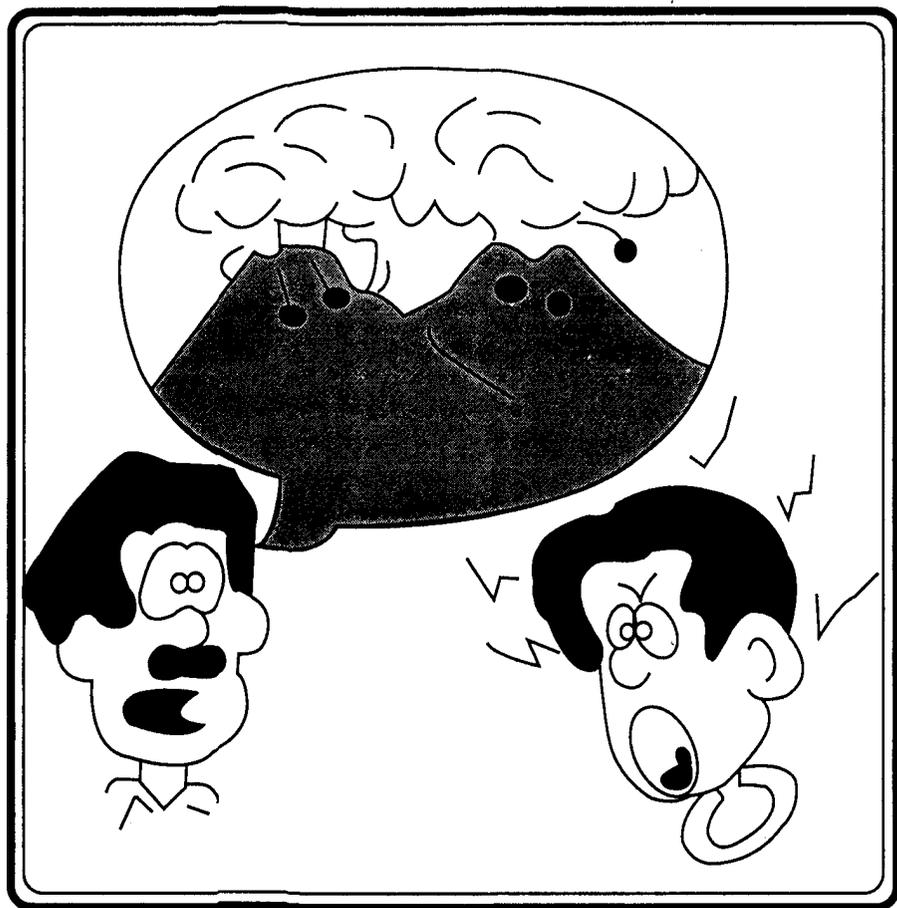


# ¿ Como Recuperarnos de una Tragedia ?

MANUAL DE INTERVENCION EN CRISIS



**COMPASSION**<sup>TM</sup>  
INTERNATIONAL - ECUADOR

*Comité Cristiano de Emergencia*

## Salmo 46

*Al director musical De los hijos de Coré.  
Canción según \*alamot.*

1 Dios es nuestro amparo y nuestra fortaleza, nuestra aguda segura en momentos de angustia.

2 Por *eso*, no temeremos aunque se desmorone la tierra y las montañas se hundan en el fondo del mar;  
3 aunque rujan y se encrespen *sus aguas*, y ante su furia retiemblen los montes.

\*Selah

4 Hay un río cuyas corrientes alegran la ciudad de Dios, la santa habitación del \*Altísimo.

5 Dios está en ella, la ciudad no caerá; al rayar el alba de Dios le brindará su aguda.

6 Se agitan las naciones, se tambalean los reinos; Dios deja oír *su voz* y *la* tierra se derrumba.

7 **EI SEÑOR** \*Todopoderoso está con nosotros; nuestro refugio es el Dios de Jacob.

\*Selah

8 Vengan y vean los portentos del **SEÑOR**; él ha traído desolación sobre la tierra.

9 Ha puesto fin a la guerra en todos los confines de *la* tierra; ha quebrado los arcos, ha destrozado las lanzas, ha arrojado los Carros al fuego.

10 "Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios. !Yo seré exaltado entre las naciones! !Yo seré enaltecido en la tierra!"

**EI SEÑOR** Todopoderoso está con nosotros; nuestro refugio es el Dios de Jacob.

\*Selah

## CONTENIDO

Presentación

Pag

I.- ¿QUE ES UNA CRISIS?

II.- ¿CUALES SON LAS ETAPAS DE UNA CRISIS?

A. - La Etapa de Incredulidad

4

B.- Las Reacciones Iniciales

4

III.- ¿CUALES SON LAS ALTERNATIVAS?

8

A.- El Camino de la Oportunidad

8

B.- El Camino del Peligro

9

IV.- ¿PUEDE HABER UNA CRISIS POSTERIOR?

