

En niños, adolescentes y adultos

En relación a la conducta o ideación suicida

Puede ocurrir que los sentimientos de culpa del sobreviviente o la existencia de trastornos psíquicos previos puedan incentivar ideas en relación con la propia muerte y el suicidio.

En estos casos se indica:

Estar atentos y mantener a la persona bajo observación y cuidado.

Realizar con urgencia la consulta con un profesional.

Cuándo buscar ayuda profesional?

Cuando se manifiesta un cambio importante en el modo de actuar en relación con su forma de ser anterior al incidente.

Cuando el malestar o el stress continuo no le permiten realizar tareas habituales.

Cuando se detecte uso de drogas, alcohol u otras conductas de riesgo.

Cuando no duerme por las pastillas ni deja de pensar permanentemente en lo ocurrido.

Cuando ha perdido la capacidad de disfrutar.

Cuando a pesar de estar en un lugar seguro tiene reacciones severas, retraimiento social extremo o negación de lo ocurrido.

si necesitas orientación o ayuda

llamanos 0800-222-5462

podés acercarte a uno de nuestros

Centros Públicos y Gratuitos de Atención

CPA
Centro Provincial de Atención

●La Plata

3 y 526 .tel: 427-1732 int 167 y 169

●Ensenada

La Paz Nº 480 (ex EEUU) e/ Libertad y Alem.
tel: 460-2380

●Los Hornos

59 bis y 143 Soc. de Fomento San Martín
tel: 456 - 0897

●Berisso

4 Río de Janeiro Nº 4439
e/ 166 y 167, tel: 464-2724

●Villa Elvira

Diag. 73 y 119 -Club Victoria

●La Franja

U.S. 44 calle 20 e/ 122 bis y 123 V. Progreso

U.S.19 calle 124 e/ 62 y 63 V. Arguello

U.S. 35 calle 35 96 y 126. El Carmen

●La Cumbre

31 Nº 86 e/ 531 y 532

**Servicios
de Salud
Mental**

●Hosp. Prof. Dr. Rodolfo Rossi

37 e/ 117 y 118 - La Plata

●Hosp. Reencuentro

64 Nº 591 e/ 6 y 7 - La Plata

●Hosp. San José de San Martín

1 esq. 70 - La Plata

●Hosp. Dr. Mario V. Larrain

Calle 5 Nº 4435 - Berisso

●Hosp. "Superiora Sor María

Ludovica" 14 Nº 1631 - La Plata

●Casa PreAlta 56 Nº 707 - La Plata

●Hosp. "Dr. Alejandro Korn"

520 y 175 (Melchor Romero)

●Hosp. Dr. Noel Sbarra

8 Nº 1689 - La Plata

●Hosp. San Roque

508 e/ 18 y 19 - Gonnet

●Hosp. Dr. Ricardo Gutierrez

Diag. 114 e/39 y 40 - La Plata

●Hosp. San Juan de Dios

Calle 27 y 70 - La Plata

●Hosp. Elina de la Serna

Calle 8 e/ 41 y 42 - La Plata

Red de Salud Mental y Adicciones

Es frecuente que ante

situaciones extremas, trágicas o catastróficas

experimentemos reacciones que alteran
nuestra forma de ser habitual.

Sólo algunas personas sufrirán problemas
más serios o duraderos.

La gran mayoría tendrá respuestas nor-
males a una situación anormal.

**Hay cosas que nos pueden
ayudar a
recuperar el control sobre
nuestras vidas.**

**Este folleto fué elaborado sobre la base
del material aportado por la Red PROSAMIC,
de la Dirección Provincial de Emergencias.**

www.sada.gba.gov.ar

 subsecretariadeatencionalasadiccionesMsalud

Infantes (hasta 3 años)

- Presentan reacciones y necesidades diferentes de los chicos que pueden expresarse verbalmente.
- Pueden expresarse temor, inquietud, irritabilidad, ansiedad, miedo a separarse de los adultos.
- Tendencia a aislarse y a no querer jugar con otros chicos.

