

Guía para Familias

Afrontamiento de Experiencias críticas,
derivado de accidentes laborales



Sub Gerencia de Inclusión
Gerencia Salud y Seguridad en el Trabajo
Mutual de Seguridad C.Ch.C

Sigamos Construyendo
Juntos Cultura de Seguridad para Chile





AUTOR:
Equipo Psico-Social Mutual de Seguridad

COLABORARON:
Gloria Maureira Lagos, Psicóloga, asesora externa
Familias de trabajadores fallecidos

REVISIÓN:
Servicio Nacional de Discapacidad-SENADIS



Guía para Familias

Afrontamiento de Experiencias críticas,
derivado de accidentes laborales



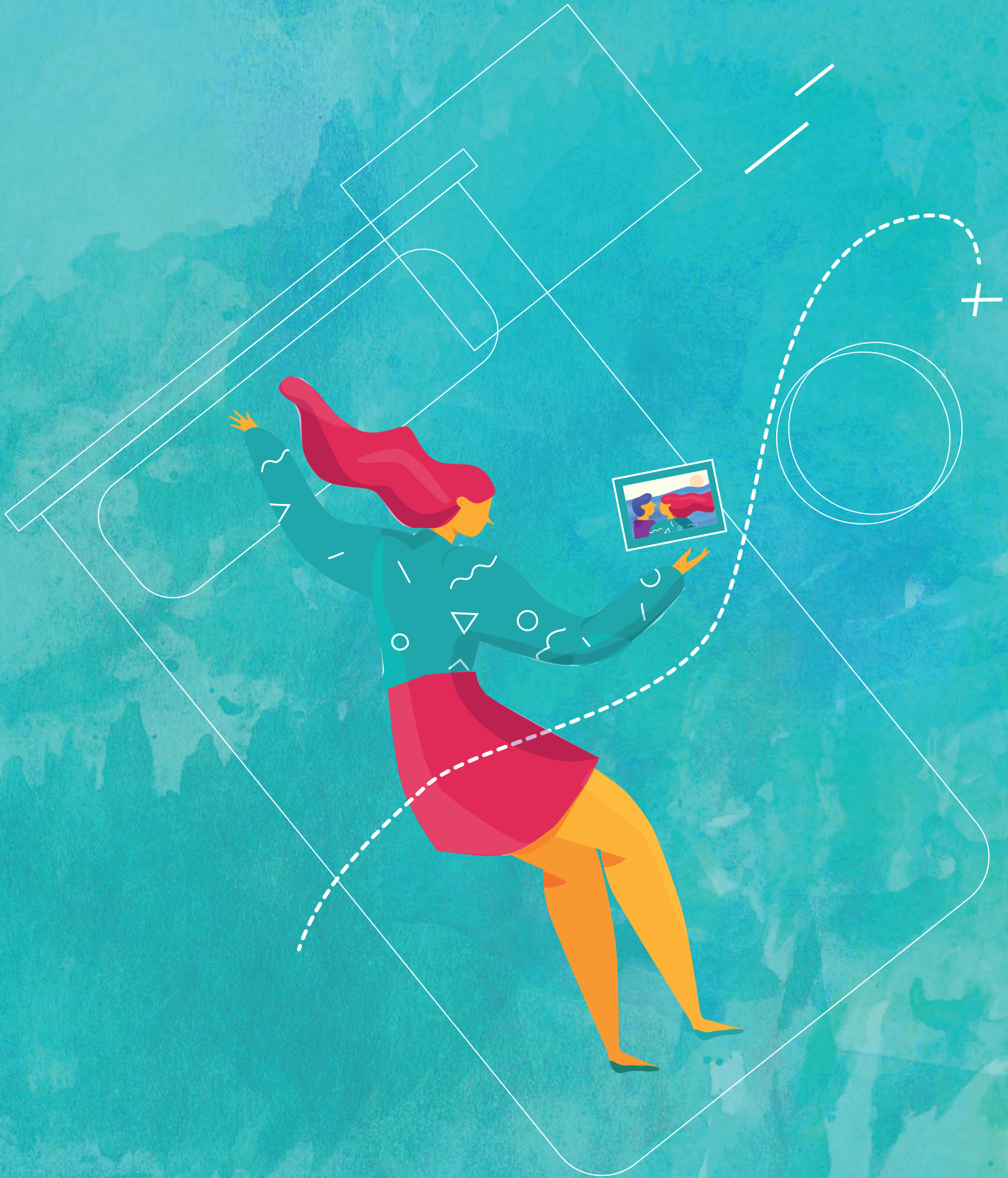
Introducción

Conscientes de que los accidentes laborales con resultado de muerte o discapacidad constituyen una problemática compleja y multidimensional, que deja en una situación de vulnerabilidad a las familias afectadas, y motivados por el rol social que nos inspira, hemos desarrollado esta Guía dirigida a familias de trabajadores y trabajadoras, con el objetivo de entregar respuestas integrales que ayuden al mejor afrontamiento ante situaciones de crisis.

Esta Guía esta alineada con los principios contenidos en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad en especial con respecto a la dignidad inherente a la autonomía individual; no discriminación; participación e inclusión plenas en la sociedad; respeto por las diferencias como parte de la condición humana; igualdad de oportunidades y accesibilidad. Así como también adhiere al enfoque de Equidad de género con el objetivo de contribuir a la Igualdad de Oportunidades entre Hombres y Mujeres.

Índice

| | |
|---|-----------|
| 1. Primer momento | 07 |
| 2. Los cambios en la familia, los temores , los desafíos | 13 |
| 3. Las distintas maneras de reaccionar de las familias | 19 |
| 4. La sobrecarga emocional de las familias | 25 |
| 5. Liberándose de ideas que no ayudan | 31 |
| 6. Cómo manejar información crítica | 38 |
| 7. ¿Qué decir a los niños y/o niñas? | 44 |
| 8. Del dolor se aprende y se crece | 54 |



CAPÍTULO 1

Primer Momento



1. Primer Momento

Por la TV permanentemente nos están informando de accidentes de tránsito y de algunos accidentes laborales que impactan a la ciudad y que nosotros los vemos como algo lejano, que le pasa a otros; son situaciones que no están en nuestras vidas. Hasta que un día cualquiera, alguien llama para informar que ha habido un accidente y que se debe ir urgentemente a tal centro de salud...

A partir de ese momento, se desencadena una crisis que cambia de manera importante a la familia.