11

V.- RESUMEN DEL PROCESO DE RECUPERACION

14

VI.- ALGUNAS HERRAMIENTAS DE AYUDA

15

VII.- " ¡UNA VEZ EN UNA GRANJA!" Cuento

24

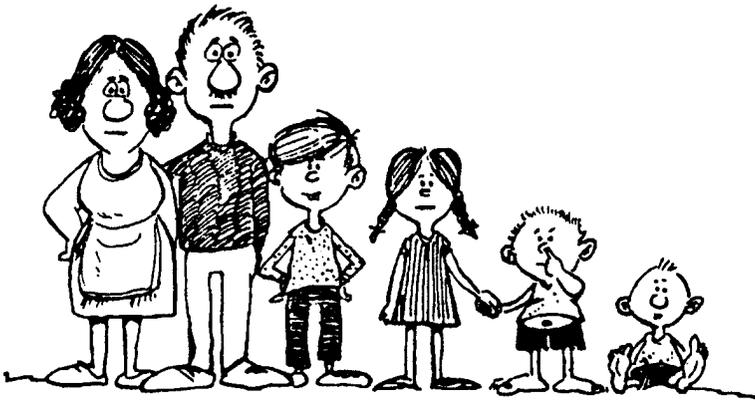
## ¿COMO RECUPERARNOS DE UNA TRAGEDIA?

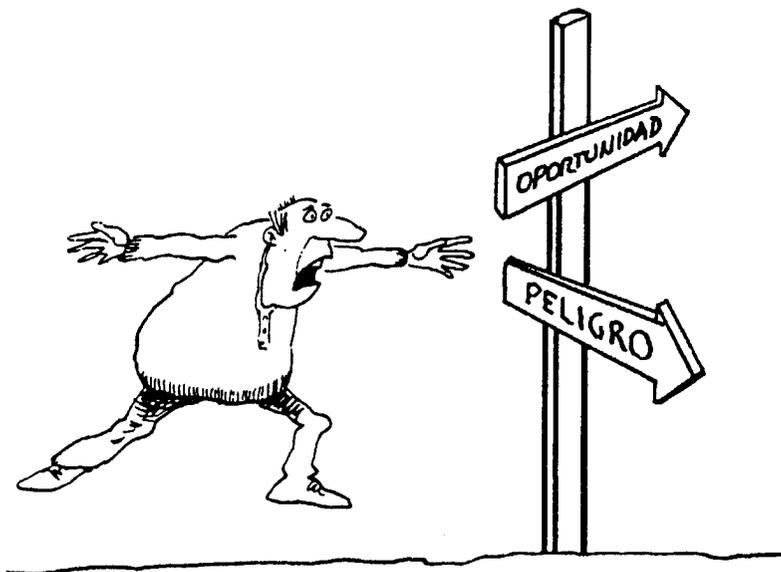
### 1. ¿QUE ES UNA CRISIS?

Una crisis es una situación difícil por la que puede pasar una persona, una familia, una comunidad y hasta un país entero luego de una tragedia o de un problema grave.

Una tragedia es un suceso desafortunado que ocurre sin previo aviso y que afecta profundamente la vida de las personas. La muerte repentina de un ser querido, un accidente grave, un incendio, un terremoto son ejemplos de tragedias.

Aunque cada persona, familia, comunidad o nación responde de diferente forma a una crisis, es posible encontrar elementos comunes en las crisis que pueden ayudarnos en un proceso de recuperación.





Una crisis representa tanto una oportunidad como un peligro. Como oportunidad, puede ayudar a las personas, familias y comunidades a crecer aún en medio del dolor. Esto sucede cuando las personas se unen, se organizan, buscan soluciones y salen adelante. La crisis representa un peligro cuando las personas se paralizan, se dividen, pierden la confianza en sí mismas y esperan que los demás les resuelvan todos sus problemas.

No todos reaccionamos de la misma manera ante una crisis. Además, la manera como reaccionamos cambia conforme pasa el tiempo. Unos se movilizan para ayudar a los demás, reflexionan, piensan, se unen, se organizan y crecen como personas. Otros en cambio se vuelven indiferentes, se dan al abandono, viven tristes o con iras, se enferman y esperan que todo se lo den.

Toda persona en crisis necesita de tiempo para su recuperación. Algunos se recuperan pronto, otros tardan más. Otros, incluso se estancan en la crisis y requieren ayuda especial.



## II. ¿CUALES SON LAS ETAPAS DE UNA CRISIS?

Una vez producida la crisis tenemos que pasar por varias etapas o momentos especiales para llegar a sentirnos bien y ayudar a otros en su recuperación emocional. Así como después de un terremoto organizamos las cosas de la casa recogemos cada trasto y lo volvemos a colocar en su lugar, necesitamos también tiempo y atención para poner en orden nuestras emociones.



Necesitamos también conocer cuales son las etapas por las que atraviesa una persona que ha sufrido una tragedia y está en proceso de recuperación.

Inmediatamente después de una tragedia, una pérdida o un suceso traumático viene un momento de incredulidad en el que la persona está como atontada sin poder creer lo que sus ojos ven.

