

Recursos para eventos traumáticos



Hacer frente a un evento traumático

La mayoría de las personas han experimentado eventos traumáticos y estresantes en sus vidas. Tales períodos están marcados por una sensación de horror, impotencia, lesiones graves o la amenaza de lesiones graves o la muerte. Los eventos traumáticos afectan a los sobrevivientes, a los trabajadores que efectúan labores rescate y a los amigos y familiares de las víctimas. También pueden tener un impacto en las personas que han sido testigos principales del evento o lo han visto por televisión.

¿Cuáles son las respuestas comunes a la tragedia?

Las respuestas emocionales a un evento traumático varían. Las personas pueden exhibir sentimientos de miedo, dolor y depresión. Las respuestas físicas y conductuales incluyen náuseas, mareos y cambios en el apetito y el patrón de sueño, así como el abandono de las actividades diarias. Las respuestas al trauma pueden durar semanas o meses antes de que la gente comience a sentirse normal de nuevo.

La mayoría de las personas dice sentirse mejor luego de los tres meses posteriores a un evento traumático. Si los problemas empeoran o duran más de un mes después del evento, la persona puede estar sufriendo un trastorno de estrés postraumático.

¿Qué es el trastorno de estrés postraumático?

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una respuesta física y emocional intensa a los pensamientos y recordatorios del evento que se prolonga por varias semanas o meses después de ocurrido el evento traumático. Los síntomas del TEPT se dividen en tres grandes tipos: recuerdos, evasión y agitación aumentada.

- Los síntomas de la rememoración incluyen flashbacks, pesadillas y reacciones emocionales y físicas extremas a los recordatorios del evento. Las reacciones emocionales pueden incluir sentimientos de culpabilidad, miedo extremo al daño e insensibilidad emocional. Las reacciones físicas pueden incluir temblores incontrolables, escalofríos, palpitaciones y dolores de cabeza por tensión.
- Los síntomas de evasión incluyen mantenerse alejado de actividades, lugares, pensamientos o sentimientos relacionados con el trauma o sentirse distanciado de los demás.
- Los síntomas de agitación aumentada contemplan mantenerse excesivamente alerta o sorprenderse con facilidad, dificultad para dormir, irritabilidad, arrebatos de ira y falta de concentración.

Otros síntomas relacionados con el TEPT incluyen ataques de pánico, depresión, pensamientos y sentimientos suicidas, abuso de drogas, sentimientos de aislamiento e incapacidad para completar las tareas diarias.

Maneras de sobrellevar la tragedia

Hay muchas cosas que puede hacer para enfrentar eventos traumáticos:

- Comprenda que sus síntomas pueden ser normales, especialmente después del trauma.
- Mantenga su rutina habitual.
- Tómese el tiempo para resolver los conflictos cotidianos de tal manera que no aumenten su estrés.
- No se intimide ante situaciones, personas y lugares que le recuerden el trauma.
- Encuentre maneras de relajarse y sea amable consigo mismo.
- Acuda a familiares, amigos y clérigos para obtener apoyo. Hable de sus experiencias y sentimientos con ellos.
- Participe en actividades recreativas y de ocio.
- Reconozca que no puede controlar todo.

- Reconozca la necesidad de ayuda capacitada y llame a un centro local de salud mental.

También hay cosas que puede hacer para ayudar a su hijo:

- Hágle saber a su hijo/a que está bien sentirse molesto cuando sucede algo malo o aterrador.
- Aliente a su hijo a expresar sentimientos y pensamientos, sin hacer juicios.
- Regrese a las rutinas diarias.

¿Cuándo debe contactar a un médico sobre el TEPT?

Alrededor de la mitad de las personas con trastorno de estrés postraumático se recuperan dentro de los tres meses sin tratamiento. A veces los síntomas no desaparecen o duran más de tres meses. Esto puede suceder debido a la gravedad del evento, la exposición directa al evento traumático, la gravedad de la amenaza a la vida, la cantidad de veces que ocurrió un evento, un historial de trauma pasado y problemas psicológicos anteriores al evento.

