



Comunicado 080

Ciudad de México, 27 de febrero de 2018

ESTRATEGIAS DE PROTECCIÓN CIVIL ELEVAN EL NIVEL DE RESILIENCIA DE LAS PERSONAS

- *Un plan familiar bien delimitado ayuda a superar la ansiedad que se genera durante y después de un sismo*

Las estrategias familiares de protección civil, la red de apoyo (familia y amigos) que se tenga y la personalidad son factores que ayudan a elevar la resiliencia ante el estrés agudo que experimentan las personas durante y después de un sismo, afirmó la psicóloga del Instituto Politécnico Nacional (IPN), Pilar Cortés Ramírez.

La especialista de la Escuela Superior de Medicina (ESM) mencionó que la ansiedad se supera con mayor facilidad en la medida en que los individuos son más seguros. Así que contar con un plan familiar bien delimitado que incluya acciones como puntos de encuentro después del evento, mochilas de vida de cada integrante y escaneo de documentos importantes en una memoria USB contribuye a fortalecer la autoconfianza.

Refirió que para inculcar la cultura de protección civil en los niños se puede tomar como punto de partida el hecho de que México se ubica en una zona sísmica. “No se debe engañar a los pequeños diciéndoles que ya no van a ocurrir temblores, sino enseñarles los protocolos de protección civil e involucrarlos en la conformación de las acciones preventivas”, apuntó.

La especialista en psicoanálisis detalló que los niños podrán adquirir conciencia si preparan su mochila de vida e incluyen en ella objetos importantes que les den seguridad (algún juguete o peluche favoritos), así como al comprometerse a realizar pequeñas acciones como tener sus zapatos a la mano y los pasillos libres de objetos.

Asimismo resaltó la importancia de que los menores expresen sus sentimientos y hablen de sus percepciones durante y después del sismo. La realización de dibujos sobre el acontecimiento también les ayuda a recuperar la tranquilidad.

Cortés Ramírez recalcó que la recuperación de las personas es variable. El estrés agudo (nerviosismo, ansiedad, susto y falta de apetito) puede prolongarse hasta por tres semanas, pero cuando los síntomas rebasan ese lapso se habla de estrés postraumático; si después de



tres meses continúa el problema es necesario solicitar ayuda profesional para evitar que la situación influya en la realización adecuada de las actividades cotidianas.

Mencionó que sobreponerse después de un desastre natural no es cosa fácil, por lo que es importante no reprimir los miedos, pensamientos y preocupaciones. "Es conveniente que las personas estén muy atentas a sus emociones y no duden en solicitar apoyo terapéutico en caso de requerirlo, así como poner en práctica las recomendaciones en materia de protección civil", concluyó.

--o0o--