Luego siguen algunas reacciones iniciales como ansiedad, desasosiego, emociones fuertes y desorganización personal. Seguidamente la persona se encuentra como en el cruce de dos caminos: el uno de oportunidad para crecer y desarrollarse en medio del dolor, y el otro de peligro. Si la persona escoge el primer camino sale adelante y se recupera. Si escoge el segundo camino, entonces se aísla, niega sus sentimientos, se estanca en su desarrollo, se enferma y hasta puede intentar matarse. Es cuando necesita ayuda de sus familiares, amigos, vecinos y, a lo mejor, de un facilitador, un médico, o un psicólogo.

Veamos estas etapas una por una. (En el centro de este cuadernillo se encuentra un resumen del proceso de recuperación emocional).

## LA ETAPA DE INCREDELIDAD.

La primera reacción de una persona ante una tragedia es la incredulidad. "Lo veo y no lo creo" dice mucha gente con gran sorpresa.



De la misma manera que nuestro cuerpo reacciona ante un intenso dolor desmayándose, así también la mente ante una tragedia responde negando lo sucedido. Es como una defensa de la mente para resistir el golpe de la tragedia.

Esta etapa de incredulidad dura generalmente los primeros minutos u horas. Puede regresar de vez en cuando, sin que esto sea un problema mental.

## LAS REACCIONES INICIALES.

Luego del momento de incredulidad se presentan, por lo general, otras reacciones emocionales que son normales y necesarias frente a una tragedia. Estas reacciones disminuyen conforme pasa el tiempo hasta que desaparecen. Sólo cuando esas reacciones o síntomas iniciales no pasan, vale la pena tomar calmantes y consultar al médico.

Veamos algunas de esas reacciones iniciales:

1. La angustia del primer momento es un estado psicológico normal de las personas que han vivido una tragedia. Las personas que están en esta etapa, generalmente no pueden dormir, tienen pesadillas, tienen angustia y están inquietas, se ponen de un carácter sensible e irritable, se asustan de todo, desconfían, sienten que no pueden hacer las cosas, tienen ganas de estar solas. La angustia o ansiedad es mucho menos cuando se ha tenido la oportunidad de ayudar a otros.



2. También las personas en esta etapa pueden somatizar, es decir, enfermarse físicamente por efecto del susto. Esta es una forma como el cuerpo maneja el impacto emocional de una tragedia. Las personas pueden tener, por ejemplo, dolores de cabeza, dolores del cuerpo, marcos, diarrea, desmayos, sensación de opresión en el pecho, presión alta, sofocamiento, falta de aire, desgana, cansancio, falta de sueño. Estas y otras cosas parecidas son "somatizaciones".



3. Las personas cambian de conducta ante una crisis. Algunos se vuelven indiferentes, apáticos y no quieren hacer nada, ni siquiera levantarse. Otros se vuelven demasiado activos, no se quedan quietos, no pueden dormir, trabajan sin parar.

Otros, incluso, ven visiones y oyen voces (alucinaciones). Esto es normal después de una catástrofe. Por ejemplo, después de un terremoto, hay personas que siguen sintiendo temblores, aunque éstos hayan desaparecido. Muchas personas se desorganizan en su trabajo, en su familia, en sus quehaceres y responsabilidades. También esto es normal después de una tragedia.



4. Hay quienes tienen ideas suicidas. Ante la pérdida de personas y cosas apreciadas y queridas, muchas personas piensan que hubiera sido mejor morir. Si estas ideas se hacen frecuentes en una persona y se transforman en pensamiento de cómo hacer para matarse, entonces necesita ayuda profesional.

5. Todos tenemos sentimientos intensos después de una tragedia. Esto es normal. También es normal manifestar esas emociones y hablar de ellas. No es saludable contener las emociones, es mejor que salgan para poder aliviarnos. Algunos de estos sentimientos intensos son:



a. La tristeza. Este es un sentimiento de profundo pesar que aparece de tiempo en tiempo cuando la persona habla de la tragedia o cuando la recuerda. Es bueno y recomendable llorar cuando viene la tristeza intensa



b. El coraje, la ira o la rabia pueden ser muy intensos. Se presentan en contra de los demás, en contra de la naturaleza y hasta en contra de Dios. Aparece con frecuencia la pregunta: "¿por qué a mí?". A veces también se tiene iras con las personas que tratan de ayudar. Es bueno y recomendable dejar salir la ira hablando de ella, diciendo "Siento iras por...".

c. El miedo. Distintos miedos aparecen con frecuencia. por ejemplo, la gente siente miedo de que los temblores se repitan, de que erupcione un volcán, de que falte la comida, de que los hijos se vuelvan a enfermar.



d. La culpa. Una persona puede sentirse culpable de que no le haya pasado nada a ella y sí a otros; de que esté viva mientras otros murieron, que esté sana mientras otros enferman.

### III. ¿CUALES SON LAS ALTERNATIVAS?

#### EL CAMINO DE LA OPORTUNIDAD

Por lo general, sólo se necesita tiempo para poder superar las reacciones iniciales. Es frecuente encontrar personas afectadas que han hallado, en forma natural, las maneras de superar una crisis. Por ejemplo, reflexionan sobre lo que les ha pasado, hablan con algún amigo o pariente acerca de sus sentimientos, recobran la confianza en ellos mismos y vuelven a trabajar con dedicación y a colaborar con los demás en búsqueda de un futuro mejor.

