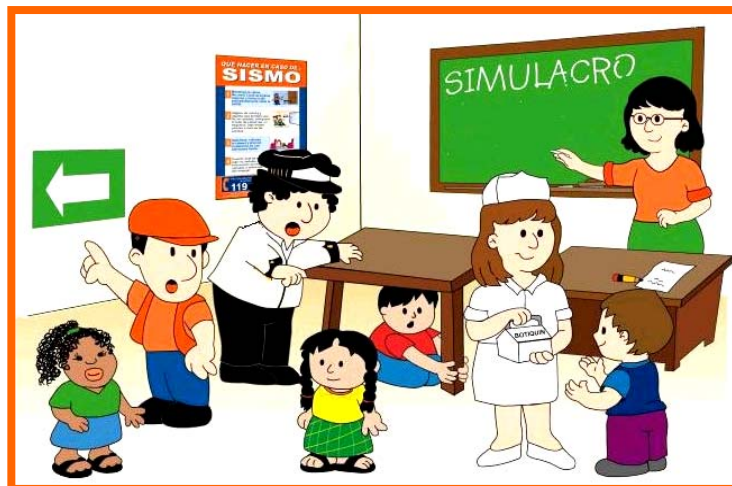


LOS SIMULACROS

Simular es representar algo imitando o fingiendo una situación que no existe en la realidad pero que pudiera casualmente presentarse. Se denomina simulacro a esta interpretación tratando de que sea lo más auténtica posible.



Los organismos de prevención de accidentes los practican y les ayuda en la formación, aprendizaje y preparación de su personal. Además, cada simulacro permite evaluar cuáles son las mejores respuestas ante los probables eventos adversos o hasta catastróficos.

En el campo psicológico, los profesionales de la conducta estamos familiarizados con los términos habituación y desensibilización. En la habituación la persona se acostumbra a las circunstancias. Si alguien trabaja en la construcción de edificios elevados, con el tiempo se familiarizará con la altura y trabajará con mayor confianza y seguridad que el novato. La desensibilización se utiliza en consulta en casos de fobias que generan miedo o angustia. En este punto se trata de "visualizar" los entornos a los cuales le teme una persona, bien sea subirse a un ascensor o miedo a hablar en público. Se le pide pensar e imaginar vívidamente que se encuentra haciendo lo que le atemoriza para que su cerebro aprenda a afrontar el hecho. Luego, poco a poco se le va llevando para que trate en verdad de superar la circunstancia que antes no soportaba. Es propiamente un aprendizaje, porque se trata de un cambio de conducta promovido por la experiencia.

El simulacro viene a ser lo mismo, enseña a la persona a reaccionar ante sucesos peligrosos. Cada quien debe situarse, con la ayuda de compañeros de trabajo, amigos o la familia en las condiciones más parecidas a un incidente.

¿Qué hacer en caso de un terremoto, asalto, inundación, incendio o ataque terrorista? Lo más importante es no dejarse llevar por el pánico y la sorpresa.

Para ello, es bueno realizar los simulacros para cada una de estos contextos.

En su casa, reúna a su familia y explique lo importante de estar preparados para cualquier contingencia. Discutan entre todos qué deben hacer en cada eventualidad y busquen ayuda profesional para lograr orientaciones en la Alcaldía correspondiente, en el Cuerpo de Bomberos más cercano a su localidad o través de su buscador de Internet. En cada caso, todos deben saber que hacer, adonde resguardarse o correr, qué medidas de precaución tomar y sobre todo cómo deben mantener la calma. Al experimentar varias veces si llegara a acontecer algo, sólo el saber que hacer tranquilizará a todos y podrán enfrentarlo sin tanta incertidumbre.

"El simulacro enseña a reaccionar ante sucesos peligrosos como un terremoto, asalto, inundación, incendio o ataque terrorista"