¿COMO AYUDAR A LOS NIÑOS DESPUES DE UN DESASTRE?

Una guía completa para padres y adultos encargados del cuidado de niños

Actitudes esperadas a distintas edades

•

Conductas regresivas
Reacciones fisiológicas
Reacciones a nivel de las emociones y del comportamiento

•

Respuestas eficaces

Los desastres naturales y sociales producen en los niños sentimientos de miedo, inseguridad y disgusto. Las experiencias personales, las imágenes transmitidas por la televisión y los cambios en el medio ambiente transtornan a cualquier persona. Dependiendo del nivel de desarrollo del niño, una variedad de reacciones fisiológicas y emocionales, pueden ocurrir.

¿CUÁNDO SE PRODUCEN LAS REACCIONES?

En general las reacciones se pueden observar inmediatamente despues de ocurrido el desastre, otras veces el niño puede parecer como que está bien, pero luego de semanas y a veces meses pueden manifestarse reacciones.

¿QUÉ ES NORMAL?

Las reacciones "normales" son muy amplias y variadas. La siguente información no es completa, pero conociendo las posibles reacciones de un niño en cada período de crecimiento, podemos contar con la información necesaria para que los padres sepan cómo responder.

Este conocimiento es también muy útil para recuperar el ritmo normal de las actividades diarias y disminuir la ansiedad provocada por la interrupción de la rutina.

PRE-ESCOLAR: 1 A 5 AÑOS

A éstas edades, los niños son muy vulnerables a los cambios en su vida cotidiana, conocida y segura. También, como el uso del lenguaje para expresar sus emociones es muy limitado, es que necesitan de sus familiares para sobrellevar un repentino estado de estrés.

Ellos pueden también ser afectados, de la misma manera o más que por el desastre mismo, por las reacciones de sus familiares.

Re-establezca el orden de la vida diaria. Trate de darles la oportunidad de que expresen sus sentimientos con palabras o actividades. Demuéstreles seguridad y tranquilidad.

Reacciones Regresivas

- Volver a orinarse en la cama.
- "Chuparse" el dedo.
- Miedo a la oscuridad.
- Miedo a los animales.
- Miedo a "los monstruos."
- Miedo a los desconocidos.
- Miedo a lugares y ruidos que les recuerden el evento.

Reacciones Fisiológicas

- Pérdida de apetito.
- Comer en exceso.
- Indigestión.
- Vómitos.
- Problemas intestinales o de vejiga (como por ejemplo: diarrea, constipación, y pérdida de control de esfínteres).
- Quejas de dolores inexplicables.

Reacciones A Nivel De Las Emociones Y Del Comportamiento

- Nervios.
- Irritabilidad.
- Desobediencia.
- Hiperactividad.
- Tics.
- Dificultades con el lenguaje.
- Temor a ser separado de sus padres y conductas muy "pegoteadas".
- Disminución de la atención.
- Conductas agresivas.
- Aislamiento.
- Necesidad de estar en lugares percibidos como "seguros".
- Problema del sueño como por ejemplo: dificultades en dormirse, dormir en exceso, sueño irregular y pesadillas.
- Exageración o distorsión de la experiencia vivída.
- Necesidad de hablar constantemente acerca de las experiencias vivídas.

Respuestas Tranquilizadoras

- Tranquilícelos con palabras y demostraciónes de afecto (como por ejemplo abrazos y caricias).
- Ofréscales bebidas calientes y acompáñelos a la cama a la hora de ir a dormir.
- Permítales dormir temporalmente en elcuarto con sus padres.
- Déles la oportunidad y el estímulo para que expresen sus emociones a través del juego.
- "Juegue" a que el desastre se repite y hable con sus niños acerca de lo que experimentaron.
- Estimule la integración de estas experiencias de una manera saludable.

PRIMERA INFANCIA: 5 A 11 AÑOS

Las conductas regresivas son las más comunes entre los niños de cinco a once años. Los niños pueden mostrarse más agresivos y aislados. Pueden sentirse particularmente afectados por la pérdida de sus animales u objetos queridos.

Estimule la verbalización y la dramatización de sus experiencias a través del juego. Recupere las actividades normales tan pronto como pueda, pero temporalmente sea menos exigente en general.

Reacciones Regresivas

- La competencia entre hermanos por la atención de los padres suele aumentar.
- Necesidad de estar con adultos.
- Llorar excesivamente.
- Quieren volver a ser alimentados o vestidos como cuando eran pequeños.
- Volver a viejos hábitos que hace mucho tiempo dejaron atrás.
- Diminución en el rendimiento escolar.

Reacciones Fisiológicas

- Dolores de cabeza.
- Quejas acerca de problemas auditivos y visuales.
- Picasón persistente y necesidad de rascarse.
- Náusea.
- Problemas para dormir tales como pesadillas y terrores nocturnos.
- Quejas por dolores inexplicables.