Es posible que deba considerar buscar ayuda profesional si sus síntomas afectan su relación con su familia y amigos, o si inciden en su trabajo. Si sospecha que usted o alguien que conoce padece de TEPT, hable con un proveedor de atención médica o llame a la clínica local de salud mental en su localidad.

Recursos

- SAMHSA's National Mental Health Information Center: www.samhsa.gov
- National Institute of Mental Health: www.nimh.nih.gov
- The American Academy of Experts in Traumatic Stress: www.aets.org
- Anxiety and Depression Association of America: www.adaa.org
- American Psychiatric Association: www.psych.org
- Freedom From Fear: www.freedomfromfear.org

Cuando una tragedia golpea en el trabajo

Imagine que usted, como gerente o supervisor, está ocupado con sus diversas responsabilidades diarias cuando ocurre una tragedia. Inicialmente, sus respuestas serán probablemente casi automáticas. Notificará a las autoridades correspondientes y tomará las medidas necesarias para preservar la vida y la seguridad. Después de que los paramédicos y los investigadores se van, comienzan las preguntas difíciles para usted como gerente. Como era de esperar, no hay respuestas fáciles, y cada situación presenta su propio conjunto de desafíos. Sin embargo, existen algunas pautas generales para ayudarlo en la mayoría de las situaciones.

Mantenerse firme en el cargo

Hágales saber a todos los empleados que está preocupado y haciendo todo lo posible para ayudarlos. Usted representa a la organización para sus empleados, y su presencia solidaria puede significar mucho para ayudarlos a sentirse respaldados. No tiene que decir nada profundo; solo quédese allí, haga su mejor esfuerzo de administración y deje que sus empleados sepan que usted está preocupado por ellos. Sea visible para sus subordinados, y tómese el tiempo para preguntarles cómo están. Trate de evitar que las investigaciones y otros asuntos oficiales lo saquen de su área de trabajo por largos períodos de tiempo.

Solicite ayuda de la administración superior

El descanso de fechas límite y la ayuda práctica, como la inclusión de un empleado temporal para aligerar la carga del trabajo administrativo, puede facilitarle la tarea de ayudar a sus empleados y a su organización a volver al funcionamiento normal.

No pierda la compostura

Dígales a las personas, de la manera que resulte más natural para usted, que estás sintiendo miedo, pena, conmoción, enojo o cualquiera que sea su reacción natural ante la situación. Esto muestra a sus empleados que son de importancia para usted. Así como también puedes tener un accionar funcional a pesar de sus fuertes sentimientos, ellos saben que pueden hacer lo mismo.

Obtenga información de sus empleados

No tenga miedo de decir: "no lo sé". Particularmente en las primeras horas después de una tragedia, la información será escasa y muy solicitada. Si puede dedicarse a obtenerla, les mostrará a sus empleados que se preocupa y ayudará a disminuir la ansiedad.

Solicite ayuda de su Programa de asistencia al empleado

El EAP está disponible para ofrecer servicios de consejería profesional a aquellos que lo deseen, y para proporcionar informes a los grupos afectados por un trauma. Recomiende a sus empleados que aprovechen el EAP como una forma de preservar la salud, no como un signo de enfermedad.

Aliente a los empleados a hablar sobre sus dolorosas experiencias

Esto es difícil de hacer, pero facilita la recuperación, ya que las personas expresan sus pensamientos y sentimientos dolorosos en un entorno seguro, y se dan cuenta de que sus reacciones son normales y compartidas por otros. Es posible que desee contar con un profesional de la salud mental para facilitar una reunión especial para este fin, o que los miembros de su grupo decidan discutir la situación entre ellos.

No tenga miedo de participar y dé un ejemplo positivo al hablar abiertamente de sus propios sentimientos. Su ejemplo dice más que sus palabras.