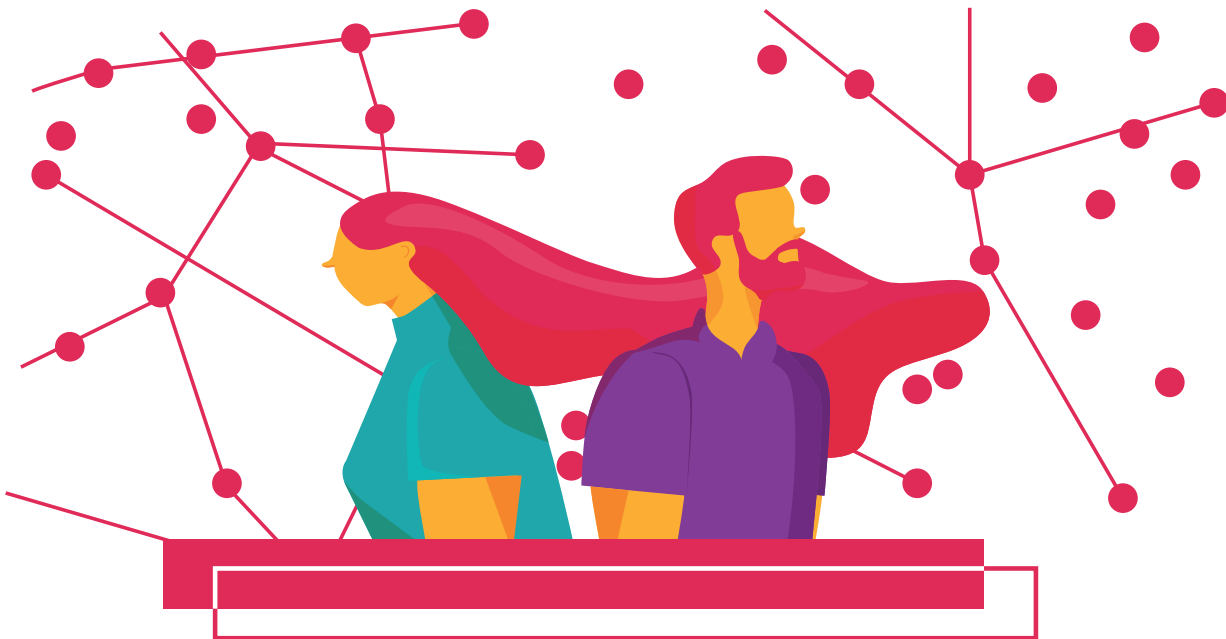
Comienza así un ir y venir de familiares, de compañeros de trabajo, de informaciones diversas.

Hay que hacer acomodados para estar en el hospital, y que a la vez, los niños y/o niñas no estén desatendidos; estar atenta a lo que dicen en el hospital, y a la vez, estar muy presente en cómo le dirán lo que ha pasado.

Si pudiéramos hacer un fotografía del momento, veríamos personas muy alteradas, desorientadas y con gran temor. En esos momentos, más que pensamientos reflexivos lo que aparece son pensamientos espontáneos con respuestas similares a las de un piloto automático.

Las familias reaccionan frente a las crisis de manera distintas y lo hacen de acuerdo con su propia historia, sus costumbres y sus características. Pero diríamos que la totalidad siente en esos momentos, confusión, angustia, sentimientos de fragilidad y desamparo.

Las familias buscan ser contenidas emocionalmente y se encuentran con que los médicos o el equipo de salud hablan desde un lenguaje técnico (*como es esperable por lo demás que lo hagan*) que no da respuesta a las emociones que traen los familiares. Esto pasa en muchas situaciones en que una persona que está sufriendo, es atendida por otro/a que —efectivamente— la puede ayudar con el origen de su sufrimiento pero que no está en su misma emoción (*ni debería estarlo; solo debería ser empático*).



Este período de shock se caracteriza por un estado de sobresaturación de emociones que no se pueden elaborar de inmediato.

inmediatamente después del accidente, decíamos que se vive un periodo de shock, en que no se entiende toda la información recibida desde el hospital, parientes y a veces la propia empresa.

Este período se caracteriza por un estado de sobresaturación de emociones que no se pueden elaborar de inmediato.

Lo anterior se asemeja, al sobrecalentamiento del sistema eléctrico de la casa, es decir, las personas en shock, no son capaces de entender completamente lo que el médico o el personal de salud les informa en ese período, porque

están sobrecargadas y sobresaturadas por las emociones naturales derivadas de lo que viven.

Este estado de confusión inicial es normal, pero hay que hacer todo lo posible por minimizarla.



Los expertos nos dan algunas recomendaciones tales como:

*Respire concentrándose en cómo respira.
Hágalo lento pero a su ritmo, pero no exagerado.*

*Dígase “cálmate, ya va a pasar”
Mientras esté haciendo este ejercicio, deje de pensar en
los problemas que tiene o en cualquier cosa que distraiga
de respirar conscientemente.*





CAPÍTULO 2

Los cambios en la familia,
los temores, los desafíos



2. Los cambios en la familia, los temores, los desafíos

Efectivamente, podemos observar que cada familia es distinta, aunque puedan hablar el mismo idioma, tener costumbres parecidas o ideas que comparten.

En las familias *-y sin que nadie se de cuenta-* cada miembro tiene un rol, es decir emite conductas que responden a propósitos, características o costumbres decididas por la sociedad, por la propia familia, por las características de cada cual. En el caso de los padres, es claro que su rol primordial, es el de proteger a su familia.

Un accidente grave o cualquier hecho que marque un quiebre en la familia, hace que la familia cambie. Es decir, cambian los roles que existían hasta antes de un hecho violento e inesperado.

La familia es como una célula, es decir, cada miembro de ella tiene una función, un rol distinto que cumplir. De esta manera, ante un cambio significativo en la familia, los miembros de esta, deberán reorganizarse y probablemente asumir nuevas responsabilidades, que le permitan cubrir sus necesidades.

También cambian los roles del resto de la familia: un/a hijo/a que antes era tranquilo/a y calmado/a puede sentir que se ha quedado abandonado/a por alguno de sus progenitores *de un hospital-* y de una madre cuya ocupación central ahora no es él/ella, sino el esposo hospitalizado; Tal vez pueda sentir que hoy ya no hay espacio para sus ideas y sentimientos y busque mayor atención a través de hacerse agresivo o molesto... De tener el rol de ser el niño/a querido/a se podría transformar en un niño/a difícil. Puede ser que otro hijo/a que parecía despreocupado e inconsciente, puede transformarse en un(a) muchacho(a) reflexivo y apoyador de la familia.

Lo que se sabe es que un hecho tan doloroso, cambia la estructura habitual de la familia. Tanto así que se cambian los roles, o sea la forma en que se inserta cada cual en su familia.

-que ya es solo un paciente

Es decir, los cambios de los roles a los que nos estamos refiriendo, se expresan en que hay otro miembro de la familia que se hace cargo del rol que antes llevaba la persona afectada o accidentada o fallecida. Y con ello desencadena un cambio de roles de todo el conjunto de la familia.



Estos cambios revelan el impacto de lo vivido. Sin embargo, también permiten que afloren recursos emocionales que la familia desconocía que tenía y con los que puede hacer frente a estas dificultades...

Seguramente usted ha oído hablar a muchas personas que señalan que después del dolor de lo vivido, han aprendido muchas cosas, que ya no son los mismos y que se consideran a sí mismos, más maduros y más valiosos como personas.

Raro suena esto. Pero la realidad, nos indica que efectivamente cuando el dolor es tan grande, se producen procesos complejos de cambios que después de pasado el tiempo se valoran como positivos. Uno de ellos por ejemplo (hay muchos) es que miembros de la familia que manifestaban temor a desarrollar proyectos nuevos o proyectos fuera de casa, o que se sentían inferiores e incompetentes, cambian porque han debido hacerse cargo de responsabilidades y han aprendido a enfrentarlas y con ello han dejado atrás el temor y la pasividad.



