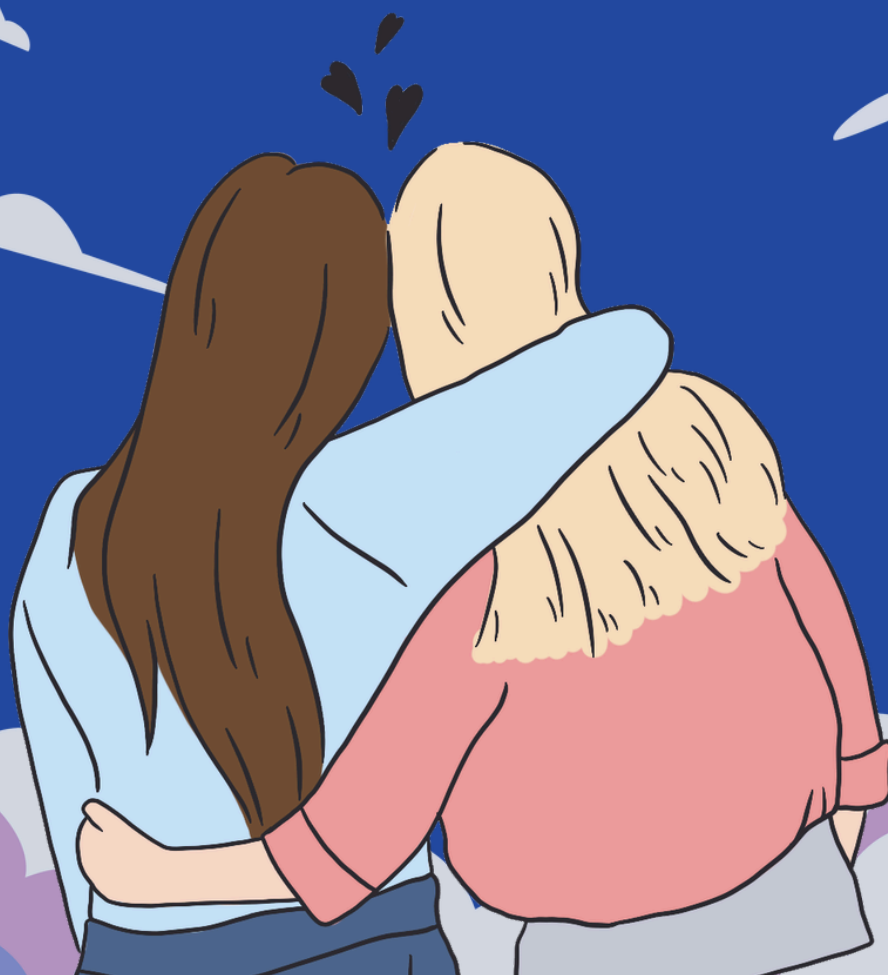




Climate
Mental Health
Network

Cómo apoyarnos mutuamente ante fenómenos meteorológicos extremos

Por Leslie Davenport





A medida que los fenómenos meteorológicos extremos se vuelven más frecuentes e intensos, es precisamente en estos momentos cuando la conexión humana, nuestra presencia, compasión y nuestra voluntad de escuchar pueden marcar una gran diferencia en la recuperación emocional y física. Tanto el tipo, como la cantidad de pérdidas que enfrenta la gente y los recursos a los que puede acceder, varían ampliamente. Sin embargo, existen formas sencillas y significativas de acompañarnos y brindarnos apoyo mutuo para afrontar las secuelas emocionales.

Estas pautas pueden usarse con un amigo, en un aula, en el lugar de trabajo, donde sea que tu red de contactos y cuidado te encuentre. Tampoco debemos descuidar nuestro propio bienestar: no podemos acompañar a los demás cuando nosotros mismos estamos abrumados y agotados. **Juntos siempre estamos mejor.**

Brindar un acompañamiento constante

- Tu apoyo es importante. No se trata de arreglar, dar consejos o apresurar la curación, sino de caminar junto a alguien sin juzgar ni minimizar su experiencia, incluso desde la distancia.
- Palabras sencillas como "Es comprensible que te sientas abrumado" pueden aliviar el aislamiento. La recuperación suele ser un proceso largo, así que mantente a distancia si puedes, consultando incluso después de que comiencen a volver las rutinas.

Ayudar a restaurar la seguridad a través de apoyo práctico

- La recuperación emocional está estrechamente ligada a la estabilidad física y práctica. Si es necesario, ayuda a filtrar y compartir recursos confiables sobre ayuda, vivienda y comunicación para que la gente no se sienta abrumada por la desinformación; es un pilar para la sanación.
- Pequeños gestos que traen momentos de normalidad, como compartir una comida o enviar un paquete, también pueden brindar consuelo.

Respetar los diferentes tiempos de recuperación

- Cada proceso de recuperación se desarrolla de muchas maneras y a su propio ritmo. Es importante permitir que cada quien procese sus experiencias como lo necesite, ya sea mediante el silencio, el relato de lo vivido, los rituales o la ayuda profesional. Siempre puedes ofrecerte a escuchar: «Si quieres hablar sobre lo que has vivido, estoy aquí para escucharte».
- Debemos validar tanto la dificultad como la fuerza que se necesita para sobrellevar la situación, sin caer en la positividad tóxica. Deja que las necesidades y los tiempos de la otra persona orienten tu respuesta, ya que pueden cambiar de un momento a otro, de un día a otro o de una semana a otra.

Ayudarles a recuperar la sensación de control

- Los desastres pueden hacer que las personas pierdan la sensación de control sobre sus vidas y se sientan vulnerables o indefensas. En lugar de dar instrucciones, ofrece opciones y fomenta su capacidad para tomar decisiones, especialmente las más pequeñas, cuando tantas cosas parecieran estar fuera de su alcance. Esto puede incluir elegir dónde descansar, qué tipo de ayuda aceptar, o cómo y cuándo participar en los esfuerzos de reconstrucción.

Fortalecer los vínculos comunitarios

- El aislamiento intensifica la angustia, mientras que el apoyo de la comunidad favorece la recuperación. Tener sensibilidad ante los tiempos de cada persona puede ayudar a reestablecer el contacto con amigos, vecinos y redes culturales o espirituales. También puedes promover sistemas de apoyo: políticas, organizaciones o iniciativas de asistencia que amplíen el acceso a servicios de salud mental, vivienda y recursos de emergencia.