De 3 a 8 años

- A veces usan la fantasía y el juego para hacer frente a experiencias traumáticas.
- Pueden sentir temor e intensos sentimientos de inseguridad extrema. Ansiedad, desasosiego, agresividad, irritabilidad, tristeza, mutismo, llanto fácil.
- Pueden tener conductas de riesgo.

De 8 a 13 años.

- Pueden mostrar miedo generalizado, furia, odio, enojo, retraimiento, hiperactividad, agresividad, tristeza, preocupación excesiva de que vuelva a ocurrir lo ocurrido.

Reacciones esperables en Niños:

Posibles cambios en el sueño y la alimentación// pérdida de las pautas madurativas adquiridas como caminar, hablar o control de esfínteres// disminución de la concentración y la atención y del rendimiento escolar// malestar corporal// pérdida de interés en las actividades que realizaban.

En la escuela es posible

- Después de trabajar en el aula sobre lo ocurrido, es importante cerrar la clase haciendo hincapié en la seguridad actual y realizando una actividad de síntesis y proyección positiva –juegos, dibujos, mensajes.
 - Reforzar ideas de seguridad y confianza. Esto puede ser necesario en respuesta a cambios, sonidos fuertes u otros acontecimientos recordatorios de la tragedia.
 - Mantener el horario de clases de modo previsible. Esto transmite estabilidad.
 - Es frecuente que los niños necesiten hablar, preguntar reiteradamente sobre lo sucedido, como modo de elaborar lo que nos resulta intolerable. Las teatralizaciones suelen ser útiles para elaborar estas situaciones. Sin embargo hay que poner límites a escenas donde se juega algo excesivo o dañino con apoyo de profesionales especializados.
- Alentar a hablar de sentimientos confusos, preocupaciones, ensueños e interrupciones de la concentración, recordando que éstas son reacciones normales ante un acontecimiento anormal y que ya se está en un lugar seguro y a salvo. Usar términos directos y simples para describir lo que sucedió, en lugar de otros para “suavizar” la información, lo que puede llevar a confundir. Por ejemplo use el término “muerto”, en vez de “se fue” o “está dormido”.

Reacciones esperables en adolescentes:

Culpa por haber sobrevivido// desinterés por la vida, falta de proyectos, desgano, tristeza// sentimientos de miedo, irritabilidad, agresividad, violen-

cia, ansiedad// hiperactividad y/o hipersensibilidad a los ruidos// dificultad de atención y concentración// disminución en el rendimiento escolar y/o laboral// alteraciones de sueño, falta de apetito// sentimientos de indefensión: “cualquier cosa me puede pasar”, o de negación de lo sucedido “nada me puede pasar”// comportamientos diferentes a los habituales// puede aparecer el uso del alcohol y/o drogas, conductas de riesgo// conductas auto-destructivas// tendencia a tener o provocar accidentes// cambios repentinos en sus relaciones con las personas, aislamiento y retraimiento// deseos y planes de venganza// necesidad de asumir responsabilidades de la edad adulta.

Algunas recomendaciones específicas para padres y docentes de adolescentes:

Promover grupos de jóvenes para discutir sobre el evento y los sentimientos alrededor de éste. Hablar de manera realista sobre lo que se pudo y no se pudo hacer.

Ayudar a entender que muchas conductas pueden ser un intento de evitar los sentimientos relacionados con el evento.

Estar atentos sobre el probable deseo de hacer cosas arriesgadas.

Discutir con ellos las dificultades que se pueden presentar en las relaciones con la familia, compañeros y amigos.

Fomentar que busquen apoyo y comprensión de sus compañeros y amistades.

Hacer que hablen de sus posibles planes de venganza. Discutir con ellos las consecuencias reales de estas acciones y hablar de soluciones.

Pedirles que no hagan cambios drásticos en sus vidas, las decisiones importantes es conveniente tomarlas en períodos de estabilidad emocional.