Aproveche las fortalezas del grupo

Aliente a los empleados a cuidarse unos a otros con medidas tan sencillas como escuchar a los que están en peligro, ofrecer ayuda práctica, visitar a quienes estén hospitalizados o acompañar a un empleado en la primera visita a un sitio al que le tenga miedo. Cuanto más haya hecho para formar un grupo de trabajo cohesionado, y para fomentar la confianza personal de sus empleados, mejor será la ayuda que su personal pueda prestar en momentos de crisis.

Aproveche la planificación previa de su grupo de trabajo

Si ha hablado en conjunto sobre cómo usted, como grupo, manejaría una crisis hipotética, ayudará en la preparación de todos los empleados, mental y prácticamente, para lidiar con una crisis real. Conocer las fortalezas y la experiencia de los empleados, tener un plan establecido para la comunicación en situaciones de emergencia y estar familiarizados con los procedimientos de EAP pueden ayudarlo a “comenzar el trabajo en terreno” cuando se produce una crisis.

Tenga en cuenta el valor de sanación del trabajo

Volver a la rutina diaria puede ser una experiencia reconfortante, y la mayoría de la gente puede trabajar productivamente mientras sigue lidiando con el dolor y el trauma. Sin embargo, el proceso de hacer que el personal vuelva al trabajo es uno que debe abordarse con gran cuidado y sensibilidad. En particular, si alguien ha muerto o ha sufrido una lesión grave, el proceso debe manejarse de una manera que muestre el debido respeto por ellos. Esto le brinda un modelo general para el manejo en una situación traumática. Los capítulos posteriores tratarán más específicamente los diferentes tipos de traumas y los desafíos gerenciales específicos que presentan.

Recurso

- The U.S. Office of Personnel Management: www.opm.gov

Apoyo a un sobreviviente de traumas violentos

Incluso si no se encuentra directamente con la violencia, lo más probable es que conozca a alguien que tenga o vaya a experimentar un trauma. Si bien es la víctima quien enfrenta el impacto directo del trauma, las personas cercanas a la víctima también pueden tener problemas luego. Los amigos y la familia a menudo tienen dificultades para encontrar las palabras adecuadas para consolar a un ser querido, y con frecuencia se sienten impotentes y distantes.

Obtenga más información para conocer los efectos del crimen violento y lo que podría hacer para ayudar a un sobreviviente a lo largo del proceso de sanación.

Los efectos del trauma

Las víctimas de la violencia a menudo se enfrentan a una amplia variedad de dificultades. A menudo se preguntan qué sucedió o qué pudieron haber hecho para causarlo o prevenirlo. Muchos se preguntan cómo sanarán y por qué no pueden conectarse con sus seres queridos como solían hacerlo.

También es común que los sobrevivientes sientan enojo o frustración mientras reflexionan si alguna vez volverán a sentirse “normales”. Si bien la experiencia de cada sobreviviente es única, el trauma violento casi siempre es una experiencia que cambia la vida y puede afectar todo, desde la capacidad de dormir hasta la capacidad de concentración en el trabajo.

Comprender la naturaleza y el impacto del trauma puede ser la clave para ayudar a su ser querido. Muchos sobrevivientes se encuentran en un territorio psicológico desconocido y perturbador. Es común que soporten intensos sentimientos de aislamiento, inseguridad y miedo, y sus relaciones más preciadas con frecuencia se ven afectadas como resultado.

Muchas víctimas recurren al alcohol u otras sustancias en un intento por aliviar su agitación emocional y sufrimiento. Todos los sobrevivientes a un trauma manejan sus experiencias de diferentes maneras. Sin embargo, el abuso de sustancias no solo es ineficaz en la curación de un trauma, sino que también puede presentar una serie de problemas adicionales que hacen que el proceso de curación sea aún más difícil.

La violencia también es un catalizador ampliamente reconocido para problemas de salud mental, como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), una afección que puede ser causada por la experiencia o la observación de prácticamente cualquier tipo de trauma emocional o físico profundo. El TEPT se caracteriza por un sufrimiento emocional y físico; muchos afligidos por este se hallan a sí mismos recordando involuntariamente su trauma a través de flashbacks o pesadillas. El TEPT puede hacer que un sobreviviente se sienta aislado, desconectado y “diferente” de otras personas, e incluso puede comenzar a afectar las actividades más rutinarias de la vida cotidiana. Los psicólogos y consejeros con experiencia en el tratamiento de sobrevivientes de trauma pueden ser muy útiles para trabajar a través del TEPT.

