

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A ENFRENTAR EL DESASTRE

Los niños directamente afectados por un desastre pueden sufrir traumas psicológicos. Puede ayudarlos a recuperarse más rápidamente y de forma más completa mediante el reconocimiento de los síntomas del trauma psicológico y la toma de medidas para aliviar su estrés.

Los investigadores han demostrado que cuanto, más expuesto esté un superviviente a los efectos de un desastre, mayores serán sus reacciones posteriores. La muerte de un miembro de la familia, la pérdida de la casa y la destrucción de una comunidad son acontecimientos muy estresantes. En cada uno de ellos, el dolor y el trauma se entrelazan.

Las investigaciones también indican que los niños que experimentan un primer acontecimiento traumático antes de los 11 años tienen tres veces más probabilidades de desarrollar síntomas psicológicos que los que experimentan su primer trauma en la adolescencia o más tarde.

DEL NACIMIENTO A LOS 2 AÑOS

Los niños menores de 2 años apenas entienden las relaciones de causa y efecto, y a menudo no tienen experiencias previas que los ayuden a afrontar una crisis. Antes de tener la edad suficiente para hablar, tienen pocas formas de comunicar su estrés.

Sin embargo, pueden retener recuerdos de imágenes, sonidos y olores relacionados con el acontecimiento, y más tarde, pueden incluir la representación del trauma en sus juegos.

DE 2 A 5 AÑOS

Es posible que los niños de 2 a 5 años no comprendan el concepto de pérdida permanente. Después de un desastre, pueden tener miedo al abandono. También pueden recrear el desastre una y otra vez para intentar darle sentido. Los niños en edad preescolar

Material original redactado por Karen P. Varco, especialista en educación del consumidor, Extensión Cooperativa de la Universidad de California.

Revisado en enero de 2022 por Joyce Cavanagh, Ph.D., profesora adjunta y especialista en Extensión, Salud Familiar y Comunitaria.

pueden comportarse mal o sufrir una regresión en su comportamiento. Es posible que pierdan el apetito, sientan dolores de estómago y tengan problemas de sueño, lo que incluye pesadillas.

Cómo ayudar a los niños pequeños:

- ▶ Tranquilice a los niños y bríndeles consuelo físico.
- ▶ Establezca rutinas reconfortantes a la hora de dormir.
- ▶ Evite las separaciones innecesarias.
- ▶ Permita que los niños duerman en la habitación de sus padres temporalmente.
- ▶ Anímelos a hablar de sus pérdidas, como la muerte de una mascota o la pérdida de juguetes.
- ▶ Monitoree la exposición a las noticias sobre el desastre en los medios de comunicación.
- ▶ Anímelos a expresar sus sentimientos y pensamientos a través del juego.

DE 6 A 11 AÑOS

Los niños de 6 a 11 años comprenden la permanencia de la pérdida y pueden tener sentimientos de culpa o ira en relación con el acontecimiento. Pueden estar preocupados por el acontecimiento, mostrar signos de comportamiento regresivo, tener terrores nocturnos o querer quedarse en casa sin ir al colegio.

Cómo ayudar a los niños en edad escolar:

- ▶ Brinde mayor atención a los niños el apetito o el peso corporal, exceso de sueño o dificultad para dormir, problemas con el movimiento o las habilidades musculares (incluida la agitación y la lentitud de movimientos), pérdida de energía, y tenga consideración para con ellos.
- ▶ Relaje temporalmente sus expectativas sobre su desempeño en casa y en la escuela.
- ▶ Establezca límites sutiles, pero firmes, para el mal comportamiento de los niños.
- ▶ Asigne tareas domésticas y otras actividades estructuradas, pero poco exigentes.

- ▶ Anímelos a expresar sus pensamientos y sentimientos en voz alta y a través del juego.
- ▶ Escuche a los niños cuando repitan el relato del acontecimiento de desastre.
- ▶ Ensaye las medidas de seguridad para futuros desastres.
- ▶ Desarrolle un programa escolar para desastres que ofrezca apoyo entre compañeros, actividades expresivas, educación sobre desastres, planificación de la preparación e identificación de los niños en riesgo.

PROBLEMAS A LARGO PLAZO

Algunos niños pueden tener problemas a largo plazo, como depresión, duelo prolongado y trastorno de estrés postraumático (TEPT). Por lo tanto, es importante reconocer los signos de depresión o TEPT en los niños.

Los síntomas de la depresión en los niños pueden incluir estados de ánimo persistentemente tristes o irritables, pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban, un cambio importante en sentimientos de inutilidad o culpabilidad inapropiados, dificultad para concentrarse y pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.

Si su hijo tiene cinco o más de estos síntomas con una persistencia de dos o más semanas, puede significar una depresión mayor. Si sospecha que un niño sufre de depresión, hágalo evaluar por un profesional.

El trastorno por estrés postraumático (TEPT) puede desarrollarse a cualquier edad, incluso en la infancia.

Los síntomas suelen manifestarse en los tres meses siguientes al acontecimiento traumático, aunque en ocasiones no aparecen hasta años después. Una vez que se produce el TEPT, la gravedad y la duración de la enfermedad varían. Algunas personas se recuperan en 6 meses, otras sufren mucho más tiempo.

Los síntomas del TEPT deben estar presentes durante más de un mes y pueden incluir volver a experimentar el acontecimiento a través de juegos, pesadillas, recuerdos vívidos y pensamientos aterradores; evitar continuamente los recuerdos del acontecimiento; disminuir el interés o el entumecimiento emocional; aumentar los trastornos del sueño, la irritabilidad, la mala concentración, la depresión; o presentar comportamiento regresivo.

Al igual que en el caso de la depresión, si sospecha que un niño sufre de TEPT, hágalo evaluar por un profesional de la salud mental calificado.

Monitoreo de los niños después de un desastre Algunos niños pueden tardar en mostrar angustia porque no se sienten molestos. En estos casos, pueden pasar varias semanas o incluso meses hasta que aparezcan los signos o síntomas de su malestar.

Es importante recordar que todos los niños son más capaces de afrontar un acontecimiento traumático si padres, amigos, familiares, profesores y otros adultos les apoyan y ayudan. Esta ayuda debe comenzar lo antes posible después del acontecimiento y debe incluir una estrecha vigilancia del comportamiento de los niños.