



Prevención de la violencia después de un desastre natural

Spanish translation of "Preventing Violence after a Natural Disaster"

<http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/katrina/preventingviolence.asp>

El aumento del estrés debido a trastornos en la vida familiar, el reto de satisfacer las necesidades diarias como disponer de alimentos, agua y alojamiento, así como las interrupciones en los servicios de salud y en el mantenimiento del orden público pueden aumentar la posibilidad de violencia. Las estrategias para prevenir la violencia después de los desastres deben estar dirigidas en particular a ayudar a las personas necesitadas y a establecer redes de apoyo para atender las tareas diarias.

Prevención del maltrato infantil
Prevención del síndrome del bebé sacudido
Control del estrés en las relaciones con los demás
Prevención de la violencia sexual
Prevención del suicidio
Prevención de la violencia juvenil

Prevención del maltrato infantil

- **Sea un padre afectuoso.** Después de un desastre natural, los padres están más estresados. Es importante continuar atendiendo a sus hijos. Las reacciones de los padres tienen un fuerte efecto sobre los hijos.
- **Consuele a los niños que lloran.** Nunca sacuda a un niño. Sacudirlo puede causarle lesiones o la muerte.
- **Proteja a su hijo.** Es importante saber con quién está su hijo y dónde está en todo momento.
- **Pida ayuda a otras personas.** Pida ayuda a otros padres, familiares y amigos de confianza si usted está estresado. Los descansos son necesarios cuando aumenta el estrés.
- **Remita a los niños separados de sus familias a las autoridades competentes.** Hacer esto ayudará a identificar a los niños que no están acompañados por sus padres o que están separados de sus familias y a brindarles cuidados especiales.
- **Si sospecha de casos de abuso o negligencia, repórtelos.** Si usted tiene motivos para creer que se ha lastimado a un niño o que puede ser lastimado, informe a las autoridades o llame a la línea nacional de atención al público para víctimas del huracán Katrina (en inglés, *National Crisis Hotline for victims of Hurricane Katrina*) al número de teléfono gratuito 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Para más información, visite la página [Child Maltreatment Prevention](#).

Prevención del síndrome del bebé sacudido

- **No sacuda al bebé.** Sacudir a un bebé por los hombros, brazos o piernas puede causarle lesiones graves y la muerte.
- **Trate de averiguar el motivo por el cual está llorando.** Asegúrese de que se hayan satisfecho todas las necesidades básicas del bebé (comida, pañales, si lleva puesta mucha o poca ropa, etc.). También puede averiguar si hay signos de enfermedad o dolor, como la pañalitis.
- **Consuele al bebé.** Acaricie al bebé en la espalda, arrúllelo suavemente, déle el chupón. También puede cantarle o hablarle.
- **Salga a caminar.** Lleve al bebé a dar un paseo en su cochecito o en el carro. Coloque al bebé en una sillita de seguridad en el asiento de atrás si salen a pasear en el carro.

Prevención de la violencia después de un desastre natural (continuación de la página anterior)

- **Haga una pausa para descansar.** Es normal que los bebés lloren mucho. Es posible que esto cause mucho estrés en los padres. Cuando se sienta enojado o crea que no puede hacer nada, descance por un momento y cálmese para reducir un poco el estrés.
- **Hable con otra persona.** Hable con un amigo cercano o con algún miembro de la familia y cuénteles cómo se siente usted. Esto le ayudará a descansar y a calmarse.
- **Si necesita más información sobre la mejor manera de tratar a un bebé que está llorando,** llame a la línea nacional de información al público para víctimas del huracán Katrina (*National Crisis Hotline for victims of Hurricane Katrina*) al número de teléfono gratuito 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

Para más información, visite la página [Shaken Baby Syndrome Fact Sheet](#).