A la situación en que a partir de un hecho vio-lento e inesperado, que deja la sensación que la vida de la familia se ha partido en dos, los/las psicólogos/as lo llaman “*proceso de duelo porpérdida*”. Otros/otras dicen, refiriéndose a lo mismo, que la familia entra en *Crisis*.

Cualquiera de estas maneras de denominara los cambios que vive la familia luego de un accidente grave de algunos de sus miembros, lo cierto es que se trata de procesos largos, en que se pasa por distintas etapas. Cada una de esas etapas lleva tiempo y está definida por emociones predominantes.

Pareciera que las personas no entendieran lo que se les dice, pareciera que de repente fuera un piloto automático el que los guía... Este periodo inicial de confusión, de miedo, de incertidumbre y paralización, dura unos días y se le ha llamado “periodo de shock”

.Al cabo de unos días, a la situación de shock, sigue un periodo de toma de conciencia de los que ha pasado y a la vez, un reconocimiento de las nuevas realidades familiares. 🌊



CAPÍTULO 3

Las distintas maneras de reaccionar de las familias



3. Las distintas maneras de reaccionar de las familias



...”mi familia, -me decía una niña cuyo padre estaba en la UCI por un grave accidente- se parece a una huerta porque somos muchos, tíos, tías, abuelos... Una huerta llena de muchas y distintas plantas... hay plantas viejas, solas, que nadie las plantó, frágiles, que no alcanzaron a crecer y otras que hay que controlarlas, por que podrían invadirlo todo y no dejarían crecer a otras. Y hay plantas grandes y hermosas que están al centro y que son como mis padres: buena gente, generosos con los demás, dispuestos a ayudar, cariñosos....

En este tipo de familias, parece habitual compartir los problemas y las alegrías. No sienten que es vergonzoso pedir ayuda. Frente al sufrimiento derivado de un hecho violento e inesperado, es probable que su problema mayor sea hacerse cargo del dolor de la pérdida.

Sin embargo, como la red de apoyo es sólida y solidaria probablemente el dolor se canalizará con mayor facilidad que para otras familias.

... mi familia -cuyo padre ha fallecido en un accidente grave- la imagino que podría ser como un globo que surca por el aire y la tierra... que al comienzo del viaje tenía pocos pasajeros -madre, padre- y que luego con los años, el grupo de viajeros ha ido en aumento... ahí caben los hijos/as y a veces también otros familiares... "

Así, la familia como este globo imaginario, se ha ido haciendo más fuerte, se va haciendo única, es decir, tienen sus costumbres distintas de las de otras familias; han crecido red como con el trabajo de la madre y el padre, como con la escuela de los niños/as... han nacido los hijos y o hijas, y con ellos nuevos compromisos y responsabilidades.

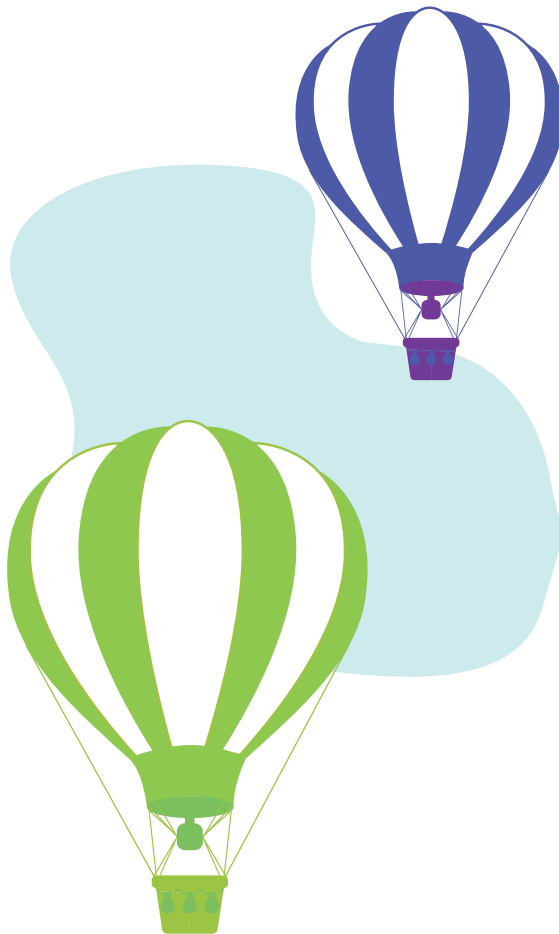
... "ése globo que yo veo lindo, amparador y fuerte, ese objeto lleno de colores, representa mi familia..."

Es una familia que sin darse mucho cuenta, ha crecido, ha cambiado, se ha desplazado suavemente por el cielo. Sus normas y sus límites fueron funcionales al desarrollo y no había tensión con el crecimiento de los hijos/as en su deseo de mayor independencia.

Pero un día -sin mediar nada- ese objeto deja de ser el espacio de contención y afecto. Deja de estar sólido y fuerte: Todo es caos y temor; miedo, pena, fragilidad e incertidumbre.

Surge la conciencia de la fragilidad y aparecen sentimientos de inseguridad y de vulnerabilidad.

Probablemente su mayor dificultad sea, sentir que la vida ha dejado de tener sentido, que se hace difícil tener alegría cuando todo se ha puesto gris. El desafío de esta familia sea probablemente abrirse a otros espacios, fortaleciendo sus redes o construyendo nuevas, sin perder su identidad.






Para otros, la imagen de la familia es más bien como la de un tren.

Un tren con muchos carros -algunos más pesados que otros- y que se desliza por rieles muy claros y definidos. Un tren que sabemos para dónde va y por dónde va.

Este tipo de familias son frecuentemente muy estructuradas y sienten por ejemplo, que las costumbres de su familia son las mejores. En general, este tipo de familias, les cuesta mucho aceptar los cambios que produce un hecho violento e inesperado y en general cualquier cambio les produce más temor que a otras.

A veces, en estas familias se confunde la dignidad con el derecho de pedir ayuda y eso hace las cosas más difíciles aún.

Efectivamente la dignidad y el orgullo son un baluarte ético de las personas y también de las familias. O sea, es algo de lo que podemos estar orgullosos. Sin embargo, cuando un evento crítico emerge en nuestras vidas, sería deseable poder articular nuestra historia de dignidades y orgullo con la realidad actual en que necesitamos desesperadamente la ayuda de otros. 





CAPÍTULO 4

La sobrecarga emocional de las familias



4.

La sobrecarga emocional de las familias

Frecuentemente, a las personas les cuesta reconocer que están cansadas, o abrumadas, o sobrecargadas. Sin embargo, hemos visto que esto no es solo un tema de género. No es solo la mujer por el hecho de serlo, sino que la sobrecarga la vive quien se hace cargo del dolor de la pérdida y los cambios.

Quien sea la persona que lleva el peso del accidente o del accidentado, es una persona que se ve sobrecargada de responsabilidades, de trabajo y siente que el mundo se le ha caído encima.

