



Los Niños y los Desastres

Desastres y trauma

Después de estar presente en un desastre – ya sea una inundación, un terremoto, un incendio, un huracán o un bombardeo— nuestros niños pueden reaccionar en maneras que son difíciles de entender. Aún cuando usted o su niño no sufrieron ningún daño físico, la reacción emocional puede ser fuerte. Los niños pueden apegarse más a usted, ser irritables o estar a un distante. Aunque ellos son pequeños y parece que no entienden lo que está sucediendo, ellos también pueden ser afectados como los adultos. Los temores y las ansiedades de los adultos se comunican a los niños de muchas formas. La experiencia es más difícil para los niños, porque ellos no entienden la conexión entre el desastre y todos los trastornos que los rodean. Ellos necesitan que les hagamos sentir seguros y que todo está bien.

Hay una amplia variedad de reacciones “normales” hacia los niños después de un desastre. La mayoría de estas reacciones se pueden tratar con ayuda adicional en el hogar, en la guardería y en la escuela. En algunos casos, la intervención profesional puede ser necesaria a pesar de todos los demás esfuerzos. Una intervención temprana puede ayudar al niño evitar problemas más severos.

Mensajes a los padres

Algunas formas de proporcionar la tranquilidad después de un desastre son:

- Mantenga la calma.
- Recuerde que el efecto y la ansiedad puede ser producida por las noticias de la televisión o radio. Mantenga las conversaciones de la televisión/radio/adultos acerca del desastre lo más mínimo posible.
- Dedique más tiempo con sus niños.
- Conteste todas las preguntas con sinceridad y lo más simple posible. Esté preparado para contestar las mismas preguntas una y otra vez. Los niños necesitan sentirse seguros para poder vencer sus temores.
- Dedique más tiempo con sus niños a la hora de acostarse— un tiempo de calma y tranquilidad—hablando, leyendo o cantando suavemente.
- Dedique más tiempo con sus niños cuando los trae a la guardería – ellos pueden tener temores que usted no regresa a recogerlos.
- Trate de regresar a una rutina regular tan pronto como sea posible para reestablecer el sentido de normalidad y seguridad.
- No prometa de que no habrá otro desastre. En vez, anime

a los niños que hablen de sus temores y qué pueden hacer para ayudar en caso de otros desastres. Díales que usted hará todo lo que pueda para que ellos estén seguros.

- Sea paciente y comprensivo con los niños si tienen problemas.
- Nunca amenace a los niños. No digas: “Si no te portas bien, te va tragar un terremoto.” Esto sólo agregaría el miedo y no ayudaría a los niños que se comporten mejor.
- Piense cómo usted y sus niños pueden ayudar. A los niños se les facilita más recuperar el sentido de seguridad si pueden ayudar de alguna manera.
- Comparta sus preocupaciones con el maestro de sus niños o el proveedor del cuidado infantil. Tome en consideración la ayuda de un profesional entrenado para trabajar con víctimas de desastre.

Mensaje a los proveedores de cuidado infantil

Usted puede servir de ayuda y actuar como asesor a los padres en ayudarlos a entender las reacciones de comportamiento y emociones. Sea sensible a la manera de cómo se sienten los padres cuando se separan de sus niños en un desastre. Usted puede ser de gran ayuda para el padre, el niño y el proveedor si toma tiempo adicional cuando llegan a la guardería a dejar a los niños. Una reunión con los padres pueden reanimarlos para estar conscientes de sus reacciones hacia las preocupaciones y reacciones de sus niños y para repasar el plan de emergencia. Esto hará que todos se sienten más seguros.

Ayude a los niños a enfrentarse a una situación reconstruyendo lo que sintieron cuando ocurrió el desastre y hablando de sus temores de manera que lleguen a vencerlos. Hable acerca de los temores que sienten, practicando lo que harán la próxima vez que ocurra un desastre. Los niños que piensan que el mundo gira alrededor de ellos necesitan saber que ellos no causaron el desastre.

Piense en referir a la familia a obtener ayuda profesional si algunos de los siguientes comportamientos del niño persisten en dos a cuatro semanas después del desastre. Los niños que han perdido a sus familias y/o amistades y los niños que sufrieron un daño físico o se encontraron en peligro de vida tienden a tener un riesgo especial de perturbación emocional. Los niños que han estado en desastres anteriores o que han tenido crisis en la familia pueden también tener más dificultades en enfrentar la situación.