Reacciones A Nivel De Las Emociones Y Del Comportamiento

- Miedo a ir la escuela.
- Alejamiento de grupos de pertenencia y amigos.
- Hiperactividad.
- Alejamiento de sus familiares.
- Irritabilidad.
- Desobediencia.
- Miedo a la lluvia, el viento, etc.
- Falta de concentración.
- Conductas agresivas (como por ejemplo: pelear con hermanos y amigos).
- Hablar repetidamente de lo acontecido.
- Tristeza por lo perdido.

Respuestas Tranquilizadoras

- Asegurarles que van a recuperar su vida normal.
- Ofrecerles la oportunidad para desarrollar responsabilidades y tareas estructuradas pero sin mucha exigencia.
- Estimularlos a actividades físicas.
- Darles la oportunidad de hablar de sus malestares compartiendo con ellos, nuestros propios miedos.
- Ofrecerles sesiones de juego con amigos y adultos.
- Ensaye medidas de seguridad que se tomarán en el futuro.
- Ayúdelos a integrar experiencias.
- Estimule la verbalización de las pérdidas, tales como juguetes y animales.
- Conteste las preguntas que los niños le hagan acerca del desastre con honestidad y simplicidad.
- Evite que los niños vean las imágenes gráficas en la televisión que describen el desastre.

PREADOLESCENCIA: 11 A 14 AÑOS

Las reacciones de sus compañeros son muy importantes en ésta etapa de la vida. Los niños necesitan ser aceptados por sus amigos y saber que sus sentimientos y temores son normales. La ansiedad y la angustia pueden manifestarse a través de la agresión, la rebelión, el aislamiento o la búsqueda de atención. El sentimiento de culpa por haber sobrevivido puede aparecer en ésta etapa.

Los grupos de discusión entre adolescentes y adultos ayudan a estabilizar los sentimientos de los jóvenes, reduciendo el aislamiento. Es importante resumir las actividades grupales, la rutina y los ejercicios físicos para reducir tensiones.

Reacciones Regresivas

- Competir con los hermanos menores por la atención de los padres.
- Fracaso en la realización de las tareas y responsabilidades comunes.
- Disminución del rendimiento escolar.

Reacciones Fisiológicas

- Dolores de cabeza.
- Quejas vagas sobremolestias y dolores.
- Problemas de comer en exceso o pérdida de apetito.
- Problemas intestinales.
- Problemas de la piel.
- Cambios en el sueño, incluyendo dormir excesivamente.

Reacciones A Nivel De Las Emociones Y Del Comportamiento

- Pérdida de interés en actividades con sus compañeros.
- Disminución del rendimiento escolar.
- Conductas destructivas.
- Pérdida de interés en hobbies y actividades recreativas.
- Aislamiento.
- Resistencia a la autoridad.
- Marcada dificultad en el desarrollo de las relaciones familiares.
- Tristeza y depresión.
- Conductas antisociales (como por ejemplo: robar, mentir, y abuso de drogas).

Respuestas Tranquilizadoras

- Ofrezca mayor atención y consideración.
- Déjele saber que volverá a concentrarse "como antes".
- Por un tiempo sea menos exigente con respecto a expectativas escolares y en el hogar.
- Estimule la expresión verbal de los sentimientos.
- Ofrezca la oportunidad para desarrollar tareas responsables pero de bajo nivel de exigencia.
- Estimule la participación en los esfuerzos de reconstrucción del hogar o de la comunidad.
- Ensaye medidas de seguridad para ser tomadas en futuros desastres.
- Estimule actividades físicas.
- Estimule el juego o contacto con amigos.

ADOLESCENTES: 14 A 18 AÑOS

Las actividades y los intereses de los adolescentes están principalmente enfocados en los grupos de amigos. El miedo a que sus sentimientos y reacciones sean inusuales o inaceptables pueden empujar a los adolescentes hacia el aislamiento o depresión. Las reacciones psicosomáticas son comunes. Los adolescentes pueden tender a resentir la interrupción de sus actividades sociales y también sentirse frustrados por la dificultad en asumir plenamente sus responsabilidades de adulto en la contribución de los esfuerzos de reconstrución de la communidad. Los sentimientos de fustración, enojo y culpabilidad se pueden manifiestar a través de comportamientos irresponsables y hasta delincuentes. Por lo tanto es aconsejable estimularlos a continuar sus contactos con amigos, sus actividades sociales y físicas. Los grupos de discusión ayudan a estabilizar los sentimientos y es muy importante que los adolescentes participen en la reconstrucción de la comunidad.

Reacciones Regresivas

- Reanudación de conductas y actitudes tempranas.
- Disminución de comportamientos responsables.
- Disminución en su lucha por no sentirse controlados por sus padres.
- Disminución a nivel de intereses y actividades sociales.