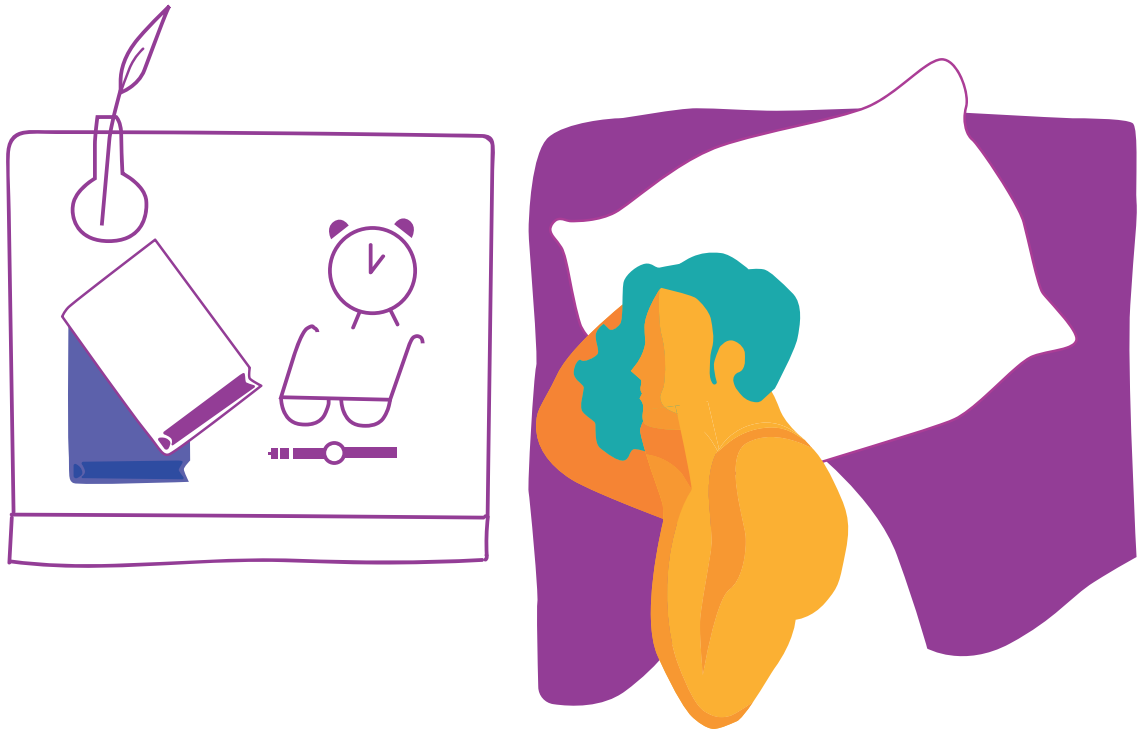
Cuando se trata de parejas del mismo sexo o de familias migrantes, el peso de la crisis podría ser aún más pesada. Y ello porque a todo el dolor, se agregan los prejuicios, se añaden las desconfianzas a los que parecen distintos.

En muchos casos se trata de cónyuges o parejas que deben reorganizar las responsabilidades familiares y laborales, continuando con el quehacer diario.

Para ello, le sugerimos en primer lugar que tenga calma, respete sus tiempos, considere que la pena, la rabia y diversas emociones que le surgen son normales y esperables en este proceso, por lo que es necesario dar espacio a la expresión de emociones para tener calma antes de tomar cualquier decisión.

Como le decíamos antes, hay muchos ejercicios para calmarse, pero a lo mejor usted necesita una explicación más para entender qué es lo que le pasa:

Veamos: un evento violento e inesperado grave de este tipo, tiene la fuerza de un choque enorme: su cerebro está acostumbrado a entender y sopesar experiencias, pero si la energía es más allá de todo lo habitual, es como que el cerebro colapsa.



Haga cuenta que es como cuando usted recarga el sistema eléctrico de su casa. O sea, cuando enchufa todos los artefactos que hay en casa y los echa a andar todos al mismo tiempo *¿qué pasa?* Se produce un corte.

Antes se quemaban los tapones; ahora se cae el sistema porque hay sobrecarga de energía y usted se queda a oscuras y sin energía eléctrica.

¿Qué debe hacer para resolver esa situación?

Debe desconectar los artefactos y poco a poco ir probando la reconexión de unos y de otros. Algo parecido le pasa al cerebro de los familiares con esta noticia tan dolorosa y desestructurante. Como que las personas se van a “negro”. Durante los primeros días, pareciera que no es usted, como que es el piloto automático el que la lleva a desarrollar sus tareas....

Le ayudará hacer ejercicios de calma para que poco a poco vaya elaborando este proceso. Por otra parte, para que le dé tiempo a su cerebro para que vaya adaptándose a estas nuevas realidades poco a poco.

Por otra parte, es necesario que usted aumente su resiliencia: *Resiliencia es la capacidad de superar experiencias traumáticas.*

Eso quiere decir, que tenemos que aprender a desarrollar la fuerza y la confianza en sí mismos y hacer crecer la capacidad de seguir adelante; de hacer que la fuerza de la esperanza se transforme en fortaleza, en tenacidad, en coraje para enfrentar lo que vive.

A lo mejor le gustaría hacerse un chequeo para saber qué tan resiliente es. Para eso hágase algunas preguntas como si estuviera delante de un espejo:



1.- *¿Qué tengo yo? o ¿Con quiénes cuento?*
(se refiere a recursos externos, con lo que usted cuenta)

Respóndase :

- Tengo a mis padres, hermanas, hermanos,
- Tengo a mis amigos y/o amigas.

.....

2.- *¿Quién soy?, ¿Qué cosas buenas tengo yo?*

Respóndase :

- Tengo inteligencia y diversas habilidades.
- Soy trabajador/a.
- Yo me las ingenio para salir adelante.

.....

3.- *Yo puedo, yo sí soy capaz de...*

Respóndase:

- Yo soy capaz de inventar qué hacer para tener un poco de plata.
- Yo sé reparar artefactos, pintar, conducir.
- Yo tengo paciencia, a lo mejor podría cuidar niños, ancianos, enfermos.
- Yo quiero aprender a pedir ayuda de buena manera y que no me avergüence.

Es probable también que lo/la vea un psicólogo(a) para escucharla, para enseñarle técnicas que la ayudarán a calmarse, y también le ayudarán a desarrollar templanza, paciencia, fuerza o todas esas virtudes juntas.

A lo mejor a usted le sorprende que estas actividades para el alma y el cuerpo se hagan dentro de un Hospital.

Lo que pasa es que como usted sabe por experiencia propia, cuando un familiar se accidenta, es como que la familia se accidenta también.

Si usted cree que por estar trabajando dentro del hogar, no tiene experiencia laboral, se equivoca. Lo que no sabe son habilidades concreta y específicas que puede aprender si alguien se las enseña. Las otras -las que usted, conoce a la perfección- ésas se demoran años en aprenderse....



El equipo psicosocial lo/la irá ayudando a usted (y a su cerebro y a su alma) para ir resolviendo lo más urgente y así poco a poco. Este le informará de los derechos que tiene su familia en estas circunstancias y así usted se dará cuenta que no está tan solo/a como imaginó en un momento y que tiene apoyo para tomar mejores decisiones.



