

# **GUÍA DE APOYO PSICOLÓGICO PARA EMBARAZADAS Y MADRES AFECTADAS POR LA DANA**



**SUBDIVISIÓN PERINATAL E INFANTO JUVENIL  
CONSEJO GENERAL DE LA PSICOLOGÍA**

**Teléfono Gratuito  
Atención Psicológica  
960450235**



Col·legi Oficial de Psicologia  
Comunitat Valenciana



Consejo General  
de la Psicología  
ESPAÑA



Los primeros auxilios en caso de trauma pueden ser muy beneficiosos, y al aplicarlos, los expertos recomiendan la inclusión de los siguientes componentes de intervención basados en evidencia:

- 1 Promover una sensación de seguridad
- 2 Uso de técnicas para promover la calma

Las mujeres embarazadas presentan diferentes vulnerabilidades debido a sus condiciones fisiológicas, mentales y psicológicas. Las restricciones de movilidad y las condiciones inseguras creadas durante y después de los desastres agravan esta vulnerabilidad. Los resultados de la investigación muestran que para reducir la vulnerabilidad de estas personas y mejorar su resiliencia en caso de desastres, se debe prestar especial atención a este grupo social. Debido a las características especiales de este grupo, es imprescindible incluir en el foco de atención no solo a las propias madres en sí sino también a los otros miembros de la familia, incluidos los cónyuges, los hijos y los padres y madres de estos (abuelos y abuelas).

Desde la **Subdivisión de Psicología perinatal del Consejo General de la psicología**, hemos querido elaborar esta guía para ayudar a paliar los efectos psicológicos del desastre ocurrido en Valencia, Castilla la Mancha y Andalucía.

**Teléfono Gratuito**  
**Atención Psicológica**

**960450235**

# RECOMENDACIONES

1

“

## **DESCANSO Y RUTINA**

Aunque seguro que estás en un momento de mucha tensión, y en el que hay que hacer muchas tareas, trabajos y sea difícil llevarlo a cabo, intenta descansar por las noches, hacer pausas durante el día de trabajos físicos y también intenta mantener una rutina de sueño, descanso y alimentación lo más similar a la que tuvieses.

”



Consejo General  
de la **Psicología**  
ESPAÑA

# RECOMENDACIONES



“

## EMOCIONES

Ventilación emocional, habla de como te sientes, no dejes que las emociones se enquisten, si necesitas hablar de como te sientes a menudo, esto es sano y ayuda a superar lo vivido. En caso que no puedas hacerlo con una persona cercana, busca un grupo de apoyo o ayuda psicológica en el que poder hacerlo.

Busca un grupo de apoyo virtual para embarazadas y poder hablar con mujeres embarazadas o madres como tú, te ayudará también a entender que no eres única, que todo lo que sientes es normal y forma parte del proceso vivido.

Es normal que experimentes ansiedad, miedo, ira, depresión e incluso que las emociones y sensaciones físicas asociadas vayan y vengan. No te sientas culpable por ello y comunícalo con toda la frecuencia que necesites.

La expresión emocional a través del cuerpo, el baile, la música, cantar, dibujar, modelar o escribir también pueden ser buenos recursos para sacar y procesar tus emociones.

”



# RECOMENDACIONES

3

## RRSS y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Aunque es importante mantenerse informada, ten en cuenta que los medios de comunicación y especialmente las redes sociales, en lugar de crear conciencia y fortalecer la preparación para gestionar situaciones de emergencia, se ha visto que en muchas ocasiones aumentaron la angustia y la ansiedad de las personas expuestas a ellas por un exceso de información. Una mayor exposición a las redes sociales durante un desastre se asocia con mayores tasas de depresión y ansiedad debido al fácil acceso a información angustiante, cuídate y no veas más allá de lo necesario. O incluso delega y que te informe solo tu pareja, u otro familiar.



# RECOMENDACIONES

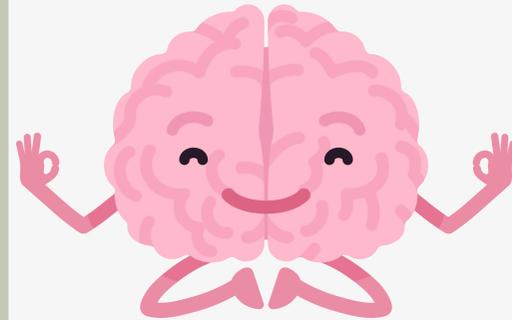
4

## UTILIZAR TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y MINDFULNESS

La respiración consciente, junto con ejercicios de mindfulness, ayuda a poder bajar el nivel de activación que puedes sentir. Si es muy complicado hacerlo sola, busca alguna ayuda en línea, o app (Pettite bambou) para que te acompañe.

La respiración es el primer vehículo para lograr la calma, acuérdate de respirar despacio y de forma consciente, sintiendo como entra y sale el aire por tu nariz y tu boca.

Puedes acompañarlo de alguna palabra que te de sosiego, como CALMA o PAZ.



Consejo General  
de la **Psicología**  
ESPAÑA

# RECOMENDACIONES

5

## MOVIMIENTO Y GROUNDING

Caminar en la medida de lo posible, si es posible moverse por zonas seguras aunque sea de forma intermitente mínimo 30 minutos diarios, puede ayudar a la gestión del estrés emocional.

Otras técnicas como el grounding, sentarse y ser consciente del suelo, del peso de los pies puede ayudar para conectar con el presente.



