



Dos personas murieron en Estados Unidos de sarampión, en momentos en que se registra un repunte de los casos en el país debido a la caída en las tasas de vacunación.

Lina
Montoya
X CORPINTERACTUAR



ALMA EMPRENDEDORA

Comprar también ayuda

Después del terremoto que vivimos, la solidaridad de los colombianos se ha hecho presente de muchas maneras. Hemos visto personas ayudando a sus vecinos, donando, acompañando a las familias afectadas y buscando aportar. Esa solidaridad es fundamental, pero también hay otra forma de ayudar que puede tener un impacto concreto en la recuperación: seguir comprando a los emprendedores y empresarios de nuestros territorios.

Detrás de cada pequeño negocio hay una familia, empleos, proveedores y muchos años de esfuerzo. Cuando compramos en la tienda del barrio, buscamos un emprendimiento local, visitamos un restaurante o contratamos un servicio de un empresario de la zona, nuestro dinero sigue circulando en la comunidad y ayuda a que otros negocios también puedan mantenerse. Reactivar la economía local es también una manera de contribuir a la recuperación del país.

Para los emprendedores y empresarios, estos momentos también traen retos importantes. Si tu negocio fue afectado, busca apoyo, habla con tus clientes y proveedores y revisa cómo reorganizarte para seguir operando. Y si tu negocio no fue afectado, también puedes ser parte de la recuperación: compra local, recomienda, comparte, contrata servicios y dale visibilidad a quienes están intentando volver a empezar.

Hoy Colombia necesita solidaridad, pero también necesita que la economía siga moviéndose. Cada compra puede convertirse en una oportunidad

Enfrentar el duelo en medio de la emergencia

LA RECONSTRUCCIÓN IMPLICA RECUPERAR VÍNCULOS, RUTINAS Y SENSACIONES.

Redacción
VIDA

LOS DATOS

EL DUELO tras una emergencia puede surgir por la pérdida de objetos, mascotas o de la sensación de seguridad.

EN LOS NIÑOS, el juego puede convertirse en una forma de expresar y procesar lo que sienten después de una emergencia.

RECONOCER el miedo y recuperar la sensación de seguridad son pasos importantes para afrontar lo ocurrido.

Han pasado días desde la emergencia que dejó el terremoto en Colombia, pero sus huellas tienen diferentes formas. Están quienes perdieron a un ser querido, quienes se quedaron sin vivienda y quienes todavía intentan recuperar una rutina después de sentir que, en cuestión de segundos, aquello que les daba seguridad podía desaparecer.

La UNGRD reporta 361.707 personas afectadas y 178.515 viviendas averiadas. Son cifras que permiten dimensionar el impacto de la emergencia, pero hay pérdidas que no aparecen en esos registros. Una mascota, fotografías, objetos con valor emocional o la sensación de estar a salvo también pueden convertirse en motivo de duelo.

“Es importante reconocer que existe miedo y que hay una amenaza ante la vida”, explica la psicóloga Liliana Rueda, coordinadora del Centro de Atención Psicosocial de la Universidad Piloto de Colombia. Reconocer ese miedo, priorizar la seguridad e identificar las situaciones en las que se siente que se perdió el control son, para ella, algunos de los primeros pasos para atravesar lo ocurrido.

Si el miedo o la ansiedad se vuelven difíciles de manejar, aparece un deseo constante de aislarse o pensamientos de hacerse daño, recomienda buscar ayuda profesional.

Varias formas de vivirlo

El es un proceso que no duele tampoco tiene un recorrido único. Puede haber tristeza, rabia, miedo o ansiedad. Algunas personas necesitan ha-



No existe una única forma de vivir el duelo. Cada persona procesa la pérdida a su ritmo y manera.

blar y otras prefieren guardar silencio. Incluso una misma persona puede sentirse de maneras distintas a lo largo del proceso.

“Es un territorio que para unos puede resultar desconocido y para otros familiar. Sin importar cuántas veces lo hayamos recorrido, cada duelo es único y cada persona lo habita a su manera”, dice Katy Echeverri, experta en orientación. Por eso, no se trata de im-

poner una velocidad ni una manera de atravesarlo.

En los niños, esa diferencia puede ser todavía más evidente. Pueden estar tristes o tener miedo y, minutos después, ponerse a jugar. Ese juego también puede ser una manera de procesar lo ocurrido.

“Un juguete puede ser un puente. Es algo que puede abrazar y a lo que le puede contar lo que le pasa”, explica Echeverri. Su recomendación

es acercarse sin presionarlos, preguntar qué ocurre en el juego y estar disponibles para escuchar cuando encuentren su propia manera de expresarlo.

“Los niños también necesitan respuestas, pero lo que más necesitan es sentir que no están solos”.

Quizás ahí esté también una de las claves: reconstruir no significa solamente levantar paredes. También implica recuperar vínculos.

ISTOCK