Cuando la persona logra superar bien los síntomas iniciales no sólo que ha logrado pasar la crisis, sino que se ha convertido en una persona más sabia y madura. Es decir, ha crecido en medio del dolor.

Qué puede hacer una persona para crecer en medio de una crisis?

1.- Puede "**elaborar**" su duelo, es decir:



a. **reflexiona sobre lo sucedido:**

¿qué sucedió? ¿cómo me ha afectado todo esto?,

b. **acepta la pérdida:** lo que sucedió, sucedió! Nada puedo hacer para cambiar lo que ya pasó,

c. **expresa su dolor:** encuentra alguien a quien puede contarle su pena y desahogarse, se **da tiempo para sanar:** comprende que no debe

apresurarse en su proceso de recuperación, hace los ajustes necesarios para seguir adelante: La vida no se ha detenido! Vale la pena seguir vivien



2. -Puede ser franco, es decir, pedir directa y claramente lo que quiere y también lo que no quiere. Encuentra que es saludable expresar las necesidades y pedir ayuda a los demás cuando la necesita.

3.- Una persona para crecer puede cooperar, es decir, relacionarse con los demás para juntos encontrar las mejores soluciones para toda la comunidad y para cada uno.



## EL CAMINO DEL PELIGRO

A veces, sin embargo, las personas niegan o reprimen a una o varias de las reacciones iniciales y comienzan a actuar en forma extraña como una manifestación de que no pueden superar los sentimientos que la tragedia les causó. Podemos saber que las personas necesitan ayuda cuando:

1.- La persona se aísla o huye de los demás. Evita así enfrentarse con la realidad de lo que, ha pasado.



2.- La persona niega haber sentido tristeza, ira, miedo o culpa. O se aferra a uno solo de esos sentimientos. Por ejemplo, sólo quiere llorar, cuando en realidad siente miedo, iras, culpa o angustia.



La persona se vuelve agresiva. Quiere obtener todo por la fuerza, maltrata a otros, especialmente a los niños y a los animales, rompe y daña cosas.

3



4.-La persona se vuelve pasiva. No hace nada para obtener ayuda o reconstruir su casa o hacer nuevos amigos o cuidar sus cosas.



5.- La persona se vuelve dependiente. Espera que todo le den, compite para obtener beneficios, no hace mayor esfuerzo para recuperar lo que ha perdido.



...LO QUE ES AMÍ...  
EL GOBIERNO ME  
TIENE QUE DEVOLVER  
TODO LO QUE PERDÍ

#### IV. ¿PUEDE HABER UNA CRISIS POSTERIOR?

Sí. Una crisis posterior (o crisis secundaria) puede afectar a las personas que no han podido procesar bien el golpe del primer impacto emocional o no se han recuperado adecuadamente. Es como una recaída.



Los problemas emocionales y los conflictos entre las personas, que son normales después de una tragedia, se convierten en motivo de preocupación cuando no se resuelven a su debido tiempo y se prolongan demasiado.

Se puede reconocer a una persona en peligro de una recaída o crisis posterior por una o varias de las características siguientes:

- 1.- Una persona se deprime mucho y por largo tiempo (depresión crónica). Ya dijimos que algunos reaccionan ante una tragedia con ganas de no hacer nada. Pero si esto se prolonga por más de 6 meses y la persona no vuelve a trabajar y se aísla de los demás, es posible que necesite ayuda profesional. Generalmente la persona no se da cuenta de este problema.

Por lo tanto es necesario que otros la identifiquen para poder ayudarla. Puede estar en peligro de romper con la realidad y refugiarse en un mundo interno y privado (psicosis o locura).

- 2.- Una persona se vuelve demasiado activa (hiperactividad). El deseo de ser útil y de trabajar, que al comienzo era normal y necesario, se convierte en trabajo sin fin. El trabajo en realidad, le está ayudando a huir de los problemas.
- 3.- Una persona se identifica tanto con algún familiar desaparecido que comienza a actuar como el difunto (sobreidentificación). Esto requiere de inmediato de atención especializada.



- 4.- Una persona vive continuamente enferma (somatización crónica). Es posible que los primeros síntomas físicos que se presentaron como reacción al impacto emocional se prolonguen de tal manera que una persona necesite ayuda médica y psicológica.

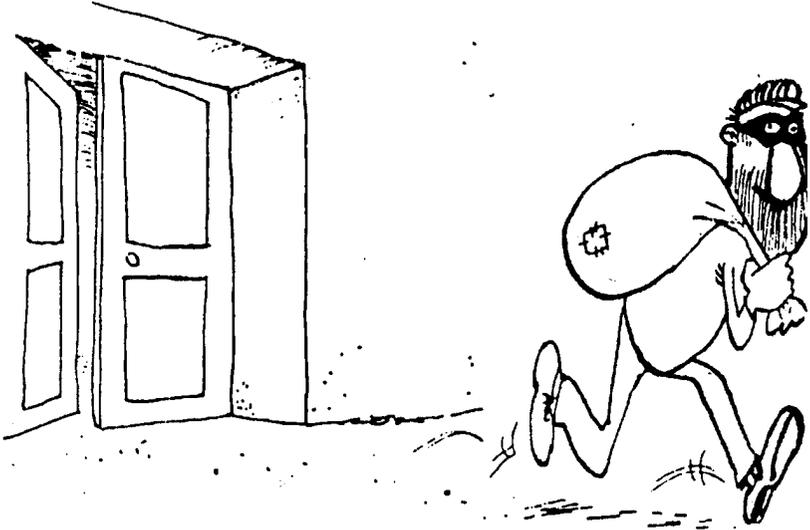
5.- Una persona se comporta muy distinto a lo acostumbrado (alteración relacional). Debido a la crisis sufrida es posible que empiecen a llevarse muy mal con su familia, con sus vecinos, con su comunidad. Si esto se prolonga, puede meterse en líos y retrasar su recuperación.

