

Cómo recuperarse de las consecuencias emocionales de un desastre para ayudar a los niños

Los niños que experimentan un desastre tienen más probabilidad de sufrir un trauma emocional que los adultos. Pero los padres, maestros y quienes los cuidan pueden ayudar a prevenir las serias consecuencias psicológicas al observar, escuchar y hablarle a los niños.

Observe si hay signos de angustia:

Los niños pequeños. Los niños que están en edad preescolar y los menores no pueden encontrar las palabras para describir sus experiencias, pero eso no quiere decir que no estén conscientes de las circunstancias que los rodean. Los signos comunes de angustia incluyen:

- más llanto de lo normal
- más irritabilidad
- cambios en las costumbres alimenticias
- dolores estomacales y dolores de cabeza
- miedo a la oscuridad
- sueños malos
- regresión a comportamientos inmaduros como mojar la cama y chuparse el dedo

Algunos niños podrían volverse ruidosos e hiperactivos mientras que otros pueden volverse tímidos y se aferran a sus padres.

Los niños de edad escolar. Los niños de unos seis a once años de edad pueden entender mejor las consecuencias de un desastre. Debido a esto es más probable que sientan tristeza, coraje y pena por las pérdidas. Algunos pueden temer que otro desastre ocurra o se preocupan tanto debido a los pensamientos del desastre que tienen dificultad para concentrarse en las tareas de la escuela. Una baja repentina en las calificaciones puede indicar angustia.

Así como los niños pequeños, los niños en edad escolar podrían experimentar síntomas físicos, pesadillas y comportamientos infantiles.

Los adolescentes. Es normal que los adolescentes experimenten emociones intensas. Después de un desastre, ellos pueden sentirse abrumados pero incapaces de hablar sobre sus sentimientos.

Los años de la adolescencia normalmente es una época en la que los jóvenes se interesan en salir al mundo. Los desastres pueden cambiar esa inclinación natural, haciendo que el mundo parezca peligroso y atemorizante. En vez de querer socializar, algunos adolescentes pueden volverse temerosos de dejar la casa.

Otros quienes sienten haber perdido control sobre sus vidas pueden empezar a experimentar conductas de mucho riesgo como:

- beber
- abuso de drogas
- actividad sexual
- imprudencia al conducir

Haga tiempo para escuchar a los niños:

- Déle a los niños oportunidades de hablar. Esto les ayudará a aliviar el estrés. Algunos niños, especialmente los jóvenes, pudieran estar renuentes a hablar. Intente hacer que se habrán mientras llevan a cabo actividades como quehaceres, paseos al conducir o pasatiempos.
- Déle a los niños permiso para sentir y expresar sus emociones. No hay tal cosa como una emoción mala. Durante un desastre, es normal sentir tristeza, enojo y temor.

- Si los niños tienen dificultad para hablar sobre sus experiencias, animelos a que dibujen ilustraciones, relaten cuentos o a que lleven a cabo juegos imaginarios. Les ayudará a expresar sus sentimientos y ayudará a los adultos a entender lo que están experimentando.

Hable con los niños durante los desastres:

- Dígales a los niños la verdad sobre el desastre pero asegúrese que la cantidad y el tipo de información que usted les dice sea apropiada para la edad.
- Asegúreles a los niños que los adultos están haciendo todo lo posible por mantener a las familias seguras. Explique lo que los socorristas y los trabajadores de relevo están haciendo para ayudar. El poner el enfoque en las buenas obras en vez del desastre ayudará a crear actitudes positivas.
- Hable con los niños sobre las tradiciones religiosas de su familia. Las creencias y prácticas espirituales pueden aumentar el bienestar durante la época de crisis.

Otras acciones que ayudarán a los niños a recuperarse:

- Siga con las mismas rutinas diarias dentro de lo posible. Las rutinas ofrecerán un sentido de estabilidad en las épocas de incertidumbre.
- Practique su Plan familiar para desastres. Si no tiene uno, ahora es buen momento para iniciar uno.

Hable con todos los miembros de la familia sobre el plan y asígneles una responsabilidad a cada uno.

- Limite la exposición de los niños a la violencia de los medios de comunicación tal como los videojuegos, programas de TV y aún los informes de noticias sobre el desastre.

No se olvide de cuidarse usted. Le ayudará a cuidar bien a sus hijos. Y esté consciente de cómo reaccionar durante una crisis porque los niños estarán observando para descubrir claves de cómo deben ellos reaccionar y adaptarse.

Si usted o su niño, están experimentando trauma o elevados niveles de angustia, busquen consejería de crisis. La intervención temprana puede ayudar a prevenir peores problemas en el futuro. Para conocer más sobre los servicios de consejería de crisis de su área, contacte a la Entidad de Salud Mental Local más cercana.