Este equipo psicosocial tiene muchos años de experiencia en el manejo de éstas situaciones y por eso estamos en condiciones de contarles y proponerles algunas ideas y algunas acciones.



CAPÍTULO 5

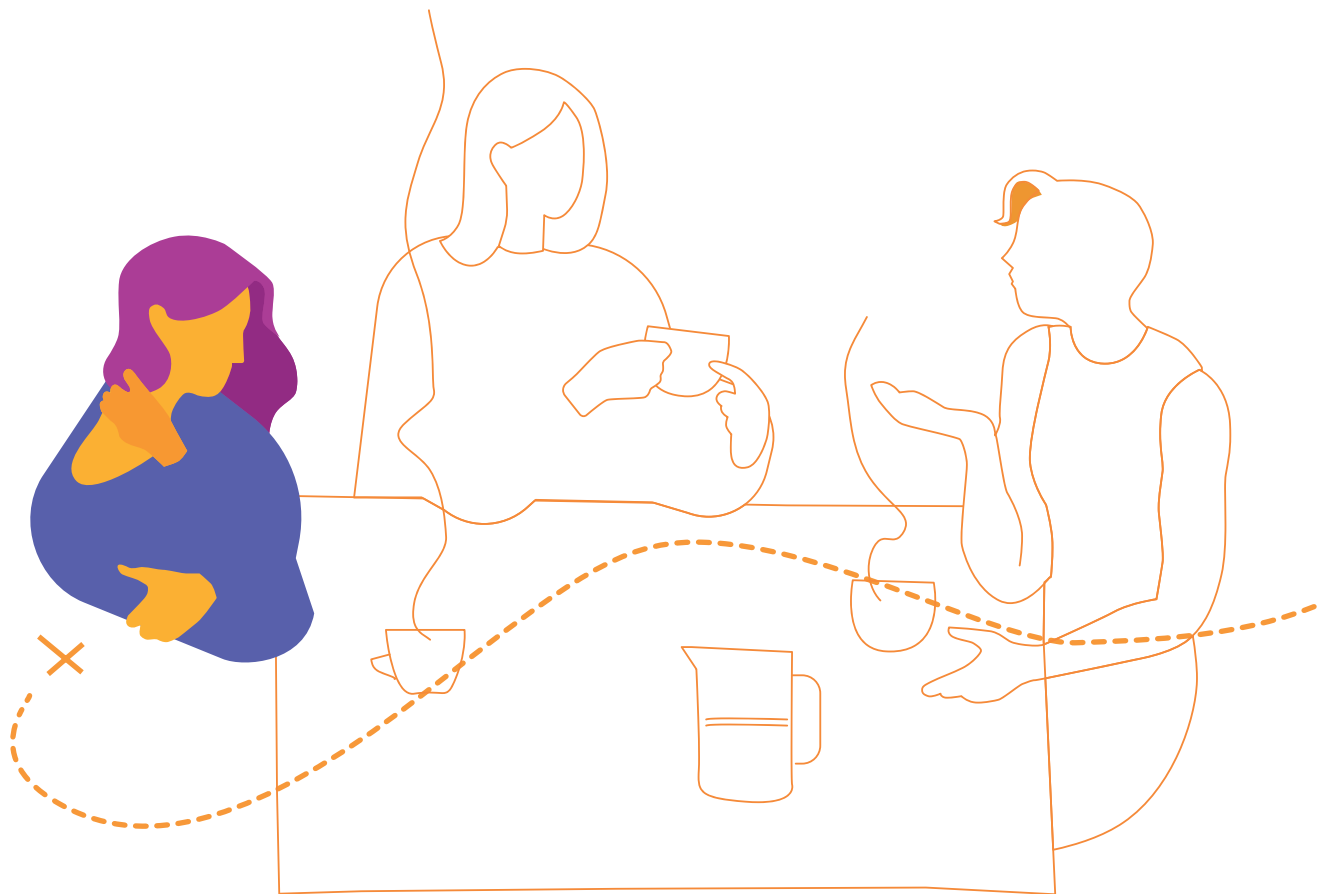
Liberándose de ideas que no ayudan

5.

Liberándose de ideas que no ayudan

Las personas y también las familias, tienen ideas sobre lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer. La verdad es que esas son costumbres que se mantienen de generación en generación, y son muy determinantes, y se perciben como mandatos indiscutibles. Hasta que dejan de ser valiosas, o creíbles, o aceptadas y entonces van cambiando.





Las costumbres o valores, están paracualquier ámbito de la vida, sea la familia, sea el trabajo, sea la manera de vestir, la manera de relacionarse como pareja, etc. Debe recordar que estas costumbres y valores cambian todo el tiempo. A veces estos cambios, son rápidos y casi violentos pero otras veces se dan tan lentamente que no nos damos cuenta. Por ej. Hasta hace unos años las familias tendían a ocultar a un niño con discapacidad. Hasta hace unos años, no se veían muchachos en sillas de ruedas en las playa,s o jugando o bailando con sus sillas.

Hoy día es frecuente verlos. Y uno, poco a poco no solo le ha ido pareciendo normal sino que legítimo. Tanto que cada día se agrandan los espacios sociales para su integración plena.

En esos cambios de cómo debe ser la vida, influyen también el viajar, el conocer a gente de otros países, de lo que dice la TV, las redes sociales, internet, de leer, de la observación de la naturaleza, etc.

Muchas de las personas que se transforman en jefes/-jefas de hogar y asumiendo diferentes roles, de un momento a otro por causa de un accidente, se imponen costumbres de las que muchas veces no tienen conciencia.

Muchos sienten que no deben reír porque es feo, que no pueden tener alegría porque ¿qué van a decir?, que no pueden disfrutar de un momento grato porque hace tan poco que la persona ha fallecido o está gravemente enfermo/a, que no pueden tener proyectos de futuro porque la gente creerá que estaba esperando este momento para tirar pa'arriba, etc., etc.

A lo mejor usted cree que esto que le decimos es poco respetuoso o poco delicado con su situación. Nada de eso. Todo lo contrario. Una de las maneras para lograr la calma que requiere para trabajar y sostener a su familia, es que usted busque y aproveche los momentos de alegría, los momentos de ser feliz.

Piense que si su familiar la/lo quería, lo que esperaríamos es que usted fuese feliz y que pudiera superar este momento y salir adelante. Por otra parte, que si su esposo/a (su pareja) lo/la quería, lo que más querríamos ahora es que usted fuera feliz; que pudiere superar este momento y saliera adelante.

Recuerde que el amor y el cariño, son emociones buenas y amables.

Es su cerebro el que está temeroso de los comentarios de vecinos/as, a los que usted tiene miedo. Se recomienda que deje de hacer caso de comentarios de otros y se centre en lo que usted y su familia desean para salir adelante. Es mejor madre aquella que cree *-que dado que los hijos se han quedado sin padre-* ella debe reemplazarlo. **No.**

Desgraciadamente, el padre o madre no puede ser reemplazado. *El dolor es justamente por haberlo/la perdido.*

SIN EMBARGO, la mente nos hace muchos regalos y uno de ellos es poder estar con la persona ausente de una manera que todos conocemos pero que no sabríamos describir. Muchos tenemos la experiencia de sentir *-incluso después que han pasado muchos años-* que la persona amada, está siempre con nosotros: está en nuestros pensamientos, en nuestros sueños, en nuestro día a día. Cada vez que tenemos pena, aparece su mirada bondadosa, cada vez que tenemos miedo, sentimos de alguna manera su amparo. Sus seres queridos lo necesitan vivo. 🍷



No se deje llevar por supuestas ideas que tienen los demás acerca de lo que usted debe hacer.