Qué puedes hacer para ayudar

Dado que la experiencia de cada individuo es única, no existe un remedio único para todos los seres queridos victimizados. Para aquellos que se preocupan por una persona que ha experimentado un trauma violento, encontrar maneras de ayudar y mantener una relación saludable puede ser un desafío. Use los siguientes consejos para ayudar a su ser querido que ha sido víctima:

- **Escuche.** Hablar de la experiencia, cuando el sobreviviente esté listo, ayudará a reconocer y validar lo que le ha sucedido y puede reducir el estrés y los sentimientos de aislamiento. Deje que su ser querido tome la iniciativa y trate de no lanzar demasiados comentarios o preguntas de inmediato.
- **Investigue.** Si la víctima quiere más información, desea denunciar un delito o tiene otras preguntas, puede ayudarlo a encontrar respuestas y recursos.

- **Tranquilizar.** Por extraño que parezca, los sobrevivientes a menudo se preguntan si un incidente fue su culpa o qué pudieron haber hecho para evitar el crimen en su contra. Es posible que necesiten escuchar que no fue su culpa y estar seguros de que no están solos. Los grupos de apoyo pueden ser una gran fuente de tranquilidad para muchos sobrevivientes.
- **Facultar.** Después del trauma, las víctimas pueden sentir que mucho de lo que sucede en la vida está fuera de su control. Ayudarlos a mantener las rutinas puede ser útil, al igual que ofrecer opciones para los sobrevivientes o posibles soluciones.
- **Ser paciente.** Cada viaje a través del proceso de curación es único. Trate de entender que tomará tiempo y haga lo que pueda para brindar apoyo. El proceso de curación no tiene una línea de tiempo predeterminada.
- **Preguntar.** Su ser querido puede necesitar ayuda con una gran variedad de cosas o tener preguntas sobre muchos temas diferentes. Incluso un favor tan mundano como hacer unos recados o llevar al perro a pasear puede ser una gran ayuda, así que considere echar una mano.

Recursos

- The Substance Abuse and Mental Health Services Administration: www.samhsa.gov
- Office for Victims of Crime: www.ojp.usdoj.gov/ovc

Ayudar a los niños a sobrellevar la violencia y los desastres

Los desastres naturales como los huracanes y los terremotos, junto con los actos violentos, incluidos los tiroteos y las acciones terroristas, tienen dos consecuencias. En primer lugar, perjudican físicamente a las personas y las propiedades, lo que a menudo provoca muertes. En segundo lugar, causan trauma en los sobrevivientes de estos eventos. El trauma es una herida o daño al cuerpo o la mente de una persona.

Los niños son muy sensibles a los acontecimientos perturbadores, y a menudo luchan por dar sentido al trauma. Pueden tener reacciones emocionales, o un dolor profundo. Con frecuencia los niños también presentan dificultades para recuperarse de experiencias aterradoras.

Los padres y familiares juegan un rol importante en la ayuda para niños que experimentan violencia o desastres respecto al tratamiento del trauma generado por el evento. Deben ayudar a proteger a los niños de traumatismos adicionales, y encontrar la atención médica y consejería adecuadas. También pueden ayudar a los jóvenes a evitar o superar los problemas emocionales que pueden resultar de un trauma.

¿Qué es el trauma?

Hay dos tipos de trauma: físico y mental. El trauma físico incluye la respuesta del cuerpo a una lesión y amenaza grave.