Reacciones Fisiológicas

- Problemas intestinales y de vejiga.
- Dolores de cabeza.
- Picazón de la piel.
- Alteraciones del sueño.
- Desórdenes digestivos.
- Quejas vagas de problemas físicos y miedos exagerados acerca de problemas físicos.
- Menstruaciones dolorosas y cesación de la mentruación en mujeres jovenes.

Reacciones A Nivel De Las Emociones Y Del Comportamiento

- Marcado aumento o disminuición a nivel de las actividades físicas.
- Expresión de sentimientos de insuficiencia y desamparo.
- Conductas delictivas tales como robar o vandalismo.
- Aumento en la dificultad para concentrarse en actividades planeadas.
- Aislamiento y aislamiento de la familia y de los amigos.
- Abuso de alcohol y drogas.
- Aumento de expresiones agresivas hacia la familia y amigos.
- Necesidad de negar las reacciones negativas causadas por el incidente.

Respuestas Tranquilizadoras

- Estimular la discusión de las experiencias vivídas durante el desastre con amigos y familiares.
- Estimular la participación en la construcción de la comunidad.
- Reducir temporalmente las expectativas de rendimiento en la escuela y en el hogar.
- Estimular la reanudación de actividades físicas y sociales.
- Estimular la expresión saludable de sentimientos agresivos (como por ejemplo: "gritarle a la almohada", "golpear la almohada", caminar u otras actividades físicas) que ayudan a descargar tensiones.
- Obtener ayuda profesional para lidiar con la negaciónde abuso de drogas o con el uso de drogas.

¿QUÉ PUEDO HACER AHORA PARA PREPARARME PARA UN DESASTRE?

Hable con su familia acerca de qué van a hacer en caso de un desastre. Hable acerca de lo que cada uno va a hacer durante y despues que el desastre haya pasado, eso ayudará a aumentar la confianza y a disminuir la ansiedad en los niños. Debido a que los niños experimentan poca sensación de control de la vida, el planear y saber por adelantado qué es lo que tienen que hacer, ayudará mucho a disminuír el impacto.

¿QUÉ DEBERIA HACER DURANTE Y DESPUES DE UN DESASTRE?

Mantenga La Rutina Familiar

Durante el evento y despues mantenga la rutiná tanto como le sea posible. Continúe la lectura de cuentos a la hora de dormir, si es que lo hacía antes del evento y si no hubiera energía eléctrica, substituya la lectura por otra actividad.

Provea Tranquilidad

Los niños necesitan contacto físico, apoyo y afecto de los adultos en su vida cotidiana. Abrácelos y hábleles positivamente para asegurarles que ellos están "bien". Un ambiente de apoyo, puede minimizar los efectos negativos del desastre.

¡Hábleles!

Los niños necesitarán ayuda en entender, integrar y recobrarse emocionalmente de los eventos traumáticos. Cada niño necesitará lidiar con recuerdos y sentimientos en diferentes formas y a diferentes tiempos, de acuerdo a su nivel de desarrollo.

Si Los Problemas Persisten . . .

Busque ser ayudado por un terapeuta familiar. Esta ayuda está disponible a través del Proyecto "REBOUND" llamando al número 1(800) 854-7771. Este servicio es gratis y confidencial.

Con asistencia profesional, problemas que suelen manifestarse despues de un desastre como por ejemplo: "reacciones de ajuste", pueden ser tratadas rápida y fácilmente. Los niños pueden ser ayudados a dejar atrás el trauma y lidiar efectivamente con la situación actual.

¡CUÍDESE USTED TAMBIÉN! UNA NOTA A PADRES, EDUCADORES Y TERAPEUTAS INFANTILES

Recuerde que usted también es un ser humano y puede llegar a tener tanta o más necesidad de consuelo y apoyo como las personas a la cuales usted ayuda. Si nota que se está sintiendo tenso, irritable o con miedos "tómese su tiempó" para lidiar con sus propias reacciones referentes al desastre. Obviamente los adultos primero tomarán las medidas necesarias para el cuidado de los niños. Pero también es importante que usted encuentre el tiempo para ventilar sus experiencias, obtener apoyo y reconstruir su propia vida interior y exterior. En nuestro apuro por re-establecer la normalidad no debemos olvidar el dicho que dice: "la caridad bien entendida empieza por casa" o sea, que para poder cuidar a los otros, tenemos que saber cuidarnos a nosotros mismos. Este concepto les dá seguridad y ayuda mucho a los niños.

El Proyecto REBOUND ha sido financiado por
la Federal Emergency Management Agency (FEMA)
a través del Departamento de Salud Mental del Estado de California.

Proyecto REBOUND
El Departamento de Salud Mental del Condado de Los Angeles
2415 West Sixth Street, Los Angeles, CA 90057