

3. NOTIFICACION DE MUERTE

Simple técnicas de Intervención en Crisis pueden ayudar a los sobrevivientes a recobrar un sentido de control sobre sus vidas y comenzar el proceso de reconstrucción. La Notificación de Muerte es un tipo de Intervención en Crisis particularmente sensitiva. Nadie quiere saber sobre la muerte repentina de un ser querido. En la mayoría de los casos la Notificación de Muerte en sí es un evento traumático y el notificador es percibido como la fuente del trauma.



Por lo, tanto es importante que esta deba ser manejada tan bien como sea posible. A continuación observaremos lineamientos generales para los procesos de notificación.

- Antes de la notificación:

- a. obtenga tanta información del fallecido como sea posible. Que paso, cuando, como, donde.
- b. Obtenga toda la información posible sobre las personas a ser notificadas. Asegurese que el familiar adulto más cercano reciba la notificación primero.



- La notificación siempre debe ser realizada con compasión, rápidamente y con tanta exactitud como sea posible.

- a. Cuando sea posible, la notificación de muerte, debe ser en persona.
- b. Haga las notificaciones en pareja. Preferiblemente una persona que halla entrenada en emergencias médicas, primeros auxilios físicos.
- c. No lleve con usted ningún artículo personal del fallecido, si usted o su pareja han estado en la escena de la muerte, trate de que su ropa o apariencia no está desarreglada o sangrienta.
- d. Preséntese a usted mismo y a su pareja y este preparado para presentar pruebas creíbles, si es apropiada.
- e. Confirme que la persona con la que está hablando es la persona indicada para ser notificada.
- f. Si visita el hogar, pregunte si puede entrar a la casa antes de notificar.
- g. Aliente a los sobrevivientes a sentarse y siéntese con ellos cuando les hable.
- h. La persona haciendo la notificación deberá tomar el liderazgo en toda la discusión. La pareja deberá remover con cuidado objetos de peligro monitorear a los sobrevivientes, y estar preparado para cuidar cualquier niño.



- i. El notificador deberá decirles a los sobrevivientes simple y directa y claramente la situación de deceso. No Construya hacia una idea de muerte, su comportamiento y el ritual involucrado les dará pistas de que algo ha pasado.
- j. No deje lugar a duda ni para falsa esperanza.



- Después de la notificación:

- a. Este preparado para presentar evidencia confirmatoria
- b. Conteste todas las preguntas directa y claramente.
- c. Enfoquese en las necesidades inmediatas del sobreviviente. Si ellos quieren, ayúdelos a notificar a otros.
- d. No deje solos a los sobrevivientes. Déjelos con alguien cercano y de confianza.
- e. Respete la necesidad de privacidad de los sobrevivientes, pero asegure protección.

4. Redes sociales

La Red Social y su significado.

Una red social es la comunidad en la cual vivimos y la conforman la iglesia a la cual asistes, la escuela, la familia, los amigos y todos aquellos que se encuentran dentro de mi comunidad.



Para prevenir efectos serios es importante identificar el apoyo social de los individuos:

- 1 La persona angustiada vive sola o tiene una familia
- 2 Tiene una red social además de una familia.
- 3 Tiene relaciones cercanas, o solo con superficiales



La red social es importante para la recuperación de las personas, pero un involucramiento excesivo puede empeorar la situación.

Los patrones de reacción en familias varían de una familia a otra, los miembros no necesariamente reaccionan de la misma manera, pero hasta el día de hoy se ha comprobado que la convivencia de las personas afectadas por las pérdidas ayuda a superar adecuadamente el problema.

La función de las redes sociales es:

1. Fortalecer los valores sociales y morales de los personas (religiosas, solidaridad y cooperación)
2. Recuperar la dinámica diaria de la vida cotidiana
3. Ser un apoyo social -emocional.

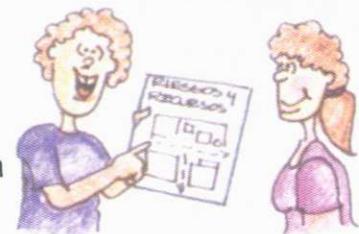


Ante estas situaciones de la vida a la cual todos estamos expuestos surge el preguntarnos si estamos seguros de estar preparados para prestar los primeros auxilios psicológicos.

- a) Estoy suficientemente preparado para ayudar y proporcionar apoyo emocional?
- b) No debería ayudar a alguien más cercano a la persona afectada?
- c) Se derrumbará la persona afectada si pregunto sobre lo que siente?
- d) Debería quedarme callado? abrazar al aquejado o mantenerme a distancia?
- e) No sería mejor que un profesional lo ayudara?