- 6.- Una persona se da al vicio (fármaco - dependencia). Puede usar el alcohol, el tabaco o las medicinas en forma excesiva.



Estas personas deben recibir ayuda profesional.

- 7.- Una persona se vuelve muy agresiva o intenta matarse. Cuando los sentimientos iniciales no se han resuelto adecuadamente, pueden aparecer agresiones, peleas frecuentes o intentos de suicidio.
- 8.- Una persona comienza a portarse mal (criminalidad). Es posible que alguien que antes no tenía problemas con la ley, ahora empieza a cometer robos, asaltos, etc. Es necesario brindarle ayuda, ya que la cárcel no soluciona el problema.



- 9.- Una persona no siente nada (inafectividad). Si se vuelve indiferente, pierde el deseo de dar o recibir cariño y parece que el afecto no le llega, necesita ayuda para reducir el riesgo de un suicidio.

Es importante reconocer a la persona que está pasando por uno de estos síntomas, a fin de ayudarlo a que tome el camino de la oportunidad, la recuperación y el crecimiento. Podemos ayudarlo también llevándolo lo más pronto posible a un Centro de Salud o a un lugar en donde le pueden dar atención especializada.

**A.**  
**LA TRAGEDIA**



**B.**  
**LA INCRECULIDAD**



**C.**  
**LAS REACCIONES INICIALES**

- Ansiedad,
- Dolores Varios
- Cambios de Conducta:
- Apatía
- Mucha actividad,
- Alucinaciones,
- Desorganización Persona
- Ideas Suicidas.
- Emociones Fuertes:
- Tristeza,
- Ira,
- Miedo,
- Culpa.

**LAS HERRAMIENTAS DE AYUDA**

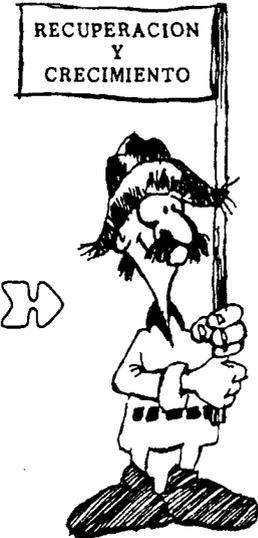
**D.**  
**LAS ALTERNATIVAS**

- Elaboración del duelo,
- Franqueza,
- Cooperación.

- Aislamiento o huida,
- Negación,
- Agresividad,
- Pasividad,
- Dependencia.

**CRISIS POSTERIOR**

- Depresión,
- Mucha, actividad,
- Sobre identificación,
- Somatización crónica,
- Alteración relacional,
- Farmacodependencia,
- Agresión o intento suicida,
- Criminalidad,
- Indolencia o inafectividad



## V. ALGUNAS HERRAMIENTAS DE AYUDA

Una persona que quiere ayudar a otros debe haber entendido cuál es el proceso de una crisis y cuáles son los caminos ante una persona que ha sufrido una tragedia. Además, debe aprender el uso de algunas herramientas que le van a ayudar en el trabajo con otros. Las herramientas'(o técnicas) no son las cosas más importantes en el trato con la gente. Lo más importante es la relación que usted establece con ellos, la forma como usted se les acerca, les escucha y les atiende, y el respeto y cariño que les muestra.

Las siguientes herramientas pueden ser útiles en su trabajo con los que requieren ayuda:

### A.- ANIME A LAS PERSONAS Y FAMILIAS A PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN LOS PROYECTOS COMUNITARIOS.

Una buena red de apoyo social es importante para la recuperación física y mental de los afectados por una tragedia. Es esencial para las personas que han perdido sus familiares o que han tenido que cambiarse a vivir en otro lugar. Además, sus vecinos también necesitan de su ayuda para que todos puedan salir adelante. Toda comunidad ofrece oportunidades para encontrar amigos y recuperar vínculos importantes: la organización barrial, la iglesia, la cooperativa, un club y muchas más.



## B.- ESCUCHE A LAS PERSONAS CON CUIDADO, ATENCION Y CARIÑO.

Esto significa no sólo atender lo que una persona dice, sino también lo que siente. Saber oír no es sólo sentarse delante de alguien y decirle que le entiende y que quiere ayudarle. Es como ponerse en los zapatos de la otra persona. Es entenderle, no sólo con palabras, sino también con sus gestos, con su voz, con su corazón, de tal forma que la persona siente que usted es sincero en su deseo de ayudarle.



