

Cómo ayudar a los niños a superar desastres y otros eventos

Los niños pueden sufrir desastres y otros eventos traumáticos de manera directa o indirecta – a través de la publicidad o al escuchar a otros hablar sobre el evento. Ambas exposiciones pueden llevar a que los niños se sientan confundidos, asustados o inseguros. Ellos dependen de los adultos para que les expliquen lo que está sucediendo y para que los guíen.

Estos pasos ayudarán a los niños a superarse de un evento traumático:



PERMANEZCA CALMADO Y TRANQUILO

Su manera de actuar después de un evento traumático y estresante afecta a sus hijos. Si ellos ven que usted está extremadamente ansioso y preocupado, se pueden sentir asustados e inseguros. Permanezca calmado y reduzca su propio estrés y ansiedad. Esto tranquilizará a sus hijos y les hará sentirse seguros. Si le hace falta, pida ayuda. (Vea los recursos indicados en este folleto.)



SEPA CÓMO REACCIONAN LOS NIÑOS AL ESTRÉS

Los desastres y otros eventos traumáticos pueden afectar la manera en que sus hijos se sienten, piensan y se comportan, sobre todo si el evento afectó a su familia y a su comunidad directamente. Las reacciones de los niños pueden variar según su edad y su comprensión de lo ocurrido.

Reacciones normales para niños de todas las edades

- Quejas de dolores como dolor de cabeza, de estómago y de pecho, sin estar enfermos.
- Ansiedad, miedo o tristeza
- Cambios en el apetito
- Problemas para dormir y/o pesadillas
- Cambios repentinos de comportamiento

Reacciones para niños de edad preescolar

- Actitud demasiado apegada
- Comportamiento agresivo, como golpear, patear o morder
- Mojar la cama o chuparse el dedo
- Estreñimiento
- Miedo a la oscuridad o negarse a dormir solo
- Pensar que el desastre fue causado por algo que hicieron

Reacciones para niños de edad de escuela primaria

- Actitud demasiado apegada, miedo a la oscuridad
- Evitar la escuela o tener problemas con las tareas
- Conflictos con los compañeros

Reacciones para preadolescentes y adolescentes

- Comportamiento inhabitual como rebeldía, agresión, o toma de riesgos como el uso de drogas.
- Aislamiento y pérdida de interés en actividades usuales
- Problemas en casa y en la escuela



Consejos para cuidadores

Sufrir un desastre o un evento traumático puede ser estresante para los niños.

Este folleto provee información para ayudar a niños a lidiar con eventos traumáticos.



DEDÍQUELE TIEMPO A LOS NIÑOS Y RESPONDA A SUS PREGUNTAS

Los niños se pueden sentir confundidos o asustados después del evento y pueden tener muchas preguntas. No ignore sus preocupaciones. Dedíqueles tiempo de más. Responda a sus preguntas y explique los hechos de manera a que ellos puedan entender. Deje que expresen sus sentimientos y déjeles saber que éstos son normales.



LIMÍTE LA EXPOSICIÓN A LAS NOTICIAS

Demasiadas noticias sobre el evento traumático por televisión, en los periódicos o en las redes sociales pueden empeorar las preocupaciones y la confusión que sienten los niños. Intente eliminar la cantidad de noticias a las que están expuestos, y vea las noticias con ellos para ayudarles a entender.



MANTENGA LAS RUTINAS, PERO SEA FLEXIBLE

Las rutinas nos dan un sentimiento de normalidad y control. De ser posible, intente mantener las rutinas, pero sea flexible para que pueda adaptarse a los cambios de circunstancias.

Trate de:

- Mantener las actividades regulares, como almuerzos en familia y cuentos para antes de dormir.
- Asegúrese de que los niños estén comiendo bien, durmiendo lo suficiente, y haciendo suficiente ejercicio.
- Si es necesario, relaje un poco las normas y las expectativas, incluyendo dejando que los niños duerman con la luz encendida o que duerman con usted en su habitación por un tiempo.



AYUDE A LOS NIÑOS A PERMANECER CONECTADOS

Si está en casa a causa del evento, ayude a los niños permanecer conectados con otros familiares y con amistades. Cuando ver a gente cara a cara no es posible o seguro, puede comunicar por teléfono, e-mail y redes sociales.



INVOLUCRE A LOS NIÑOS EN LA COMUNIDAD

Involucre a los niños en esfuerzos de reconstrucción después del desastre. Dele tareas con las que puedan cumplir. El hecho de planificar y construir juntos un futuro nuevo es una buena manera de fomentar la recuperación.



SEPA CUÁNDO Y DÓNDE BUSCAR AYUDA

Si sus niños tienen dificultad en recuperarse, llame al 1-877-Ayudese, una línea directa, gratis y confidencial que provee referencias e información sobre la salud mental las 24 horas al día.



No está solo.

¡Hay ayuda disponible!

1-800-LifeNet

1-800-543-3638

(inglés)

1-877-Ayudese

1-877-298-3373

(español)

1-877-990-8585

(chino)

1-212-982-5284

(TTY)