

Consejos para hablarles a los niños y a los jóvenes sobre el derrame petrolero

Una guía para padres y educadores



La aflicción, la pérdida y el cambio generados por el desastre del derrame petrolero pueden hacer que los niños se sientan asustados, confundidos e inseguros. Ya sea que los niños hayan experimentado consecuencias personales del derrame petrolero a través de su familia o de su comunidad, lo hayan visto por televisión o hayan escuchado a adultos hablar del tema, los padres y educadores deben estar informados y listos a ayudar cuando las reacciones emocionales y físicas comiencen a presentarse.

Los niños y los jóvenes pueden reaccionar al desastre del derrame petrolero de muchas maneras diferentes. Es posible que algunos reaccionen muy pronto; otros pueden estar bien durante semanas o meses y luego comenzar a mostrar comportamiento preocupante. Conocer los indicios que son comunes a diferentes edades puede ayudar a padres, cuidadores y maestros a reconocer problemas y a responder de manera adecuada.

Edad preescolar

Para los niños entre 1 y 5 años es particularmente difícil adaptarse al cambio y a la pérdida. Estos pequeños todavía no han desarrollado sus habilidades para afrontar problemas, así que dependen de padres, familiares y maestros para ayudarlos a atravesar momentos difíciles.

Es posible que los niños muy pequeños regresen a una fase anterior de comportamiento para sobrellevar el estrés y la pérdida asociados con el desastre del derrame petrolero. Los niños de edad preescolar pueden volver a chuparse el dedo u orinarse en la cama, o pueden súbitamente tenerle miedo a extraños, animales, la oscuridad o a los “monstruos”. Pueden aferrarse a uno de los padres o un maestro, o a un lugar donde se sienten seguros.

Los cambios en los hábitos al dormir y alimenticios también son comunes, como lo son dolores y molestias

inexplicables. Otros síntomas a observar son la desobediencia, la hiperactividad, las dificultades del habla y el comportamiento agresivo o retraído.

Primera infancia

Es posible que los niños entre 5 y 11 años experimenten algunas de las mismas reacciones que los niños más pequeños. También se pueden retraer de los grupos de juegos y de los amigos, competir más por la atención de los padres, temer ir a la escuela, dejar que su desempeño escolar baje, tornarse agresivos o tener dificultad para concentrarse. Es posible que estos niños regresen a comportamientos más infantiles, tales como pedir que se les dé de comer o se les vista.

Adolescencia

Es probable que los niños y jóvenes entre 12 y 18 años tengan malestares físicos vagos cuando están bajo estrés, y es posible que abandonen sus tareas rutinarias, trabajo escolar u otras responsabilidades que antes asumían. Aunque es posible que algunos compitan enérgicamente por la atención de padres y maestros, pueden también retraerse, resistir a la autoridad, ponerse revoltosos o agresivos en la casa o en el salón de clase, o comiencen a experimentar con comportamientos de alto riesgo, tales como el consumo de alcohol o drogas.





Estos jóvenes están en una fase de desarrollo en la cual las opiniones de otros son muy importantes. Necesitan que sus amigos los consideren “normales” y están menos interesados en relacionarse con adultos o en participar de actividades familiares de las que alguna vez disfrutaron.

En edades de los 15 a los 18 años, es posible que los adolescentes experimenten sentimientos de impotencia y culpa, ya que no están en capacidad de asumir las responsabilidades totales de un adulto como responden sus familiares y su comunidad al desastre del derrame del petróleo. Es posible que los adolescentes mayores minimicen sus emociones.

Cómo ayudar

El apoyo es la clave para ayudar a los niños y a los jóvenes a través de estos momentos difíciles. Los niños muy pequeños necesitan muchos mimos, así como apoyo verbal. Conteste honestamente las preguntas sobre el evento, pero no se detenga demasiado en los detalles ni permita que el derrame petrolero domine indefinidamente el tiempo de familia o de salón de clase. Anime a los niños de todas las edades a que expresen sus emociones a través de la conversación, la redacción o el trabajo artístico y a encontrar una manera de ayudar a otros que estén afectados.

Trate de mantener una rutina normal en el hogar o el salón de clase, y anime a los niños a participar en actividades de recreación. Reduzca temporalmente sus expectativas sobre el desempeño en la escuela y en el hogar, tal vez sustituyendo las tareas y quehaceres normales por responsabilidades menos exigentes.

Reconozca que usted también puede experimentar reacciones asociadas con el desastre del derrame petrolero y tome medidas para promover su propia recuperación física y emocional. Sea modelo de comportamientos saludables de alivio de estrés, minimice su consumo de alcohol y sea proactivo en el manejo del estrés de su familia o de su salón de clase.

