

ALGUNAS RECOMENDACIONES

Si te encuentras ante una situación de emergencia social:

- **Pide que te escuchen.** A menudo las personas que te rodean querrán ayudarte, pero no saben cómo hacerlo.

Es muy importante que te escuchen sin decirte cómo debes sentirte, y que te permitan expresar tu dolor abiertamente sin límites.

- **Recuerda situaciones de las que has salido gracias a tus recursos y habilidades.** Te ayudarán a superar situaciones difíciles que se te presenten.
- Es importante que, poco a poco, vuelvas a **tomar el control de tu propia vida y asumas compromisos.**
- **Mantén hábitos de vida saludables.** Alimentación, sueño, práctica de actividades, etc.
- **Cualquier fuente de información oficial te evitará malentendidos.**

CÓMO ACTUAR CON MENORES

Recuerda que los niños y las niñas responden tal como ven que lo hacen las personas adultas.

- **Una breve y sencilla explicación,** que el niño o la niña pueda entender. No le cuentes mentiras.
- **Responde siempre a las preguntas que te haga.** No des más información si no lo necesita.

TELÉFONO 24 H

Llama al teléfono de urgencias
y emergencias sociales:

900 703 030

- Para cualquier duda, asesoramiento o información, dirígete a tu centro de servicios sociales de referencia.

Tel. 900 922 357

- Conserva este tríptico, te puede ser de ayuda si se presenta una situación de emergencia social.

CUESB

CENTRO DE URGENCIAS Y EMERGENCIAS
SOCIALES DE BARCELONA

C/ LLACUNA, 25. BARCELONA
barcelona.cat/serveissocials

CUESB

CENTRO DE URGENCIAS
Y EMERGENCIAS SOCIALES

BARCELONA.CAT/SERVEISSOCIALS

CÓMO ACTUAR EN UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA SOCIAL



Ajuntament de
Barcelona



EN UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA...

Ante una situación de siniestro en la ciudad, el personal de los servicios de emergencias sociales actúa. **El objetivo principal es atender a las personas afectadas y proporcionarles la ayuda necesaria para que puedan volver a la normalidad lo antes posible.**

Este folleto te proporcionará algunas pautas de actuación y estrategias para afrontar situaciones que conllevan una pérdida.

¿POR QUÉ ES NECESARIO EL PROCESO DE DUELO?

TODO CAMBIO IMPLICA UNA PÉRDIDA

Cuando se produce una pérdida, nuestra percepción de protección y seguridad se ve vulnerada, y se produce un desequilibrio que afecta a la persona en su globalidad. Esto se refleja en nuestro sistema biológico, psicológico, social, etc.

TODA PÉRDIDA PONE EN MARCHA UN PROCESO DE DUELO QUE SE CARACTERIZA POR EL SUFRIMIENTO QUE LLEVA ASOCIADO

El luto es necesario y cumple una función adaptativa que permite restablecer el equilibrio perdido.

¿CUÁLES SON LAS RESPUESTAS MÁS FRECUENTES QUE EXPERIMENTA NUESTRO ORGANISMO?

Varían según la persona y la situación:

REACCIONES SOCIALES

- Retraimiento
- Irritabilidad
- Aislamiento social
- Evitación
- Conflictos interpersonales

REACCIONES FÍSICAS

- Hipersensibilidad al ruido
- Vacío en el estómago
- Opresión en el pecho
- Falta de energía
- Debilidad muscular
- Llanto
- Trastornos del sueño (sueños recurrentes sobre el suceso)
- Trastornos alimentarios
- Hiperactividad desasosegada

Un alto porcentaje de personas afectadas siguen un proceso de recuperación natural y ven disminuir estas respuestas. Sin embargo, SI VES QUE LA SITUACIÓN TE DESBORDA O LOS SÍNTOMAS SE INTENSIFICAN O PERDURAN, NO DUDES EN CONSULTAR A TU EQUIPO MÉDICO DE CONFIANZA, EL CUAL TE DERIVARÁ, SI ES PRECISO, AL ESPECIALISTA QUE CORRESPONDA.

REACCIONES EMOCIONALES

- Miedo
- Tristeza
- Sentimiento de culpa
- Ansiedad
- Soledad
- Cansancio emocional
- Impotencia
- Insensibilidad
- Desesperanza

REACCIONES COGNITIVAS

- Pérdida de seguridad
- Confusión y desorientación
- Falta de memoria y de concentración
- Alucinaciones (sentimos olores extraños, etc.)
- Invasión de pensamientos e imágenes recurrentes

GRUPOS DE RIESGO

Hay una serie de colectivos que probablemente presentan más dificultades por el elevado estrés o gran impacto emocional al que deben enfrentarse o adaptarse: niños y niñas, personas mayores, personas que han sufrido recientemente cambios trascendentes en su vida (divorcio, muerte de un ser amado, paro...), etc.