No es fácil perder a un ser querido, tampoco es fácil vivir con un ser que hoy día es dependiente, que se ha quedado sin vida laboral y social, y que afecta sin duda el proyecto de vida familiar. *Todo eso es cierto.*

El mundo se viene abajo y uno tiene muchas emociones encontradas y le cuesta saber cómo debe hacer para el futuro. *También es cierto.*

Pero también es cierto, que la vida sigue *-independiente del dolor-* y así también sigue, lo que se nos demanda y espera con los nuevos roles al interior de la familia.

Para responder a todos estas demandas, se necesita lograr cierta calma y estar lo más sereno que pueda.
(Ya hemos hablamos de los ejercicios respiratorios y otros que la ayudarán)



Por eso le sugerimos que usted haga ciertos ejercicios:

Reconozca sus emociones:

Que se mire a su interior y reconozca las distintas emociones que embargan su alma.

Reconozca que está asustado/a y cree que no sabrá cómo salir de esto.

Reconozca que está tan inseguro/a, que se aferra a todo lo que le dicen o a todo lo que usted cree que se usa en estas circunstancias.

Y también reconozca que en otros momentos de su vida pasada, sí ha sabido ser fuerte y bueno/a para pelearle a la vida.

Por eso es que tiene que confiar en usted, porque ésta vez, también se la podrá.

Y dígase a sí mismo/a que Sí puede.

Si no lo sabe hacer pida ayuda; Ser feliz es un derecho.

Lo siguiente que queremos decirle, sirve para todo ser humano.

Ahora la queremos invitar a que piense algo:

Usted nació niño/a, pero no nació esposo/a, ni amante, ni viuda/o. Esta persona en la que usted se convirtió a lo largo de la vida, la fue haciendo poco a poco y sin un manual.

Ni siquiera se dio cuenta cómo lo hizo. Lo hizo desde emociones como el amor, la paciencia, el compromiso y muchas otras emociones. Así es como uno crece. Ninguna de esas emociones le ha abandonado. Esas mismas emociones están ahí para que usted se atreva de nuevo a articularlas de tal manera que pueda salir adelante y pueda volver a ser feliz.

No se asuste de la soledad. A lo mejor le sirve para reconocerse y para respetarse. Vivir solo/a no es lo mismo que sentirse solo/a. Aprenda a hacer estas diferencias.

Intégrese a grupos en su comunidad, o si está trabajando vea qué hay en su empresa.

No olvide hacer ejercicio físico y mental .

Usted debe hacer ejercicios porque le hace bien para su estado mental.

Volver a sentir que su cuerpo está sano después de una vida con momentos dolorosos, le ayudará a vivir el resto de la vida con alegría. Y eso es bueno para usted y también es el mejor regalo para su familia.

Y no se olvide que vivir plenamente es un derecho. Un derecho social.



CAPÍTULO 6

Cómo manejar información crítica



6. Cómo manejar información crítica

La muerte o la presencia de ella dando vueltas por una cama de hospital, a veces desencadena situaciones inesperadas que producen un enorme impacto en la relación con la pareja o del conjunto de la familia:

A todas las emociones que se viven, se agrega una información de la que no se sabía nada, que permaneció oculta por decisión de quien hoy está gravemente enfermo/a o ha fallecido recientemente.

Hemos observado que las personas cuando sienten que su vida está en riesgo, deciden hablar de información que hasta ahora mantenían en reserva. Y ello cambia -a veces brutalmente- las relaciones familiares.

No es fácil para nadie. Pero más difícil aún es cuando la familia se entera simplemente porque la verdad se instala, sin que haya nadie para explicar, ni para pedir disculpas, ni para asegurar que ese secreto nunca amenazó el amor por ellos/as. Así aparecen otros hijos/as, otras familias...

O se descubre que él o ella ha contraído deudas de las que nadie sabía de su existencia y que ahora se transforman en un enorme problema. O se conoce de una vida sexual paralela que se llevaba en silencio y que ahora no solo trae perplejidad sino también vergüenza.

Si lo analizamos desde el marco terapéutico, es probable que estos secretos nunca hayan comprometido el amor por su familia. Sin embargo, con esta confesión se ponen inevitablemente en duda todos los afectos -incluso el cariño y la ternura- aunque ellos nunca hubieren estado cuestionados ni en riesgo.

Generalmente la develación de un secreto, es vivido por la familia con emociones de rabia, con vergüenza y por sobretodo con perplejidad: no se puede creer que sea cierto lo que está pasando.

Cuando esa información inesperada se confirma, va haciendo caer uno a uno los espacios de confianza y de certeza que se tenían con la persona que lo ocultó. Y ello produce más dolor, más rabia.

La familia se siente maltratada.

Muchas familias que han vivido estas situaciones, sienten que la relación con el trabajador/a accidentado/a, se cae como las fichas de un dominó... una a una, poco a poco... definitivamente.

El ocultamiento de información es percibido como una deslealtad que rompe las certezas y la complicidad. Y naturalmente enreda las relaciones porque generalmente hay alguien más que sabe y se quedó callado. Y eso pasa justamente en un momento en que se está frágil y se necesitaría solidez de los vínculos.

Los primeros días se tiende a negar la situación porque son tan fuertes las emociones que genera, que se requiere de un tiempo para ir haciéndose cargo de lo que ha pasado *¿Por qué no me lo dijo? ¿Qué hice para que me ocultara estos hechos?* Serán las preguntas que una y otra vez aparecerán en la conciencia.

Un tiempo después, a la sorpresa y la perplejidad, se une la pena.

Por otra parte, algunos de estos secretos, influyen decisivamente en el patrimonio familiar y por tanto son problemas que requieren de calma para resolverlos lo mejor que se pueda.

En estas circunstancias, es frecuente que alguien reclame por sus decisiones. Le sugerimos que no se enganche a discutir antes de respirar y calmarse.

*Lo que usted tiene que tener claro siempre es que está resolviendo un problema en que usted no tuvo arte ni parte, y por lo tanto, es difícil ser justo y ecuánime cuando no se manejan todos los antecedentes.
Hágalo lento pero a su ritmo, pero no exagerado.*





Y cuando haya pasado un tiempo y haya resuelto los problemas concretos que se derivan de la información que había estado en reserva, déjese un momento para usted y entonces reflexione porque lo más probable que lo que fue ocultado, no siempre tiene que ver con la falta de cariño hacia usted o sus hijos.

¿Por qué los seres humanos hacemos cosas que luego no podemos asumir o explicar?

No lo sabemos con exactitud.

Es una pregunta que tiene muchas respuestas pero ninguna de ellas es segura que de respuesta a lo que usted está viviendo. Háblelo con su psicóloga/o si esto la hace sufrir y no puede aún elaborarlo. Seguro que le ayudará a darse cuenta que seguir pensando en esto, le obliga a mantenerse atrapado/a en la rabia y eso no le hace bien.

