

COLUMNA

Javier Bustos Zaror
Psicólogo Educacional
Universidad Andrés Bello



Discapacidad intelectual frente a emergencias

Estas últimas semanas hemos sido testigos de los daños provocados por la lluvia, llevando a decretar incluso estado de catástrofe. Esta situación de crisis, como otras sociales, económicas y desastres naturales, suele impactar de manera desigual en la población, pues sus efectos están estrechamente vinculados a los recursos y oportunidades disponibles. Diversos estudios prueban que en Chile la herencia de un cierto estatus económico, capital cultural y político es predictora del bienestar actual y futuro. En un sistema basado en la justicia social, el mérito y el desarrollo económico ¿deberíamos estar escribiendo un texto de esta naturaleza, o el apoyo a las personas en situación de discapacidad intelectual (psDI) sería una preocupación de Estado? Precisamente, dentro de los grupos más vulnerables, poco se habla de cómo esta emergencia puede impactar en las psDI y de qué manera brindar, al entorno social de este grupo, herramientas para ayudarles a cuidar su salud mental. A continuación, se compartirán algunas orientaciones para tener en cuenta.

Lo primero es proporcionar seguridad. Es fundamental validar las emociones que puedan estar experimentando, sean las que sean: miedo, rabia, tristeza, desesperanza, entre otras. Acompañarlos sin juzgar y brindar toda la conten-

ción posible entrega una certeza de que siempre habrá seres queridos cerca. Este mensaje de amor constituye un factor protector para la salud mental y el bienestar general, a pesar del sufrimiento; que abundan los abrazos, los mimos, las miradas atentas al dolor ajeno y el calor de la compañía.

Un segundo elemento es proveer información de lo que está pasando. A las personas nos estresa mucho no saber qué ocurre en nuestro ambiente y tampoco entender por qué. En el caso de las psDI esto es aún más necesario, pues su comprensión de lo que está ocurriendo depende fuertemente de la información que su entorno les entregue. Es fundamental brindar información clara y concreta y asegurarse de que ésta sea comprendida adecuadamente. También es relevante hablarles respecto de lo que se hará para abordar la crisis e informarles sobre cómo se utilizarán los recursos disponibles, por más pocos que estos sean. Es clave que ellos puedan participar en estas acciones ajustándose a su edad y características.

Por último, es imperioso el autocuidado de las personas que rodean a las psDI. Mantenernos cercanos a las organizaciones de la comunidad que nos generen una sensación de apoyo contribuye a una sensación de seguridad y empoderamiento en los cuidadores.