Control del estrés en las relaciones con los demás

- **Tome las medidas necesarias si ve que algo no está bien.** Si ve que alguien se comporta de manera violenta, tome las medidas necesarias. Si no es peligroso hacerlo, retire a la persona que está en la situación de peligro. Si su seguridad está en peligro, informe a quien corresponda sobre la posible situación de peligro.
- **Pida ayuda.** Si usted siente que está en peligro, pida ayuda a fuentes confiables como consejeros, amigos y familiares, así como en clínicas de salud. Esto le ayudará a mantenerse a salvo.
- **No consuma drogas ni alcohol.** Estas sustancias pueden aumentar la ansiedad y el estrés e inducirle a ir a lugares donde podría ser atacado.
- **Haga una pausa para descansar.** Las relaciones se hacen más estresantes cuando las familias tratan de reemplazar las viviendas y los trabajos perdidos y tratan de encontrar sosiego. Si usted se siente estresado, haga una pausa para descansar.
- **Participe en actividades.** Manténgase activo. Ofrezcarse de voluntario para trabajar en albergues, en servicios comunitarios o en las escuelas.
- **Si usted siente que existe el riesgo de violencia en su relación con los demás** o está preocupado por el riesgo que corren otras personas, informe a quien corresponda sobre sus sospechas de peligro o llame a la línea nacional de información al público para víctimas del huracán Katrina (*National Crisis Hotline for victims of Hurricane Katrina*) al número de teléfono gratuito 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Para más información, visite la página [Intimate Partner Violence Prevention Fact Sheet](#).

Prevención de la violencia sexual

- **Tome medidas.** Si ve que están atacando a alguien, tome medidas. Si no es peligroso, separe a la persona del atacante. Si su seguridad está en peligro, hable con quien corresponda sobre lo que pasó.
- **Manténgase a salvo.** Tome las medidas del caso para velar por su seguridad. No se quede solo. Si es posible, busque la compañía de un grupo de amigos cercanos.
- **Vaya a lugares seguros.** Si es posible, vaya a lugares donde se encuentren muchas personas.
- Evite las drogas y el alcohol. Estas sustancias pueden aumentar la inquietud y el estrés e inducirle a ir a lugares donde podría ser atacado.
- **Busque el apoyo de otras personas.** Si usted es víctima de violencia sexual o sabe de alguien que lo es, hable con un amigo cercano o con un miembro de su familia. Ellos pueden ofrecerle el apoyo que necesita.
- **Si se da el caso de violencia sexual,** busque a alguien en quien pueda confiar para reportar el incidente o llame al número de teléfono gratuito de la "Red nacional contra violaciones, abuso e incesto" (en inglés, *Rape Abuse and Incest National Network*) al 1-800-656-HOPE.

Para más información, visite la página [Sexual Violence Prevention Fact Sheet](#).

Prevención del suicidio

- **Manténgase en contacto con la familia.** Si es posible, manténgase en contacto con familiares, amigos y vecinos cercanos para ayudar a manejar el estrés y las pérdidas que pueden ocurrir después de un desastre natural.
- **Busque ayuda de los profesionales.** Pida ayuda a los médicos y a otros líderes que puedan estar en capacidad de ayudar.
- **Manténgase activo.** Salga a caminar o participe en otras actividades de grupo para mantenerse activo.
- **Manténgase ocupado.** Ayude a otros en su albergue, comunidad o escuela.
- **Si usted o alguien que usted conoce está contemplando el suicidio,** llame a la línea nacional de información al público para víctimas del huracán Katrina (*National Crisis Hotline for victims of Hurricane Katrina*) al número de teléfono gratuito 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Para más información, visite la página [Suicide Prevention Fact Sheet](#).

Prevención de la violencia juvenil

- **Respete a los demás y valore las diferencias.** Aunque se sienta estresado o ansioso, no intimide a los demás, no se burle ni hable de ellos.
- **Participe en las actividades de limpieza.** Ayude en las operaciones de limpieza y rescate locales o de la comunidad.
- **Evite las drogas y el alcohol.** Manténgase alejado de las drogas y el alcohol como también de las personas que consumen estas sustancias. Estas pueden aumentar la inquietud y el estrés e inducirle a ir a lugares donde podría ser atacado.
- **Busque otras maneras de resolver diferencias y peleas.** Presente su punto de vista en las discusiones sin gritar, golpear ni empujar, y dígales a sus amigos que hagan lo mismo.
- **No cargue armas.** Cargar un arma no hará que usted esté más seguro; más bien las armas con frecuencia encienden los ánimos en las discusiones y aumentan las probabilidades de que usted sea herido gravemente.
- **Si sabe de alguien que está pensando lastimar a otra persona, repórtelo.** Dígaselo a un adulto en quien confíe, por ejemplo a un consejero o a un padre de familia. Si tiene miedo y cree que hablar sobre eso lo pondrá en peligro o llevará a represalias, llame a las autoridades o a la línea nacional de información al público para víctimas del huracán Katrina (*National Crisis Hotline for victims of Hurricane Katrina*) al número de teléfono gratuito 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Para más información, visite la página [Youth Violence Prevention Fact Sheet](#).