Y que usted no tiene nada que reprocharse, valórese y mire todo lo que ha podido hacer bien. 🌈



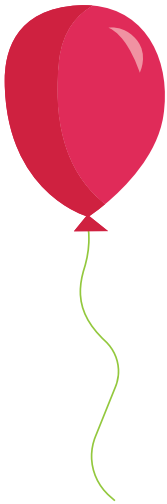


CAPÍTULO 7

¿Qué decir a los niños y/o niñas?

7.

¿Qué decir a los niños y/o niñas?



Creo que la mayoría de las personas estaría de acuerdo, que hay que proteger emocionalmente a los/as niños/as de situaciones tan dolorosas y devastadoras como de las que hemos estado hablando.

Vamos a hablar primero de cómo abordar situaciones extremas como la muerte de un integrante de la familia o el accidente grave que lo dejó con severas secuelas.

Se hace la distinción entre menores de 7 años, pre-púberes y adolescentes.

¿Será mejor decir que no pasa nada?

Eso sería un poco ingenuo porque los/as niños/as perciben los cambios y se dan cuenta que algo raro pasa. Pueden que no sean capaces de verbalizarlo o explicarse con palabras pero si registran sensaciones y emociones.

Entienden que algo malo ha pasado. Ocultar por tanto, puede ser riesgoso porque si él/ella percibe que hay algo que no le quieren decir, se angustiará sin saber de qué se trata. Y eso desencadenará fantasías angustiosas, éstas pueden ser aún más dolorosas que las derivadas de eventos reales.

Por tanto, hay que decir la verdad. Pero lo importante es cómo lo dice y desde qué emociones hablará usted cuando se dirija a ellos/as y le comunique lo que le debe comunicar.

Pero, ¿qué verdad?

Antes de comenzar, habría que decir y aclarar que la verdad, es producto de creencias, de maneras de ser y no solo una opinión personal.

Todos creemos que lo que uno dice sobre los hechos ocurridos, es la verdad. Cuando uno dice cómo ve las cosas, cree estar siendo objetivo/a y no se da cuenta que esa verdad puede ser verdad para unos y no para otros.

Lo que en realidad vemos, depende de algunas variables que le permiten a su vez, a nuestro cerebro configurar una idea de los que está pasando, de lo que estamos viendo.

Y en ello, tiene mucha importancia observar cuál es la emoción desde la que estamos hablando. Y agregar que todo eso, nuestro cerebro lo hace sin que necesariamente tengamos demasiada conciencia de ello.

Veamos algunos ejemplos:

A veces uno cree que está hablando de manera neutra y objetiva pero resulta que nuestro interlocutor lo que ve es que estamos enojados/as y que lo que decimos probablemente no sea así como lo estamos verbalizando.

Hay quienes tratan mal a alguien queridono porque esté ofendido, sino porque tiene vergüenza.

Hay personas que cuando quieren explicar sus sentimientos respecto del amor por ejemplo, lloran.

Estos tres ejemplos tienen en común que lo que uno ve -o sea la verdad que nos comunican- es super distinto de la emoción que se está sintiendo.

En el primer caso, estamos hablando con la razón y a la vez nuestro cuerpo expresa la rabia interna.

En el segundo caso, hay personas tímidas que no se atreven a expresar sus sentimientos por temor a ser rechazados; entonces, los ocultan. ¿Y qué manera mejor de esconder el cariño es mostrarse agresivo o descortés?

En el tercer caso, probablemente se trata de alguien inseguro que siente que no tiene derecho de sentir lo que siente y/o de reclamar lo que se merece, ¿qué mejor manera de autosabotearse, que no poder hablar por culpa de las lágrimas?

¿Dependiendo de la edad, cómo hablar?

A continuación, veremos las distintas reacciones de los hijos/as, dependiendo de su edad y haremos sugerencias que le servirán para ayudarlos.

A.- Cuando los niños/as tienen menos de 7 años, tienen la capacidad de “ver” las emociones debajo de las palabras. Por eso no vale la pena ocultar o no hablar... saben que algo pasa y es bueno que sea usted quien lo aclare.

Efectivamente los niños/as saben que algo pasa. Además de los cambios de casa, de los cambios de rutinas, y de todos los diversos cambios que implica un hecho tan grave en la familia, él/ella ha visto y observado los gestos de su madre, de su padre, de sus hermanos, de sus parientes más cercanos; ha oído sus tonos de voz triste... los niños/as ven las emociones en el cuerpo de los demás, con más claridad que lo hace un adulto.

No solo ve y escucha su llanto, sus gritos. Ve más... Sabe que usted está triste, que está enojado/a... Justamente eso es lo que ven los niños/as: ellos son expertos en descifrar el lenguaje corporal. Por esto es que no vale la pena quedarse callado/a.

Algunas ideas para poderlo hacerlo:

En primer lugar, trate de respirar y lograr cierto grado de calma y serenidad antes de hablar con él/ella (o con ellos). Trate de buscar el momento y el lugar.

Le sugerimos que no se adelante. Solo responda a lo que le preguntan de la manera más precisa. No explique todo lo que a usted le parecería importante que los niños/as supieran. No lo haga porque los confundirá.

Si la pregunta es directa del estilo “¿qué le pasó a papá, mamá?”, le sugerimos que lo más serenamente posible, diga que el papá, mamá ha tenido un accidente muy grave.

Y agregar que ha fallecido, si ese es el caso... o que ha quedado con graves secuelas. Es decir, no trate de disfrazar lo que está pasando porque a veces resulta peor. *Lo que si le sugerimos es que cuando diga esto, siempre agregue frases de esperanza y de cariño, tales como “no estamos solos”, “saldremos adelante”.*

Decirle que estará bien, que es un niño/a muy querido/a. Si está con varios hijos/as, asegúreles a todos/as que son queridos/as y que el futuro se irá viendo. Cuando hable del futuro, trate de conectarse con la esperanza que es una emoción que le hará bien a los niños/as. *(No es el momento de hacer análisis, por que son muy pequeños y se asustarían).*

Mientras habla, diga cosas como que “*por eso la mamá o papá y el resto de la familia andan medio desordenado o muy nerviosos*” de tal forma que haga(n) una conexión lógica y emocional de lo que ha estado pasando y a la vez, que en el futuro se podrá ir mejorando. La idea es que usted, enfatice la idea que él/ella(ellos) estará/án protegido y amado.

A esta edad, diríamos que es muy importante asegurarle que él/ella va a estar bien, de tal forma que no se asuste. Recuerde que los niños/as aún no construyen su estabilidad interna de manera autónoma sino que dependen significativamente de los adultos para lograrla. Por eso es indispensable que usted diga cosas para securizarlo y así pueda ir dejando de lado los miedos y superar esta situación tan dolorosa.



Es adecuado que se los trate de sacar de conversaciones duras, es decir, donde se habla de diagnósticos o de futuro. Recordar que en el período de la infancia, se tiene un pensamiento mágico. Por lo tanto, las explicaciones lógicas o racionales suelen atemorizarlos más que ayudarlos a superar el problema.