El trauma mental incluye pensamientos aterradores y sentimientos dolorosos. Son la respuesta de la mente ante una lesión grave. El trauma mental puede producir sentimientos fuertes. También puede ocasionar comportamientos extremos como miedo intenso o impotencia, retraimiento o desapego, falta de concentración, irritabilidad, alteración del sueño, agresividad, hipervigilancia (observación intensa de eventos más angustiosos) o recuerdos retrospectivos (sentir que el evento se repite). El miedo también podría ser una respuesta, incluido el temor de que un ser querido sea herido o asesinado.

Se cree que las exposiciones más directas a eventos traumáticos causan mayor daño. Por ejemplo, en un tiroteo escolar, un estudiante herido probablemente presentará un mayor daño emocional que un estudiante que se encontraba en otra parte del edificio. Sin embargo, la exposición de segunda mano a la violencia también puede resultar traumática. Esto incluye ver o escuchar sobre actos violentos a través de noticias o fotografías en periódicos.

Ayudando a los jóvenes sobrevivientes del trauma

Ayudar a los niños afectados por una tragedia comienza en la escena del evento. La mayoría de los niños se recuperan en pocas semanas, aunque algunos necesitarán ayuda por períodos más prolongados. El dolor (una respuesta emocional profunda a la pérdida) puede tardar meses o años en desaparecer. El dolor puede volverse a experimentar o empeorarse por causa de los noticiarios o aniversario del evento.

Algunos niños pueden requerir ayuda de un profesional de la salud mental, mientras que otros pueden recurrir a líderes religiosos, líderes comunitarios, maestros, otros adultos y amigos en busca de ayuda.

El primer paso para ayudar a los afectados por trauma es identificar a los niños que necesitan ayuda. A continuación, se presentan algunos signos que un niño afectado por un trauma o acto violento podría tener:

- El niño se niega a ir a lugares que le recuerden el evento
- El niño parece emocionalmente insensible
- El niño muestra poca reacción al evento
- El niño comienza a comportarse de manera peligrosa o errática

Para ayudar a los niños a enfrentar el trauma, los adultos deben:

- Prestar ayuda a los niños
- Escuchar lo que dicen los niños
- Aceptar y no discutir sobre sus sentimientos
- Ayudarlos a enfrentar la realidad de sus experiencias
- Reducir los efectos de otras fuentes potenciales de estrés en su vida
- Supervisar el proceso de recuperación con el tiempo
- Atribuir de inmediato reacciones severas a la experiencia
- Prestar atención a cambios repentinos en los comportamientos, habla, uso del lenguaje y emociones
- Recordar a los niños que los adultos los aman y ofrecen respaldo

Cómo los padres y la familia pueden ayudar

Después de un acto violento o desastre, los padres y la familia deben:

- Identificar y tratar sus sentimientos personales
- Explicar a los niños lo que ocurrió
- Permitir que los niños sepan que los ama, que la situación no fue su culpa, que los cuidará (pero solo si puede, sea honesto) y que está bien que se sientan molestos.
- Permitir que los niños lloren y sientan tristeza
- Dejar que los niños expresen sus sentimientos
- Permitirles escribir sobre sus sentimientos
- Dejarlos dibujar

Tanto padres como otros adultos no deben:

- Esperar que los niños sean valientes o fuertes
- Hacer que los niños discutan el evento antes de estar listos
- Enojarse si los niños muestran emociones fuertes
- Enfadarse si los niños comienzan a mojar la cama, portarse mal o chuparse el dedo
- Hacer promesas que no puedan cumplir

Si los niños tienen problemas para dormir, bríndeles más atención, déjelos dormir con una luz encendida o déjelos dormir en su habitación (durante un tiempo breve).

Intente mantener las rutinas normales para actividades como ir a dormir, cenar, ver televisión, leer libros, hacer ejercicio y jugar. Si no puede mantener las viejas rutinas intente crear nuevas.

Ayude a los niños a sentirse en control. Algunas formas de hacer esto incluyen dejarlos elegir comidas, seleccionar su propia ropa y dejar que tomen decisiones por sí mismos, siempre que sea posible.

