

Información para familiares

Cuando un familiar sufre un trauma en el trabajo

Cuando un familiar sufre un trauma en el trabajo, también se ven afectados los demás familiares. Aunque el ser querido que haya experimentado el evento traumático¹ esté reaccionando de forma normal, su conducta podría no parecerle normal a la familia. Podría tomar tiempo entender y enfrentar dificultades relacionadas al evento, y los familiares pueden ayudar. Dos hojas informativas en esta serie abordan 1) reacciones a eventos terribles y estrategias de enfrentamiento y 2) la conexión con otras personas, dando y recibiendo apoyo social. Estudie estas hojas informativas.

Los familiares también podrían tener reacciones al evento traumático como miedo, enojo, tristeza, actitudes sobreprotectoras o aislamiento. Cualesquiera que sean las reacciones, son respuestas normales a un evento muy cargado, traumático y fuera de lo normal. Esta hoja informativa ofrece algunas sugerencias que podrían ayudar a familiares con la asistencia de su ser querido y de sí mismo/a. Las sugerencias más importantes incluyen escuchar sentimientos, no imponer una respuesta o solución basada en los sentimientos de usted, y permanecer emocionalmente presente.

Recuerde

- Las respuestas al estrés pueden ocurrir inmediatamente en la escena, u horas, días, o hasta semanas después del evento.
- Su ser querido puede experimentar una variedad de síntomas de estrés o podría no sentir ninguno de ellos.
- La mayoría de la gente se recupera de eventos traumáticos y sentir seguridad en el apoyo de sus familiares, amistades, amistades y colegas es importante para esa recuperación.
- Las reacciones y los síntomas usualmente se reducen y desaparecen con el tiempo; a menudo, entre 4 y 6 semanas, los síntomas se van o se reducen considerablemente en la mayoría de la gente.
- Si las señales del estrés y la intensidad de las reacciones no se han reducido dentro de 4 semanas, o si se han intensificado, su ser querido debe considerar buscar más ayuda.
- Para la mayoría de la gente, si usted no se obceca en los síntomas y permite que se den una oportunidad para enfrentar el evento, el sufrimiento bajará.
- Aliente, pero no presione, a su ser querido para que hable sobre lo ocurrido y sus reacciones. Hablar es la mejor medicina, usted puede ser de mucha ayuda si escucha y apacigua.
- Estos eventos usualmente angustian a los/as niños/as. Ellos/as necesitarán un entendimiento de lo ocurrido; que aunque mamá o papá esté pasando por un momento difícil se pondrá mejor, y que ellos/as están a salvo y son queridos/as.
- Si los/as niños/as no están bien, un/a consejero/a o psicólogo/a puede ayudar.
- Aunque no entienda por completo por lo que esté pasando su ser querido, aún puede ofrecer amor y apoyo. No tema preguntar qué puede hacer para ayudar. Intente no ofenderse si su ser querido se aísla de la familia o comienza a sobreprotegerle a usted o a niños/as. Son reacciones normales al trauma.
- Acepte que la vida continuará. Mantenga o regrese cuanto antes a una rutina normal y mantenga un estilo de vida saludable. Para niños/as y adultos/as, la rutina normal, especialmente para comer y dormir, es de ayuda.
- Sea bueno/a consigo mismo/a.

Véase la hoja informativa, “**Conexión con otras personas**” y “**Cuando ocurren cosas terribles**”.

¹ Evento traumático, definición: “Un evento que tiene poder para abrumar las capacidades normales de enfrentamiento de un individuo o grupo, como un desastre, violencia, lesiones serias o la muerte”.