Para que usted pueda oír con cuidado (empáticamente) a otra persona necesita:

- Olvidarse, por un momento, de sus propias opiniones.
- Concentrar su atención en la otra persona.
- No defenderse de lo que diga la otra persona.
- Respetar los sentimientos que expresa la otra persona, y su manera de ver las cosas, aunque usted no esté de acuerdo.
- Escuchar sin interrumpir innecesariamente.
- Aceptar que no ha de poder llegar a la solución de todos los problemas.
- Aguantarse las ganas de dar consejos no pedidos, o de juzgar, criticar, culpar, poner rótulos, ridiculizar, avergonzar, sermonear, moralizar, o de "dar clases" de lo "que se debe hacer".

## C.- FACILITE QUE LAS PERSONAS SE DESAHOGUEN

Es difícil lograr que una persona tome confianza y hable de sus sentimientos. Para ello es necesario aprender a oír como hemos explicado. Si eso se ha logrado, entonces será más fácil que la persona se desahogue, hablando de sus sentimientos. No hay que tener miedo de remover las penas. Si la persona ya ha resuelto su dolor, no habrá problema. Pero si todavía no ha resuelto su pena, ésta será la oportunidad de sanar su pesar hablando. Así se evitará que la persona guarde sus sentimientos no resueltos.



Es conveniente que el lugar en donde se conversa con una persona o con una familia sea un tanto privado. Esto les permitirá que se desahoguen sin sentir vergüenza de que otros le escuchen.

## D.- RECONOZCA LAS BUENAS INTENCIONES DE LAS CONDUCTAS DE LAS PERSONAS.

Esto es como poner un nuevo marco al cuadro que la persona pinta de su acción. Lo importante es dar una interpretación positiva de las intenciones que la persona tuvo en tal o cual situación.

Ejemplo: Una persona dice. "Que tontos fuimos nosotros, pues al momento de la tragedia, en vez de salir rápido con el guagua, nos pusimos a halarlo tratando los dos al mismo tiempo de salvar a nuestro hijo".

Ud. puede reenmarcar eso que le cuentan, diciendo: "¡Qué buenos padres son ustedes! Los dos se sintieron responsables de salvar a su hijo!".

Reenmarcar también significa explicar que la forma en que actuaron fue lo más normal y natural en esas circunstancias. Por ejemplo, "Es lo más normal que Uds, se confundieran en ese momento". Esto ayuda a las personas a saber que no están locas ni enfermas.



### E.- ENFRENTA CON LA CUESTION DEL SUICIDIO.

Es importante preguntar en forma abierta y directa si ha estado pensando en matarse y si ha imaginado cómo hacerlo. Hablar de esto le ayuda a la persona a tomar consciencia de lo que esto significa y a quitarle al suicidio su "poder" casi mágico.



Una persona en peligro de suicidio puede presentar los siguientes síntomas:

- Tiene mucho tiempo sin poder dormir,
- Está inválido o con una enfermedad incurable,
- Tiene visiones u oye voces que le dan órdenes,
- Ha amenazado varias veces con matarse,
- Tiene algún familiar cercano con intentos de suicidio,
- Tiene mucha desesperación, falta de fe en el mañana e inconformidad con la vida,
- Ha aumentado en el uso de alcohol o las drogas,
- Hace arreglos, con mucho detalle, de las cosas personales para el futuro,
- Se prepara para un largo viaje",
- Encarga a otros que cuiden de su familia,
- Se calma y está demasiado serena sin explicación y en forma repentina,
- Muestra interés repentino por la muerte,
- Muestra mucho interés por alguien que se ha suicidado.

Ya que una persona en condiciones de pérdida y de dolor, puede suicidarse en cualquier momento, es mejor preguntarle sin recelo y claramente: "¿Se ha sentido tan mal como para tratar de hacerse daño?" "¿Se le ha ocurrido quitarse la vida?" "¿Cómo ha pensado hacer para matarse?" "¿Qué espera que pase al matarse?".



## F.- REMITA OPORTUNAMENTE A LAS PERSONAS EN PELIGRO.

Remitir significa enviar a una persona a tiempo donde puede encontrar ayuda especializada para sus problemas que no puede superar por su cuenta,. Para hacer esto la persona que trata de ayudar debe tener información de los distintos servicios disponibles, tanto médicos como educativos, económicos y psicológicos. También debe saber que no puede obligar a una persona a buscar ayuda, sólo puede sugerirle y animarle a hacerlo.



Se debe sugerir que una persona vaya donde un médico o un psicólogo en un hospital o clínica cuando muestra alguna de las siguientes características:

- Si dura más de un día en la etapa de incredulidad (no sale del asombro).
- Si tiene cualquiera de las reacciones iniciales después de los 6 meses.
- Si por más de 6 meses se mantiene aislado, niega lo sucedido, es agresivo, no tiene ganas de hacer nada y espera que todo se lo den gratis.
- Que haya riesgo de querer matarse.

Otra ayuda que podemos ofrecer a los afectados por una tragedia son las cartillas tanto para adultos como para niños. Se les recomienda que las lean y resuelvan los ejercicios indicados ya sea en forma individual o, mejor todavía, en los Grupos de Ayuda Mutua.

