

Resiliencia Familiar: Preparar a la Familia para la Crisis

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Psicología de Supervivencia

Etiquetas: Sin etiquetas

Preparación Psicológica Familiar

La preparación física (reservas, equipamiento, habilidades) es inútil sin preparación psicológica. Una familia en pánico con un almacén lleno está peor que una familia preparada mentalmente con recursos limitados.

Comunicación con Niños

Según Edad

EdadQué contarCómo contarlo

3-6 añosVamos a hacer un juego de acampadaPresentar como aventura. Rutinas claras. Mantener objetos de apego

7-12 añosHay una situación que requiere que hagamos cosas diferentesVerdad simplificada. Asignar responsabilidades (sentirse útil reduce ansiedad). Responder preguntas con honestidad

13-17 añosLa situación completa adaptada a su madurezIncluir en planificación y decisiones. Asignar roles reales. Son capaces de contribuir significativamente

Roles Familiares en Crisis

Asignar roles claros reduce la ansiedad y mejora la eficiencia:

Líder/coordinador: Toma decisiones finales, gestiona información

Responsable de suministros: Inventario, racionamiento, preparación de alimentos

Comunicaciones: Radio, contacto con vecinos, información externa

Seguridad: Vigilancia, mantenimiento de refugio

Sanidad: Botiquín, higiene, bienestar físico y emocional

Construir Resiliencia Antes de la Crisis

Acampar en familia: Normaliza la incomodidad y enseña habilidades básicas (fuego, cocinar, orientarse)

Simulacros: Fin de semana sin electricidad, evacuación de 24h a casa de familiar

Habilidades progresivas: Enseñar habilidades de supervivencia como actividad lúdica, no como preparación para el apocalipsis

Exposición gradual a incomodidad: Duchas frías, caminatas bajo lluvia, ayuno intermitente. Conocer los límites propios

Mantener la Moral en Crisis Prolongada

Rutina diaria: Horarios fijos de comida, trabajo, descanso y ocio. La estructura da sensación de normalidad

Celebraciones: Cumpleaños, logros, días festivos. Mantener rituales familiares

Juegos y entretenimiento: Cartas, juegos de mesa, libros, música. No es lujo, es salud mental

Proyectos: Huerto, mejoras en el refugio, aprender nueva habilidad. Tener propósito es esencial para la resiliencia