# RECOMENDACIONES

6

## ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTOCUIDADO

Mantener una rutina de autocuidado es importante en cualquier momento vital y aún más en un proceso gestacional. Ese momento de conexión contigo misma y con tu bebé, con unas conductas de cura, atención, respeto y calidez, ayudarán a reducir los niveles de ansiedad, así como mejorar la atención a prestar atención a cómo nos sentimos y que necesitamos. Cuando se pueda y en la medida de lo posible realiza una actividad física que tengas ya por rutina incorporada o busca iniciar alguna, con asesoramiento profesional, para poder comenzar. Tanto por el impacto en el área física como en la psicológica te va a beneficiar enormemente.



Consejo General  
de la Psicología  
ESPAÑA

# RECOMENDACIONES



“

## **PREPARACIÓN Y VÍNCULO PREVIO**

Dedicar un tiempo a tu futuro bebé tiene un efecto distractor como a la vez de esperanza en la que te aporta un nivel de control de la situación, reduciendo así los niveles de ansiedad. Acuérdate de hablarle y vincularle con el/ella.

Incluso si lo necesitas , puedes explicarle porque te sientes quizá abrumada, triste, o nerviosa.

Si tienes un bebé pequeño, lo mismo, puede ser útil hablarle sencillamente del día a día, no olvidarte que te sigue necesitando y que tú eres su máxima fuente de seguridad. Si consigues estar tranquila, buscar momentos de paz y conexión con tu bebé, estarás fortaleciendo vuestro vínculo y proporcionándole un entorno seguro.

”



# RECOMENDACIONES

8

“

## **TODO EN SU JUSTA MEDIDA**

Ni por exceso ni por defecto. Todo aquello que puedas identificar que a raíz de la situación estresante que se está viviendo ha influido en tu comportamiento, pensamientos o emociones, está bien que puedas identificarlo.

Si detectas que hay alguno de ellos que ha producido un mayor cambio y éste tiene un impacto significativo respecto tu manera de ser, procura tomar consciencia de ello para reconducir y regularte emocionalmente con las técnicas mencionadas.

Es normal que en una situación crítica se pueda estar más alerta e hipervigilante de aquello que esté relacionado con la catástrofe pero si esto tiene una duración o un nivel de intensidad que interfiere y genera malestar sería conveniente buscar apoyo profesional.

”



Consejo General  
de la Psicología  
ESPAÑA

# RECOMENDACIONES



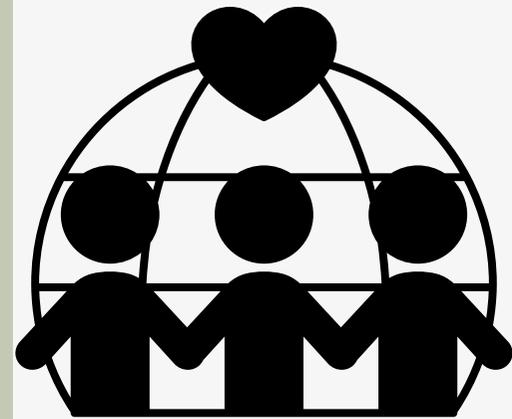
“

## **BUSCA RED**

Ya sea con tu pareja, familia, amigas o personas cercanas es importante poder compartir, comentar y apoyarse entre todos. El factor social es un factor protector en salud mental por lo que buscar esa red de apoyo en la que transitar durante este periodo será un acierto.

Nuestra recomendación sería la búsqueda de red de apoyo social para minimizar el impacto y favorecer el proceso de resiliencia.

”



Consejo General  
de la **Psicología**  
ESPAÑA

# RECOMENDACIONES

10

“

## REALISMO Y SEGURIDAD

Ten en cuenta, que ante una situación catastrófica y estresante el cuerpo priorizará la supervivencia ante otras funciones no “tan prioritarias”(importantes pero no imprescindibles ante una situación crítica). Hasta que no se consiga un nivel de seguridad mínimo lo más probable es que no baje el nivel de alerta y la ansiedad estará presente, esto es normal.

Tener un mínimo que garantice la seguridad, en nuestra vivienda, a nivel familiar y otras áreas importantes para cada uno permitirá bajar el nivel de activación y poder establecer de nuevo un funcionamiento más adaptativo para la nueva realidad.

Lamentablemente el proceso de adaptación tras una situación catastrófica requiere de un tiempo para recomponer, procesar y reconstruir pero por supuesto tiene una duración determinada y no será un estado perpetuo.

Aunque haya que centrarse en el presente, todo tiene un fin, todo pasa.

”



Consejo General  
de la **Psicología**  
ESPAÑA

# ***PIDE APOYO PSICOLOGICO SI TE SIENTES:***

- Triste la mayor parte del tiempo.
- Irritabilidad intensa.
- Ansiedad o preocupación intensa y constante.
- Falta o exceso de apetito.
- Insomnio o hipersomnias.
- Recuerdos intrusivos, flashbacks.
- Pensamientos de querer hacerse daño a ti misma o a los demás.
- Dificultad para vincularse con tu bebé.



***Teléfono Gratuito  
Atención Psicológica  
960450235***

**Con todo nuestro respeto y cariño, mandamos mucha fortaleza y ánimos a todas las mujeres embarazadas y a las madres afectadas por la DANA**



**SUBDIVISIÓN PERINATAL E INFANTO  
JUVENIL CONSEJO GENERAL DE LA  
PSICOLOGÍA**

**REFERENCIAS**

Callaghan, W. M., Rasmussen, S. A., Jamieson, D. J., Ventura, S. J., Farr, S. L., Sutton, P. D., ... & Posner, S. F. (2007). Health concerns of women and infants in times of natural disasters: lessons learned from Hurricane Katrina. *Maternal and child health journal*, 11, 307-311.

Zamani, E., Kolivand, P., Namdar, P., Kivi, H. K., & Azari, S. (2024). How to Reduce the Vulnerability of Pregnant Women in Disasters? Components and criteria for improving the resilience of pregnant women in disasters; a systematic review.