De qué forma los niños pueden reaccionar al trauma

Las reacciones de los niños al trauma pueden ocurrir inmediatamente después del evento o mostrarse mucho tiempo después. Las reacciones pueden diferir en severidad y abarcar una gama de comportamientos. Personas provenientes de diferentes culturas pueden tener sus propias maneras de reaccionar.

Una respuesta común es la pérdida de confianza. Otra es el miedo a que el evento traumático vuelva a suceder. Algunos niños son más vulnerables a los efectos del trauma. Los niños con problemas de salud mental existentes o que han experimentado otros eventos traumáticos pueden ser más propensos a verse afectados en relación a otros niños.

Los niños menores de cinco años pueden reaccionar de varias maneras a eventos traumáticos:

- Con expresiones faciales de miedo
- Aferrarse al padre o al cuidador
- Llorar o gritar
- Gemir o temblar
- Moverse sin rumbo fijo
- Quedarse inmóvil
- Experimentar una regresión a comportamientos comunes de una etapa más joven como chuparse el dedo, mojar la cama y tener miedo a la oscuridad

Los niños entre los seis y once años presentan una serie de reacciones al trauma. Estos pueden:

- Mantenerse aislados de amigos y familiares
- Quedarse callados cerca de amigos, familiares y profesores
- Tener pesadillas u otros problemas de sueño
- Mostrar un comportamiento irritable o perturbador
- Tener estallidos de ira
- Empezar peleas
- Ser incapaces de concentrarse
- Negarse a ir a la escuela
- Quejarse de problemas físicos infundados
- Desarrollar temores infundados
- Deprimirse
- Llenarse de culpa
- Sentirse emocionalmente insensibles
- Mal desempeño en la escuela y con los deberes

Los niños entre 12 y 17 años presentan varias reacciones al trauma, tales como:

- Flashbacks del evento traumático (flashbacks se refiere a cuando la mente rememora el evento)
- Evitar recordatorios del evento
- Consumo y abuso de drogas, alcohol y tabaco
- Comportamientos antisociales tales como adquirir una conducta perturbadora, irrespetuosa y destructiva
- Quejas físicas
- Pesadillas u otros trastornos de sueño
- Aislamiento o confusión
- Depresión
- Pensamientos suicidas
- Los adolescentes pueden sentirse culpables por el hecho de no evitar lesiones o muertes. También pueden tener pensamientos de venganza.

Contactar a un profesional de la salud mental

Algunos niños experimentarán problemas prolongados después de un evento traumático. Estos pueden incluir duelo, depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumático (TEPT). Muchos sobrevivientes de trauma necesitarán el asesoramiento de un profesional de la salud mental para ayudarlos a lidiar con sus problemas.

Usted debe comunicarse con un profesional especialista en salud mental si, después de un mes en un ambiente seguro, los niños no son capaces de llevar a cabo rutinas normales o comienzan a desarrollar nuevos síntomas. Además, algunos síntomas pueden requerir atención inmediata. Comuníquese con un profesional de la salud mental si alguno de los siguientes síntomas ocurre:

- Flashbacks
- Corazón acelerado y sudoración
- Sorprenderse con facilidad
- Sentirse emocionalmente insensible
- Estar muy triste o deprimido
- Pensamientos o acciones que involucren suicidio o la muerte de otros

Recursos

- American Psychological Association: www.apa.org
- Mental Health America: www.nmha.org/
- American Academy of Child & Adolescent Psychiatry: www.aacap.org/
- National Child Traumatic Stress Network: www.nctsn.org
- Association for Traumatic Stress Specialists: www.atss.info/
- American Institute of Stress: www.stress.org/
- National Center for PTSD: www.ptsd.va.gov/index.asp
- African American Post Traumatic Stress Disorder Association: www.aaptsdassn.org/
- Anxiety and Depression Association of America (ADAA): www.adaa.org
- American Red Cross: www.redcross.org
- Federal Emergency Management Agency (FEMA): www.fema.gov
- Centers for Disease Control and Prevention: www.emergency.cdc.gov/mentalhealth/
- The National Institute of Mental Health (NIMH), one of the National Institutes of Health: www.nimh.nih.gov.