Es verdad que cada niño/a es distinto y usted deberá modular el tono en que les habla del tema, de acuerdo lo que su intuición le indique. Use esta capacidad mágica de los niños y también su propia intuición.

Si el padre, madre u otro familiar ha fallecido, puede decirle que está en el cielo y eso seguramente lo ayudará. (Recuerde que aquí no se trata de sus ideas personales acerca de la muerte. Esa es otra conversación y es entre adultos).

Lo que se busca es dar una respuesta que calme al niño/a en una situación tremenda como es perder a un ser querido.

B.- Cuando los hijos/as tienen entre 7 y 13 años, hay que tantear si decir cosas como “se fue al cielo” le resultan aliviadoras o por el contrario, siente que le están mintiendo e incluso burlándose de su inteligencia.

Se sugiere que lo/la abraze mucho y no haga declaraciones muy contundentes como referirse en ese momento, a identificar quienes el culpable o relatos en torno a detalles de las condiciones en que se produjo el accidente.

Más bien, no hable mucho pero sí demuéstrele su cariño, o sea, use lenguaje no verbal. El resto de los familiares pueden hacerlo de la misma manera.

C.- Cuando los hijos/as son adolescentes o preadolescentes, es posible hablar con más detalle de lo que ha pasado siempre que él/ella o ellos se lo pregunten. No vaya más allá de lo que quieren saber. Recuerde que también ellos/as necesitan un tiempo para elaborar la pérdida o el impacto de un accidente grave. Y a veces el silencio tiene este sentido. La idea es que usted de el espacio para que expresen sus emociones aunque a veces, a usted no le guste la manera en que las expresan.



Un acto que puede ayudar en cualquiera de estas situaciones sea de anunciar un accidente que dejará secuelas o la muerte, es que respire, trate de calmarse y preguntarse qué es lo que usted siente. Eso le hará sentir más seguro/a.



Así, probablemente alejará la confusión que en estos momentos abunda...

Por otra parte, dejémoslo claro: usted tiene derecho a decir que no sabe cómo lo va a hacer. Y puede agregar, que solo sabe que no deben tener miedo porque usted estará ahí con ellos. Trasmítale fe y confianza en su cariño. Por el momento, eso es suficiente. Y eso es parte de la verdad acerca de lo que están viviendo y les servirá para estar más equilibrados.



Le contamos todo esto, porque hay personas que creen que decir la verdad es poner encima de la mesa toda una información horrorosa y completamente inútil acerca de los detalles de lo vivido.



Los detalles solo vuelven más temerosos y dañan a sus hijos/as.

RESUMIENDO



Si quiere hablar con el hijo/a acerca de lo que ha pasado, busque un lugar y un momento adecuado. Mírele a los ojos, no se asuste de sus lágrimas ni de las que vendrán; muéstrese cercana y protectora. Respire con regularidad y conciencia. Puede comenzar diciendo “Yo sé que tú sabes un poco de lo que está pasando, ¿quieres preguntarme algo en particular?”

Use palabras simples que puedan entenderle. Si son pequeños/as puede usar metáforas como usar a animalitos como conejos, gatos para ejemplificar lo que está sucediendo.

Recuerde decir la verdad, es decir la verdad que él o ella pueda entender, la verdad que lo dejará tranquilo/a. Sea cuidadoso/a con esto y no de detalles -inútiles y gratuitos- que pudieren asustarlo.

Los más grandes, no siempre preguntan directamente; más bien se irán dando cuenta que la cosa va para largo y poco a poco entenderán que el papá, mamá, abuelo u otro familiar ya no es el mismo. Aquí le sugerimos que no se adelante y que conteste a las preguntas que ellos les hagan: Hágalo con serenidad, con cariño y con esperanza.

Cuando se trata de fallecimiento, es probable que usted tenga que hablar con hablar con el o la adolescente, de cambios derivados de un nuevo escenario económico, de la necesidad de su ayuda, etc. Hable con calma, trate de estar tranquilo/a de tal forma que puedan hablar de situaciones difíciles.

Recuerde que no está solo/a y que puede pedir ayuda o pedir que le deriven a algún centro especializado que le pueda ayudar.

Tampoco se asuste de sus lágrimas, ni la de sus hijos/as. Llorar quiere decir muchas cosas. Uno llora por pena, por rabia, por miedo... Abraze a sus hijos/as y no diga mucho... tal vez, solo asegúreles que usted los quiere mucho... Déjelos llorar porque a lo mejor necesitan desahogarse. Llorar no es malo ni bueno: es natural en algunos momentos de la vida.

A lo mejor, mientras contiene a sus hijos/as no es el momento en que usted se desahogue completamente. Mejor es que usted lo haga con una amiga, con algún familiar querido y confiable, con la psicóloga, con la Asistente social.



CAPÍTULO 8

**Del dolor se aprende
y se crece como persona**

8.

Del dolor se aprende y se crece como persona

El dolor de la pérdida, las emociones de pena y desamparo y todas las situaciones difíciles que se viven cuando ocurre una accidente inesperado, se asemejan a la experiencia de haber caído en un pozo profundo.

Curiosamente esa situación extrema *-y así lo corroboran los expertos/as-* hace que la persona que lo vive, pueda transformarse y crecer...Una persona que deja atrás las ataduras del miedo o de la inseguridad y se atreve a hacerse cargo de sí misma.

Algunas personas sienten que han cambiado de piel, que ya no son las mismas. Ello nos lleva a proponerle que puedan transformarse en un ser humano con mayor experiencia en la vida. Ello se manifestará en un cambio de estilo de vida.

No hay recetas para salir del dolor. Pero les daremos sugerencias que se han visto en diversos estudios que ayudan a superar estos momentos.



Lo primero es que aprenda a cuidarse físicamente:

- Cuide su cuerpo: coma bien y poco; Camine, haga ejercicios todas las veces que pueda. No necesita ir al gimnasio, puede caminar y hacerlo tomando conciencia de sus músculos y de su respiración.
- Cuide su salud, mantenga sus controles y chequeos médicos.

Que aprenda a cuidarse emocional:

- Confíe en usted y sus capacidades.
- No se olvide de los ejercicios respiratorios que aprendió: le serán de utilidad, que le permitirán evitar emociones autodestructivas.
- Mantenga una actitud optimista.
- Expresé sus emociones como rabia, pena, frustraciones. También la alegría, la ternura y la compasión. Y luego tome conciencia de ellas.

Que aprenda a cuidarse socialmente:

- Anímese a participar de actividades familiares que le permitan mantener y fortalecer los vínculos.
- Manténgase conectado/a a redes comunitarias, que sean de su interés.
- Rodéese de esa fraternidad.
- Infórmese de actividades que se desarrollen en su comunidad, y anímese a participar junto a su familia. 🗣️

Nuestros programas se encuentran disponibles a nivel nacional. Para acceder a ellos, contactar al Área Psico-Social de su regional.

Fono: 226775388 - 226775533
Correo: tsociales@mutual.cl

www.mutual.cl/salud



Agregamos valor a las empresas y sus trabajadores



www.mutual.cl

| Sede Corporativa Av. Lib. Bernardo O'Higgins 4850, Estación Central | Tel (56.2) 2787 9000 |