Reacciones Típicas de los Niños de 1 a 5 Años de Edad de un Desastre

Los niños en este grupo, de 1 a 5 años de edad, son especialmente vulnerables a los cambios en sus rutinas y perturbación en su medio ambiente. Dependiendo del consuelo de sus familiares, ellos pueden ser afectados tanto por las reacciones de sus familias como por el desastre. Enfóquese en reestablecer las rutinas de confortamiento y proveer la oportunidad de expresar sus sentimientos verbalmente o sin palabras, y con tranquilidad.

| Reacciones Regresivas | Reacciones Emocionales y de Comportamiento | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Reanudar al orinarse en la cama • Chuparse el dedo • Miedo de la oscuridad • Miedo a los animales • Miedo a los “monstruos” • Miedo a las personas desconocidas | <ul style="list-style-type: none"> • Nerviosidad • Irritabilidad • Desobediencia • Hiperactividad • Tic nervioso • Dificultad al hablar • Ansiedad al separarse de los padres | <ul style="list-style-type: none"> • Períodos de atención más cortos • Comportamiento agresivo • Exageración o distorsión de la experiencia del desastre • Hablar repetidamente acerca de las experiencias • Exageración de los problemas de comportamiento |
| Reacciones Fisiológicas | Como Podemos Ayudar | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Pérdida del apetito • Comer demasiado • Indigestión • Vómito • Problemas intestinales o de la vejiga (ej: diarrea, estreñimiento, incontinencia) • Trastornos del sueño y pesadillas | <ul style="list-style-type: none"> • Hágalos sentir seguros hablándoles y dándoles mucho confort. • Déles consuelo rutinariamente a la hora de acostarse. • Permítales dormir en la habitación de los padres temporalmente. • Anímelos a expresar sus emociones participando en las actividades de dibujo, el arte dramático, o contar historias relacionados con sus experiencias. • Vuelva a su rutina normal lo más pronto que pueda. | |

Reacciones Típicas de los Niños de 5 a 11 Años de Edad Después de un Desastre

Comportamientos regresivos son comunes especialmente en este grupo de niños. Los niños de 5 a 11 años de edad pueden deprimirse o ser más agresivos. Ellos pueden ser afectados por la pérdida de objetos queridos o mascotas. Anímelos a conversar y actuar sus experiencias. Mientras que las rutinas sean temporalmente relajadas, la meta debe ser resumir las rutinas normales lo más pronto posible.

| Reacciones Regresivas | Reacciones Emocionales y de Comportamiento | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Aumento en la competencia con los hermanos menores • Apegarse excesivamente • Llanto o lloriqueo • Querer que les den de comer o que los vistan • Dedicarse a los hábitos que ya habían dejado | <ul style="list-style-type: none"> • Fobia a la escuela • Apartarse de los grupos de juego y de los amigos • Apartarse de los contactos de familias • Irritabilidad • Desobediencia • Miedo al viento, a la lluvia, etc. • Incapacidad de concentrar y | <ul style="list-style-type: none"> • disminución en el nivel de logro académico • Comportamiento agresivo • Hablar constantemente acerca de sus experiencias • Tristeza sobre las pérdidas • Reacción exagerada al crisis o a los cambios del medio ambiente |
| Reacciones Fisiológicas | Como Podemos Ayudar | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Dolores de cabeza • Quejarse de problemas de la vista o del oído • Picazón y al rascarse persistentemente • Nausea • Sueño interrumpido, pesadillas, terrores nocturnos | <ul style="list-style-type: none"> • Dar más atención y mucho confort físico. • Insistir suavemente pero firmemente que el niño acepte más responsabilidad que sus hermanos menores; reforzar positivamente la conducta apropiada según la edad. • Reducir la presión que su niño tenga que hacer lo máximo en la escuela o en los quehaceres del hogar. • Asegurar al niño que su capacidad volverá. • Proveer quehaceres y responsabilidades estructuradas, no exigentes. • Animar a hacer actividades físicas. • Animar a expresar sus pensamientos verbalmente y por escrito acerca del desastre: apoyar al niño a lamentar la pérdida de mascotas o juguetes. • Planear sesiones de juego con adultos y amistades. | |