdy Khlok, MPA
Analista Principal Servicios de Desastres

Ana Maria De La Torre, Ph.D.
Coordinadora de Desastres Asistente

Autores principales

Aizita Magaña, MPH
*Directora Interina, Programa de Respuesta y
Preparación ante Emergencias, Resiliencia
Comunitaria*

Yeira Rodriguez, MPH, MCHES
*Gerente del Programa, Programa de Respuesta y
Preparación ante Emergencias, Resiliencia
Comunitaria*

Citación sugerida

Magaña A., Rodriguez, Y. Primeros auxilios para
resiliencia ante desastres: Un enfoque
comunitario para proveer apoyo y recursos.
Condado de Los Ángeles Departamento de Salud
Pública. June 2015.

**Este proyecto fue apoyado por el acuerdo de subvención cooperativa número
5U90TP000516-03 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC,
por sus siglas en Inglés). Su contenido es responsabilidad exclusiva de sus autores y no
representa necesariamente la opinión oficial de CDC.**