Respuesta a una crisis en una escuela

La violencia puede ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. Las escuelas eficaces y seguras están bien preparadas para cualquier crisis posible o acto de violencia.

La respuesta a la crisis es un componente importante en un plan de prevención y respuesta a la violencia. Dos componentes que deberían abordarse en ese plan intervienen durante una crisis para garantizar la seguridad y la respuesta luego de una tragedia.

Además de establecer un plan de contingencia, las escuelas efectivas brindan una preparación adecuada para su equipo principal de prevención y respuesta a la violencia. El equipo no solo planifica qué hacer cuando se presenta un acto de violencia, sino que también asegura que el personal y los estudiantes sepan cómo comportarse. Los estudiantes y el personal se sienten seguros porque hay un plan bien concebido y todos entienden qué hacer o a quién pedir instrucciones.

Principios básicos de la respuesta a una crisis

Al igual que con otras intervenciones, la planificación de intervención de crisis se basa en un fundamento de seguridad y receptividad para los niños. La planificación de crisis debe incluir:

- Capacitación para docentes y personal en una variedad de habilidades, desde el manejo de situaciones graduales en el aula hasta la respuesta ante una crisis grave.
- Referencia a los procedimientos de distrito o de estado. Muchos estados ahora han recomendado manuales de intervención de crisis disponibles para sus agencias educativas y escuelas locales.
- La participación de los organismos comunitarios, como el departamento de policía, cuerpo de bomberos y equipos de rescate, así como los servicios hospitalarios, de salud, bienestar social y salud mental. La comunidad de fe, la justicia juvenil y los sistemas de apoyo familiar relacionados también se han incluido con éxito en dichos planes de equipo.
- Provisión para que el equipo central se reúna regularmente para identificar estudiantes potencialmente problemáticos o violentos y situaciones que pueden ser peligrosas.

Las comunidades escolares efectivas también se han esforzado por conocer los recursos federales, estatales y locales que están disponibles para ayudar durante y después de una crisis, y para asegurar su apoyo y participación antes de que ocurra una crisis.

Intervención durante una crisis para garantizar la seguridad

Las armas utilizadas en las escuelas o sus alrededores, las amenazas de bomba, las explosiones y las peleas, así como los desastres naturales, los accidentes y los suicidios requieren de una acción planificada inmediata y una intervención a largo plazo después de la crisis. La planificación para tales contingencias reduce el caos y el trauma.

Además, la parte de respuesta a la crisis del plan también debe incluir disposiciones de contingencia. Tales disposiciones pueden contemplar:

- Procedimientos de evacuación y otras operaciones para proteger a los estudiantes y al personal de daños. Es esencial que las escuelas identifiquen áreas seguras donde los estudiantes y el personal deberían permanecer en caso de crisis. También es importante que las escuelas practiquen la evacuación de las instalaciones del personal y los estudiantes evacúen de manera ordenada.
- Un sistema de comunicación eficaz a toda prueba. Las personas deben tener funciones y responsabilidades designadas para evitar confusiones.
- Un proceso para asegurar el apoyo externo inmediato de los funcionarios encargados de hacer cumplir la ley y otras agencias comunitarias relevantes.

Todas las disposiciones y procedimientos deben monitorearse y revisarse periódicamente por el equipo central.

Así como el personal debe comprender y practicar rutinariamente procedimientos de simulacro de incendio, también deben practicar la respuesta a la presencia de armas de fuego y otras armas, amenazas graves de violencia, situaciones de rehenes y otros actos de terrorismo. Las comunidades escolares pueden proporcionar al personal y a los estudiantes esta práctica de las siguientes maneras:

- Proporcionar capacitación de servicio para todos los profesores y el personal para explicar el plan y qué hacer exactamente en momentos de crisis. Cuando corresponda, incluya al departamento de policía de la comunidad, trabajadores juveniles y otros miembros de la comunidad.
- Elabore un manual escrito o un pequeño folleto o rotafolio para recordarles a los maestros y al personal de sus deberes.
- Practique su respuesta a los signos de advertencia inminentes de violencia. Asegúrese de que todos los adultos en el edificio entiendan lo que podrían hacer para prevenir la violencia (por ejemplo, mantenerse pendientes, saber cuándo obtener ayuda y modelar una buena resolución de problemas, manejar la ira y/o resolver

conflictos) y cómo pueden ayudar con la seguridad de los demás.

