CÓMO AYUDAR
A LOS NIÑOS
A ENFRENTAR TRAUMAS

American Red Cross

Disaster Services

Los desastres son desconcertantes para todas las personas que se ven afectadas. Los niños, las personas de edad avanzada y las personas con incapacidades corren un riesgo mayor de trauma. Los niños pierden de forma temporaria su visión del mundo como lugar seguro y predecible. Tienen miedo de que lo sucedido vuelva a ocurrir y de que ellos o su familia se lesionen o mueran. A la mayoría de los niños les resulta difícil entender el daño, las lesiones y las muertes que pueden surgir de un hecho inesperado o incontrolable.

El modo en que un padre o adulto reacciona ante un niño después de un acontecimiento traumático puede ayudar a que los niños se recuperen más rápido y de forma más completa. Este folleto incluye información general para ayudarle en esta tarea.

Reacciones de los niños

Aunque a los adultos les puede parecer exagerados, el miedo y la ansiedad de los niños son muy reales. Los niños tienen miedo a lo desconocido. Tienen miedo a quedarse solos. Después de un desastre, es posible que comiencen a actuar como si tuviesen menos edad de la que tienen. Pueden reaparecer comportamientos que antes eran comunes como mojar la cama, chuparse el dedo, apegarse a los padres o tenerle miedo a gente que no conocen. Es posible que los niños mayores que se mostraban independientes ahora deseen pasar más tiempo con la familia. Tal vez aparezcan problemas a la hora de ir a dormir: pueden tener pesadillas, no querer dormir solos, tener miedo a la oscuridad o a quedarse dormidos o a permanecer dormidos.

Algunos niños expresarán su miedo mediante síntomas físicos como dolores de estómago o de cabeza o sintiéndose “enfermos”. Todos los niños pueden tener problemas para pensar. Se pueden distraer con facilidad, sentirse confundidos y desorientados y tener dificultad para concentrarse. Estas pueden ser reacciones a olores, objetos o actividades asociadas al trauma. Es posible que el niño no sea consciente de las causas de estas reacciones o los cambios de comportamiento. La ansiedad y el miedo de los niños son reales; no son demostrados a propósito.

Los niños de distintas edades reaccionan de forma distinta ante una situación traumática.

Del nacimiento a los 2 años. Al no poder hablar, los niños no pueden describir lo sucedido o sus sentimientos. Pueden recordar determinadas imágenes, sonidos u olores. Cuando crecen, estos recuerdos pueden surgir cuando están jugando. Es posible que los bebés se irriten con más facilidad, lloren con más frecuencia y necesiten ser alzados y abrazados más seguido. Responderán a la atención que les ofrece un adulto.

Preescolar y jardín de infantes. Ante un acontecimiento abrumador, los niños muy pequeños pueden sentirse indefensos, impotentes e incapaces de protegerse a sí mismos. Cuando la seguridad del mundo en que viven se ve amenazada, se sienten inseguros y tienen miedo. Los niños de esta edad no pueden entender el concepto de una pérdida permanente. Creen que las consecuencias se pueden revertir. Cuando juegan, recrean partes del desastre una y otra vez. Todas estas reacciones son normales. El abandono es el miedo más grande de la infancia, por lo tanto, es necesario asegurar a los niños que se les cuidará y no se les abandonará.

Actividades para realizar en el hogar o la escuela — juegos en los que pueden actuar, actividades con contacto físico, marionetas, artes y manualidades, cuentos, movimiento de músculos grandes (como los que se utilizan al jugar a la pelota).

Edad escolar (7 a 11 años). Los niños de esta edad son capaces de entender el efecto permanente de una pérdida debida a un acontecimiento traumático. Se pueden preocupar por los detalles del desastre y pueden querer hablar sobre éste continuamente. Es posible que no se puedan concentrar en sus estudios y que sus notas bajen. Dado que son más maduros en su pensamiento, su entendimiento del desastre es más completo. Esto puede resultar en una amplia gama de reacciones: culpa, sentimientos de fracaso y enojo.

Los niños en edad escolar también pueden volver a repetir comportamientos de una edad más temprana. Al igual que en los niños pequeños, pueden surgir problemas para dormir. La ansiedad y el miedo que sienten puede expresarse en un aumento en las quejas de dolores físicos.

Actividades para realizar en el hogar o la escuela — juegos en los que pueden actuar, marionetas, dibujo y pintura, compartir sus experiencias con el grupo, leer, escribir o dialogar.

Pre-adolescencia y adolescencia (12 a 18 años). Dentro de estas edades, los niños tienen una gran necesidad de demostrar a todo el mundo, y en particular a su familia y amigos, que tienen conocimientos y experiencia. Cuando pasan por una experiencia traumática, necesitan sentir que sus compañeros comparten sus ansiedades y miedos y que estos sentimientos son apropiados. Dado que han sobrevivido el desastre es posible que se sientan inmortales. Esto puede llevar a que practiquen comportamientos imprudentes y hagan cosas peligrosas. Las reacciones de este grupo son una mezcla de reacciones del grupo de edad anterior y las reacciones de los adultos. La adolescencia es un período en el que los niños se vuelcan hacia el exterior para entrar al mundo. Sin embargo, una experiencia traumática puede dar la sensación de que el mundo no es seguro. Los adolescentes también pueden volver a comportamientos de una edad más temprana. Pueden sentirse abrumados por reacciones intensas y ser incapaces de hablar sobre ellas con la familia.

Actividades en la escuela — actividades de clase generales, literatura o lectura, ayuda de compañeros, clases sobre salud, clases de arte, lingüística/teatro, ciencias sociales/gobierno, historia.