Consejos para hablarles a los niños y a los jóvenes sobre el derrame petrolero

- Proporcióneles a los niños y a los jóvenes oportunidades para hablar de lo que ven en televisión y de hacer preguntas
- No tenga miedo de admitir que usted no puede contestar todas sus preguntas
- Conteste preguntas a un nivel que puedan entender
- Proporcióneles continuas oportunidades para hablar
- Analice lo que pueden hacer de manera realista para ayudar; casi todos encuentran consuelo en ser parte de la solución de un problema compartido
- Anime a la conversación sobre otros temores y preocupaciones sobre temas no relacionados. Ésta es una buena oportunidad de explorar también estos temas.
- Supervise lo que ven por televisión. Es posible que algunos padres y cuidadores deseen limitar la exposición a la cobertura continua de noticias sobre el impacto del derrame petrolero. En la medida de lo posible, los adultos deben estar presentes cuando los niños vean la cobertura de noticias sobre el evento. Es en estos momentos cuando pueden surgir las preguntas.
- Ayude a los niños a comprender que ninguna emoción es mala y que es normal experimentar una gama de reacciones. Anime a los niños a expresar sus sentimientos a los adultos (incluso maestros y padres) que puedan ayudarlos a comprender sus sentimientos y emociones.



Línea de acceso directo especializada

Línea de Asistencia para la Aflicción Debido al Derrame Petrolero
Gratuita: 1-800-985-5990

Línea Nacional Directa para la Violencia Doméstica
Gratuita: 1-800-799-SAFE (7233)
TTY: 1-800-787-3224

Línea Nacional Directa de Prevención del Suicidio
Gratuita: 1-800-273-TALK (8255)
TTY: 1-800-799-4TTY (4889)
Sitio web: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Localizador de tratamiento

Línea de Asistencia de Referidos para Tratamiento de SAMHSA
Gratuita: 1-800-662-HELP (4357)
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
Sitio web: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

Centro de distribución de información

Red de Información de Salud de SAMHSA
Gratuita: 1-877-726-4727
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
Sitio web: <http://www.samhsa.gov/shin>

Recursos útiles

SAMHSA
Sitio web: <http://samhsa.gov/espanol/>

Centro de Asistencia Técnica en Desastres (DTAC) de SAMHSA
Gratuita: 1-800-308-3515
Correo electrónico: DTAC@samhsa.hhs.gov
Sitio web: <http://www.samhsa.gov/dtac>
Si desea información específica sobre referidos estatales, póngase en contacto con el DTAC de SAMHSA.

Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil
Sitio web: <http://www.nctsnet.org>

Línea de Asistencia del Lugar de Empleo
Gratuita: 1-800-967-5752
Sitio web: <http://www.workplace.samhsa.gov/>

Nota: La inclusión de un recurso en esta hoja de información no implica endoso alguno del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

SMA10-4600Spanish
Revised (Revisado) 10/4/2010 - Spanish

- Ayude a los niños a identificar cosas positivas que hayan surgido de la tragedia, tales como acciones heroicas, familias que se unen y comparten el apoyo y la asistencia que ofrece la gente en toda la comunidad

Cuando hablar no es suficiente

Para algunos niños, es posible que se requiera intervenciones más activas, particularmente si se vieron afectados de manera más directa por las consecuencias del desastre del derrame petrolero.

- La familia, como unidad, puede considerar la orientación psicológica si persisten los problemas emocionales o físicos.
- Las familias pueden elegir permitir un comportamiento “temporal”, como el aferramiento. Varios arreglos pueden ayudar a los niños a separarse gradualmente luego del tiempo límite acordado: pasar tiempo adicional con los padres inmediatamente antes de la hora de acostarse, dejar la puerta del dormitorio del niño ligeramente entreabierta y usar una lucecita nocturna.
- Muchos padres tienen sus propios temores relacionados con el desastre del derrame petrolero u otros temores que posiblemente no estén en capacidad de reconocer. A menudo los padres están en mejor capacidad de buscar ayuda en nombre de sus hijos y pueden, de hecho, usar los problemas de sus hijos como una manera de pedir ayuda para sí mismos y para otros familiares.
- Los maestros también pueden ayudar a los niños con actividades de arte y de juego, así como animarlos a realizar debates en grupo en el salón de clase y presentaciones de información sobre el derrame petrolero.

Nota: Parte de la información en este folleto proviene de un folleto desarrollado por Project Heartland, un proyecto del Departamento de Salud Mental y Servicios para Abuso de Sustancias de Oklahoma en respuesta al atentado terrorista del Murrah Federal Building en Oklahoma City. Project Heartland se desarrolló con fondos de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias de manera conjunta con el Centro Federal para Servicios de Salud Mental.