

SOBRE LA DESAPARICIÓN DE SU HIJO O HIJA, TENGA EN CUENTA...

1. **La desaparición de un hijo o hija es una situación inesperada y no anticipada dónde NO se han desarrollado recursos psicológicos que le preparen para enfrentar la situación.** Por eso, es natural que se pueda perder la sensación de control y seguridad que hasta este momento ustedes tenían como familia.
2. En los primeros momentos de la desaparición de un hijo o hija, es normal que la familia se vea envuelta en una multitud de respuestas emocionales: sentimientos de confusión, de frustración, de ansiedad, de profunda pena, de incertidumbre, impotencia, rabia, culpa, abandono, pudiendo llegar a descuidar sus necesidades personales y las de los demás... **Todas estas respuestas son normales ante la situación anormal que están viviendo.**
3. **Hay que tener en cuenta que lo primero es intentar localizar a su hijo o hija para que pueda regresar a su domicilio, por lo que debe comunicar la situación lo antes posible, a la policía, a sus familiares y amigos...**
4. **Recuerde que nuestro equipo de psicólogos, trabajadores sociales y abogados está las 24 horas y los siete días de la semana a su disposición, en el servicio telefónico 116000 Teléfono ANAR para Casos de Niños Desaparecidos.**

PAUTAS PSICOLÓGICAS DE EMERGENCIA EN LOS PRIMEROS MOMENTOS DE LA DESAPARICIÓN DE SU HIJO O HIJA

- **No se quede solo, no se aíse. Si necesita ayuda, pídale.**
- **No reprima sus emociones.** Si necesita llorar y desahogarse, hágalo, le hará bien.
- Si se encuentra muy alterado/a, nervioso o con un alto nivel de agitación que no puede controlar, solicite ayuda a los Servicios de Emergencia (112).
- Si se queda bloqueado/a sin saber qué pasos dar o dónde acudir, recuerde que estamos las 24 horas y los siete días de la semana a su disposición en el servicio telefónico 116000 Teléfono ANAR, para casos de Niños Desaparecidos.

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS GENERALES

- **Permanezca FUERTE** porque usted es un miembro activo para la búsqueda; su hijo o hija desaparecido/a le necesita.
- **Acepte el hecho:** No hay que negar que su hijo o hija ha desaparecido. Es su realidad en este momento. **Necesita tiempo** para ir afrontando los hechos tal y como vayan sucediendo.
- **Déjese ayudar** por otros miembros de su familia, seguro que ellos quieren sentirse útiles en este momento.
- Si fuera necesario **busque apoyo profesional para afrontar esta situación.** Ni puede, ni debe pasar por esto solo. Invite a sus familiares a solicitar también ese apoyo profesional. Igualmente **no descarte buscar apoyo psiquiátrico** y medicación con supervisión. Manténgase alejado del consumo de alcohol, drogas y consumo masivo de medicamentos pues le puede dificultar estar activo en el proceso de búsqueda.
- **Si se requiere, busque apoyo en asociaciones de familiares** de personas desaparecidas. Puede serle de utilidad acceder a grupos de ayuda mutua.

- Es necesario **organizar su familia**, su vida cotidiana y su día a día en función de la situación actual, y cuidar las necesidades emocionales que usted y su familia puedan tener.
- Cuide su **alimentación y procure descansar lo suficiente**. Sabemos que supone un esfuerzo pero necesita hacerlo.
- Practique **actividad física**. Puede servir con dar una vuelta a la manzana o sacar al perro a pasear. Esta actividad le ayudará a sentirse mejor.
- **Conceda importancia a su bienestar emocional** e intente buscar posibles medios para liberar sus emociones (a través del llanto y el consuelo junto a las personas que queremos, a través de la risa...). Exprese sus emociones con un vecino, un amigo, con su familia, con un terapeuta profesional... **De y permítase recibir abrazos y otras muestras de cariño** de la gente que le rodea y le quiere.
- **Procure que todos los miembros de la familia permanezcan unidos** en la búsqueda de su hijo o hija.
- **Si lo necesita, busque un lugar para estar usted solo/a unos minutos**, la soledad le puede ayudar a relajarse, incluso en el trabajo.
- Es importante que usted pueda **mantener su rutina diaria**, en la medida de lo posible. **Mantenerse ocupado es positivo**; puede cocinar, escribir cartas, un diario...
- **No se culpe, ni asuma la culpa de los demás**. Usted no es el responsable de la desaparición de su hijo o hija y está haciendo todo lo que puede. Por otra parte, usted necesita trabajar para seguir cubriendo las necesidades básicas de la familia, incluidas las de su hijo o hija desaparecido/a, procure no sentirse culpable por volver al trabajo.
- **Si es usted una persona creyente** y/o practicante de alguna confesión religiosa no tenga reparo en buscar apoyo en su fe...
- **Evite convertir la desaparición de su hijo o hija en un tema tabú**, es necesario hablar de su hijo o hija desaparecido/a, pero procure que la desaparición no se convierta en el único tema de conversación.

- Con el fin de aceptar y afrontar la desaparición de su hijo o hija, **no tema frecuentar determinados espacios** o escuchar conversaciones que le recuerden la desaparición.
- **Apóyese mucho en su pareja si la tuviera**, se necesitan mutuamente.

Por último recuerde que en el servicio 116000 un equipo de profesionales compuesto por psicólogos, trabajadores sociales y abogados, estamos a su disposición para orientarle, acompañarle durante todo el proceso de búsqueda de su hijo/a proporcionándole a usted y a sus familiares apoyo psicológico especializado, las 24 horas del día los siete días de la semana.

Si quiere obtener más información acceda a través de nuestra Web:
www.anar.org/116000