## G.- COMUNIQUE FE Y ESPERANZA.

Tener fe sigue siendo un recurso poderoso para salir adelante. Es muy valioso tener fe y comunicar esta convicción a las personas que ayudamos. La fe en Dios y en la capacidad que la gente tiene para superarse ayuda a mirar el futuro con esperanza.

También es bueno decir que confiamos en las capacidades de la gente, en sus cualidades y en su esfuerzo por recuperarse.



## 14.- PONGA ESPECIAL ATENCION EN LOS NIÑOS.

Los niños son, con frecuencia, los más afectados por una tragedia. También son los que más rápidamente se recuperan con la ayuda de las personas mayores.



Es importante que las personas mayores se hayan recuperado adecuadamente para que puedan ayudar a los más pequeños.



Es necesario dar al niño un ambiente de seguridad y de comprensión, dejándole que exprese sus sentimientos. Podemos conversar con él sobre lo que piensa, y lo que siente de la tragedia. Debemos darle libertad en sus juegos y un espacio donde pueda guardar lo que le pertenece, Podemos recordar que cuando el niño está rebelde necesita nuestra ayuda, no castigos. Los niños se merecen siempre la verdad y no debemos mentirles.

Hemos elaborado una cartilla especial para ayudar a la recuperación emocional de los niños.

Se llama:



## UNA VEZ EN -UNA GRANJA

### Cuento

Amanece un nuevo día en la comunidad de Santa Clara, en un lugar realmente hermoso, con su río ancho, con sus lomas que parecen remendadas de distintos tonos de color verde, con sus árboles y sus casas calentitas.

-¡Buenos días, es hora de levantarse!- canta don Gallo muy temprano en la mañana.

-¡Apúrense que tenemos mucho que hacer!- dice mamá Gallina a sus cuatro pollitos. -Hoy iremos a desayunar en la sementera y buscaremos comida para la tarde.

-Yo me quedaré haciendo algunos arreglos para la casa comenta don Gallo.

Mientras tanto, la familia Vacuna se despereza.

-¡Ya es de día! -dice mamá Vaca- ¿no oyeron el canto de don Gallo?

- ¡Ya vamos! -responden Juan y Pepe - que son los hijos de la familia Vacuna. Ellos acompañarán hoy a sus padres al potrero de arriba.

- Hay que ir temprano -insiste mamá Vaca.

Todos salen contentos y apurados. Saludan a sus vecinos los Patos y la gran familia Conejo.

Cuando mamá Gallina y sus pollitos María, Pedro, Sebastián Leonor se han alejado de su casa sucede algo extraño. Es una gran tempestad con rayos, truenos y granizo. Mamá Gallina se asusta. cuatro pollitos se acurrucan bajo las alas de su madre. No saben que pasa... De pronto, aparece una gran avalancha que arrastra con todo. !Los árboles se caen... las casas se inundan... desaparecen los corrales!.

Hay llantos, gritos, desesperación. Todos corren de un lado a otro buscando protección.

Hay gran silencio y, entonces, María abre sus ojos y pregunta ¿Qué pasó? ¿En dónde está Pedro?

Sebastián y Leonor están asustados. No creen lo que ven. Buscan a Pedro... no lo encuentran.

-¡Desapareció Pedro!! - gritan los pollitos a su mamá. ¡Se lo llevó la corriente!-.

-¡No! ... ¡No es cierto! ¡Eso no pudo pasar! -responde mamá Gallina-.

Todos lo buscan una y otra vez... Es inútil.

Desde la montaña bajó el lodo y arrastró todo. Árboles, casas, animales, personas.

. -¡Es horrible!- dice Leonor, y empieza a gritar a su papá sin obtener respuesta. También él desapareció.

Todos se sienten muy, pero muy mal. Mamá Gallina se culpa por la desaparición de Pedro. María quiere dormirse y despertar cuando todo sea igual que antes. Sebastián grita, salta y dice: ¿Por qué tuvo que pasarme esto a mí? Leonor llora tanto que ya no tiene fuerzas ni para hablar.

Enseguida empiezan a llegar los amigos de otras comunidades. Todos están tristes, pero tratan de ayudar a la mamá Gallina, a María, a Sebastián y a Leonor, como también a los demás vecinos sobrevivientes. Poco a poco se recuperan del susto y se ayudan mutuamente. Muchos quieren colaborar, pero no saben cómo hacerlo. Otros se han quedado como paralizados. Y otros intentan aprovecharse de la confusión para conseguir algo.

Una familia de patos invita a nuestros amigos a quedarse a la sombra de un enorme árbol caído, que es el lugar en donde ellos lograron refugiarse. Mamá Gallina acepta la ayuda, pues no tienen a donde ir.

Al pasar los días mamá Gallina se da cuenta que los Patos le tienen gran compasión. Entonces, ella y sus hijos no quieren que sus ayudadores se preocupen demasiado, y fingen estar bien: no les comparten su pena, dejan de llorar, aparentan que no ha pasado nada. Sin embargo, todos están confundidos: se ponen de mal genio, viven temerosos, no quieren hablar y hasta se dan al abandono. Quieren que los demás hagan todo por ellos. A veces, incluso, sienten que toda la ayuda que les brindan es muy poca y se quejan.