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS

En la familia

Rutinas. Mantenga las rutinas de la familia (comidas, actividades, hora de dormir) lo más normales posibles. Esto ayuda a niños de cualquier edad. También permite a los niños sentirse seguros y en control de la situación. Dentro de lo posible, los niños deben quedarse con las personas que sean más conocidas y con las que estén más cómodos.

Necesidades especiales. Acepte las necesidades especiales de los niños permitiéndoles depender un poco más de usted por un tiempo. Si lo necesitan, dé más abrazos, deje que tengan la luz encendida cuando van a dormir o que no duerman solos o que vuelvan a tener su osito o manta favorita, y muestre que no le importa que estén más apegados a usted.

Cobertura de los medios de comunicación. Después de un desastre, todas las personas quieren escuchar las últimas noticias sobre lo ocurrido. Sin embargo, los estudios de investigación sobre desastres indican que los mensajes o imágenes inesperadas que aparecen en televisión asustan y causan la reaparición de problemas relacionados con el estrés. Además, cualquier persona que ve la cobertura sobre el desastre puede convertirse en lo que se denomina una “víctima secundaria” y puede sufrir problemas emocionales y físicos. Es mejor no dejar que los niños vean la cobertura del desastre en las noticias.

Sentimientos y reacciones. Los niños expresan sus sentimientos y reacciones de formas distintas. Si usted acepta esto, puede hacer una diferencia en el modo en que sus hijos se recuperan del trauma. Esto significa que tendrá que aceptar que algunos niños reaccionarán alejándose sin poder hablar del asunto, mientras que otros se sentirán intensamente tristes y enojados en algunos momentos y en otros, actuarán como si nada hubiese sucedido. Los niños suelen confundirse con respecto a lo ocurrido y a sus propios sentimientos. Sin embargo, no se sorprenda si algunos niños parecen no verse afectados por lo que vieron o escucharon. No todos tienen reacciones inmediatas; algunos tienen reacciones que aparecen días, semanas y hasta meses después y algunos nunca tienen una reacción.

Hablar sobre lo ocurrido

- Escuche y acepte los sentimientos de los niños.
- Dé respuestas sinceras, simples y cortas a sus preguntas.
- Asegúrese de que entienden sus respuestas y el significado que usted les quiere dar.
- Use palabras o frases que no confundan al niño ni hagan que el mundo sea más aterrador.
- Dé oportunidades a los niños para que hablen entre ellos sobre lo que pasó y cómo se sienten.
- Dé a los niños una explicación sincera si usted se siente tan enojado que no quiere hablar sobre lo que pasó. Considere tomarse un tiempo de descanso y pedirle una mano a un amigo de confianza de la familia.
- Si los niños hacen la misma pregunta una y otra vez es porque están tratando de entender, tratando de encontrarle sentido a la interrupción y confusión en su mundo. Los niños más pequeños no entenderán que la muerte es permanente, así que las preguntas repetidas se deben a que esperan que todo vuelva a la normalidad.
- Si un niño se siente culpable, pídale que explique que pasó. Escuche con atención para ver si se siente responsable por algo. Explique la situación y recalque que nadie, en particular él o ella, podría haber evitado lo ocurrido.
- Deje que la escuela ayude. Los maestros de la escuela pueden notar cambios en el comportamiento del niño y responder para ayudar al niño a hacer frente a la situación.
- Aunque usted sienta que el mundo es inseguro, tranquilice a su niño diciendo, “Ya se acabó. Ahora haremos todo lo posible para mantenernos seguros. Juntos podremos ayudar a que las cosas vuelvan a la normalidad”.
- Esté atento para ver si los niños tienen preguntas y quieren hablar sobre el tema.
- Demuestre su cariño y apoyo. Los niños lo necesitan mucho en este momento.

SEPA CUÁNDO NECESITA AYUDA DE UN PROFESIONAL

Los niños son increíblemente flexibles, pero pueden verse profundamente afectados por un trauma o una pérdida. A veces un consejero puede ayudar a un niño al brindarle un lugar seguro para hablar sobre lo que pasó y sobre sus sentimientos. La ayuda de un profesional es buena idea si el niño muestra alguno de estos cambios por más de tres meses después del desastre:

- Problemas en la escuela con el comportamiento o los estudios.
- Explosiones de enojo.
- Aislamiento de las actividades sociales normales o del juego con otros niños.
- Pesadillas o problemas con el sueño frecuentes.
- Problemas físicos como náuseas, dolores de cabeza, pérdida o aumento de peso.
- Ansiedad intensa o comportamiento evasivo causado por recuerdos de lo que pasó.
- Depresión o una sensación de no tener esperanzas sobre la vida o el futuro.
- Problemas con el uso del alcohol o las drogas.
- Práctica de comportamientos peligrosos.
- Preocupación continua sobre lo que ocurrió hasta que se convierte en el centro principal de su vida.

Ciertos acontecimientos pueden hacer que un niño se vuelva más vulnerable a tener problemas. Si un niño ha sufrido pérdidas recientemente como las que resultan de un divorcio, fallecimiento de alguien cercano o mudanza a un nuevo vecindario, es posible que se sienta especialmente abrumado por el desastre. Una situación traumática puede reactivar las emociones relacionadas con traumas anteriores y esto puede ser sobrecogedor.

Ver a un consejero no significa que el niño tenga un “problema mental” o que usted le ha fallado. Después de un trauma, muchos adultos y niños sienten que es útil hablar con un consejero con capacitación especial en reacciones post-traumáticas que les puede ayudar a entender y hacer frente a sus sentimientos.