La función del voluntari@ es emplear herramientas simples durante estas situaciones (crisis), ya que el fin de este documento es dar a los voluntarios y socorristas el conocimiento y habilidades básicas para entender y orientar adecuadamente lo que esta pasando; así como reconocer y manejar sus respuestas emocionales ante situaciones graves.

Los desastres prolongados o que amenazan con repetirse después de un impacto inicial pueden provocar mucha tensión en la población.



Las personas que pueden soportar con éxito situaciones de mucho estrés, tienen una serie de atributos personales que hacen mínimo el nivel de nerviosismo.

CAPITULO VI

GUIA DE TRABAJO

OBJETIVOS:

Después de haber desarrollado el tema de sugerencias para el cuidado de los equipos de trabajo en el campo, el Participante Será Capaz De: 1. Definir tres conductas positivas ante el estrés. 2. Definir tres conductos negativas ante el estrés. 3. Mencionar cinco efectos observables de fatiga en los equipos y personas. 4. Mencionar cuatro síntomas observables de estrés. post-trauma. 5. Definir la forma en que detectara que un miembros de su equipo requiere ayuda. 6. Mencionar tres medidas preventivas a fortalecer para el equipo. 7. Mencionar tres medidas preventivas de carácter individual sugeridas.

PROCEDIMIENTO: 1. Mediante la exposición de casos de la vida real preferentemente, explore y analice las reacciones positivas y negativas ante el estrés. 2. Exponga con suficiente tiempo de preparación y asesoramiento lo concerniente al Trastorno de Estrés Post Trauma. 3. Realice mediante una guía de trabajo, Ejercicios de desactivación, asegurándose de la correcta realización y sucesión de los pasos.

CAPITULO VI

SUGERENCIAS PARA EL CUIDADO DE LOS EQUIPOS DE TRABAJO Y EL AUTOCUIDADO PERSONAL

El capítulo que se presenta a continuación pretende dar a conocer algunas sugerencias adecuados y necesarias para los miembros operativos en los momentos de desastres o emergencias, estas son utilizadas por todos aquellas organizaciones de carácter operativos en momentos extenuantes de trabajo.



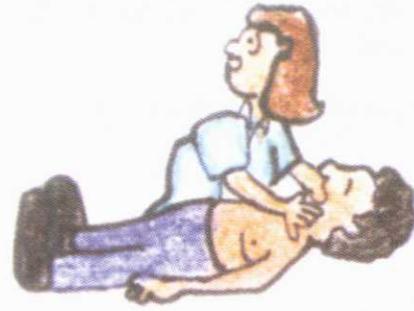
1. CONDUCTAS SOCIALES POSITIVAS ANTE EL ESTRES

1. Cohesión en la unión grupal
2. Lealtad con sus compañeros
3. Compromiso con la misión
4. Espíritu de cuerpo

5. Elevados niveles de tolerancia
6. Incremento en la listeza operacional
7. Coraje y actos heroicos
8. Auto confianza

2. CONDUCTAS NEGATIVAS ANTE EL ESTRES

1. Peleas con sus compaÑeros
2. Abuso en el consumo de alcohol y drogas
3. Actos de indisciplina
4. Excesivas consultas medicas
5. Enfermedades y lesiones por negligencia
6. Autolesiones
7. Amenazas a sus superiores
8. Abandono de servicio y deserciones
9. Fraternización.



3. EFECTOS DE LA FATIGA

1. Hipervigilancia, miedo, ansiedad, irritabilidad, enojo, cólera.
2. Dolor emocional
3. Depresión, insomnio, apatía, terror,
4. Descuido en el arreglo personal y porte militar
5. Pérdida de confianza y la fe en si mismo
6. Quejas por el estrés físico
7. Errores frecuentes en actividades simples
8. Sentimientos de culpa
9. Pérdida de habilidades adquiridas y memoria.

4. DESORDEN POR ESTRES POST TRAUMATICO

1. Memorias dolorosas intrusivas, es decir pensamientos negativos recurrentes.
2. Insomnios, pesadillas, sueños desagradables, alucinaciones.
3. Culpabilidad por lo que no se hizo o por lo que se pudo haber hecho.
4. Aislamiento social y sensación de que el evento está ocurriendo de nuevo.
5. Problemas de adaptación conductual a las nuevas circunstancias de vida.
6. Abuso en el consumo y abuso de alcohol y otras drogas.
7. Deseos de venganza