De modo que los pollitos se sienten cada día peor. A la pollita María le duele mucho su pata. A su hermano Sebastián le duele su alita y está aburrido. Leonor quiere dormir todo el día y soñar en su papá, en su árbol, en sus vecinos. A mamá le duele la cabeza, está de mal genio con frecuencia y se porta grosera. Por cualquier cosa castiga a sus pollitos y todos sufren mucho-

Después de algunas semanas la familia Pato decide que hay que hacer algo y va en busca del doctor Conejo. Cuando el doctor Conejo llega les examina cuidadosamente a todos y dice: -¡Están muy bien!.

Mamá Gallina y sus pollitos se sorprenden. -¡Pero si a mí me duele la pata!- dice María. -¡Y a mí la alita!- dice Sebastián.

-Si...-dice el doctor Conejo. - Ustedes están haciendo lo mejor que pueden para recuperarse de esta tragedia sin molestar a los demás. -No están tan mal como otros animalitos de la granja.

- Les explicaré lo que pasa- continua diciendo el sabio Conejo. -¿Alguna vez han comido mucho y han sentido las molestias en todo el cuerpo y especialmente en el estómago?

-¡Sí! -contesta mamá Gallina.

-Y ¿cómo se alivian ustedes de ese empacho?

-Lo mejor es vomitar- contesta mamá Gallina- pues, aunque se tome remedios, si no se vomita, las molestias duran mucho tiempo.

El doctor Conejo sonríe, les mira y les pregunta:- Y después de vomitar, ¿cómo se sienten?

Pues mucho mejor- responde María.

Así es!- dice con entusiasmo el doctor Conejo. - Cuando uno come demasiado y se empacha, el cuerpo pide vomitar para aliviarse.

-No entiendo que tiene que ver un empacho con mi dolor de ala - comenta Sebastián.

-Bien- dice el doctor- ustedes están como empachados. Han tragado mucho susto, mucho dolor, mucha pena, muchas pérdidas al mismo tiempo -Por eso tu cuerpo responde con dolor del ala, Sebastián; y a María le duele la pata; y Leonor quiere dormir todo el día; y mamá está de mal humor. Es necesario vomitar toda la pena, dejar que salga, desahogarse. Es necesario hablar de lo que sienten. Incluso llorar es saludable cuando se tiene una gran pena. Ya nada pueden hacer para cambiar lo sucedido. Ahora es tiempo de aceptar las pérdidas y llorarlas. Así se aliviarán. Luego podrán pensar y meditar sobre las mejores maneras de reorganizar la vida, reconstruir su casa, poner las cosas en orden, colaborar con los vecinos en los proyectos comunitarios y así salir adelante. Conozco algunos habitantes de este valle que cuando pasan por una tragedia, se aíslan, no quieren vomitar su susto, no colaboran y se vuelven apáticos. Entonces cada día se sienten peor y es probable que se enfermen.

La mamá y sus pollitos se han quedado muy quietos, oyendo con mucha atención las palabras del doctor Conejo. Cada uno dice en voz muy baja "es verdad". El doctor conejo aprovecha la atención de toda la familia para continuar.

-Que bueno que sus vecinos les ayudaron-. Que bueno que ustedes aceptaron la ayuda de la familia Pato y la mía.

Conforme vayan aceptando que lo que sucedió sucedió, conforme vayan expresando su pena con amigos y vecinos comprensivos, conforme vayan recobrando la confianza de pedir lo que quieren y decir "no" a lo que no quieren y vayan participando con los demás en la recuperación de toda la granja -dice el doctor Conejo- se irán sintiendo mejor.

-Ah ... ya comprendo ... dice muy suavemente mamá Gallina y se queda mirando hacia los árboles que han quedado de pie.

Los pollitos se acomodan en sus asientos y se miran unos a otros mientras el doctor Conejo guarda sus instrumentos en su maletín.

-Bueno, mis amigos- dice el doctor Conejo mientras se despide de cada uno, -les deseo una pronta recuperación y que después de esta experiencia tan dolorosa todos ustedes sean más fuertes y más sabios-.

Y nuestros amigos hicieron como el doctor les indicó. Por las noches antes de acostarse se sentaban a conversar de cómo se habían sentido durante el día. A veces lloraban recordando los viejos tiempos, pero ya no era un llanto desesperado. En las mañanas, con frecuencia, les faltaba el canto de papá. A Pedro le recordaban todos con mucho cariño y hablaban bien de él.

Y el tiempo seguía su marcha. Los pollitos crecían y aprendían nuevas cosas. Mamá Gallina estaba nuevamente activa y alegre, buscando comida y conversando con sus vecinos. La granja volvía a tener vida!

FIN

*AUTOR:*

*Dr GILBERTO BRENSON LAZAN*  
*FUNDACION NEOHUMANISTA*  
*BOGOTA - COLOMBIA*



*ADAPTACIONAL LENGUAJE POPULAR*

*Dr Jorge Maldonado*

*Dra. Rita Bedoya*

*Dr Marcos Maldonado*

*Publicado por:*

*Departamento de Programas*