Respuesta después de una crisis

Los miembros del equipo de crisis deben comprender las reacciones naturales al estrés. También deben estar familiarizados con la forma en que las diferentes personas pueden responder a la muerte y la pérdida, incluidas las consideraciones de desarrollo, las creencias religiosas y los valores culturales.

Las escuelas efectivas garantizan una respuesta comunitaria coordinada. Los profesionales, tanto dentro del distrito escolar como dentro de la comunidad en general, deberían participar para ayudar a las personas que corren el riesgo de sufrir reacciones de estrés severas.

Las escuelas que han sufrido tragedias han incluido las siguientes disposiciones en sus planes de respuesta:

- Ayude a los padres a entender las reacciones de los niños ante la violencia. Después de la tragedia, los niños pueden experimentar temores irrealistas sobre el futuro, tener dificultad para dormir, enfermarse físicamente y distraerse fácilmente, por mencionar algunos de los síntomas comunes.
- Ayude a los maestros y otros miembros del personal a lidiar con sus reacciones ante una crisis. El asesoramiento y la terapia de duelo es igual de importante para los adultos como para los estudiantes.
- Ayude a los estudiantes y a la facultad a ajustarse después de una crisis. Proporcione asesoramiento de salud mental a corto y largo plazo después de una crisis.
- Ayude a las víctimas y a los familiares de las víctimas a reinserirse en el ámbito escolar. A menudo, los amigos de la escuela necesitan orientación sobre cómo actuar. La comunidad escolar debe trabajar con los estudiantes y los padres para diseñar un plan que facilite el ajuste de las víctimas y sus compañeros de clase.
- Ayude a los alumnos y a los profesores a abordar el regreso de un alumno previamente retirado en la comunidad escolar. Ya sea que el estudiante regrese de un centro de detención juvenil o un centro de salud mental, las escuelas deben coordinarse con el personal de ese establecimiento para explorar cómo hacer la transición lo más tranquila posible.

Lista de verificación del procedimiento de crisis

Un plan de crisis debe abordar muchas contingencias complejas. Debe existir un procedimiento paso a paso que se deba utilizar cuando ocurra una crisis. Un ejemplo a continuación:

1. Evaluar problemas de vida/seguridad de inmediato.
2. Proporcionar atención médica de emergencia inmediata.
3. Llamar al 911 y notificar a la policía/equipo de rescate en primera instancia. Llamar al superintendente en segundo lugar.
4. Convocar al equipo de crisis para evaluar la situación e implementar los procedimientos de respuesta a una crisis.
5. Evaluar los recursos disponibles y necesarios.
6. Alertar al personal de la escuela sobre la situación.
7. Activar el procedimiento de comunicación de crisis y el sistema de verificación.
8. Asegurar todas las áreas.
9. Implementar la evacuación y otros procedimientos para proteger a los estudiantes y al personal de daños. Evitar que los estudiantes se marchen para recibir atención desconocida.
10. Ajustar el horario de la campana para garantizar la seguridad durante la crisis.
11. Alertar a las personas a cargo de varios sistemas de información para evitar confusiones y desinformación. Notificar a los padres.
12. Comunicarse con los organismos comunitarios pertinentes y la oficina de información pública del distrito escolar, si corresponde.
13. Implementar procedimientos posteriores a la crisis.

Recursos

- United States Department of Education: www.ed.gov
- National Institutes of Health: www.nlm.nih.gov



Asistencia en vivo 24/7:
Llame al: 844.206.1127
TRS: marque 711



Identificación web: AldineISD
En línea: guidanceresources.com

