

Desastres y eventos aterradores

Cómo ayudar a los niños a sobrellevar tales situaciones

Como padre, usted no puede controlar los desastres naturales o eventos en nuestro entorno, pero puede ayudar a su hijo a afrontarlos, si llegan a suceder. Los siguientes consejos pueden ayudar a que su hijo se sienta seguro, a reconocer cuando su hijo tiene problemas afrontando una situación y a que usted pueda darle un buen ejemplo.

Limite el tiempo que su hijo pasa viendo y oyendo la cobertura en los medios de comunicación.

- Apague la televisión y la radio para evitar que los niños se sientan abrumados con la repetición de reportes e imágenes en video del desastre. Evite también que vean imágenes explícitas en periódicos, revistas y redes sociales.
- Si elige tener la televisión prendida, véala con su hijo y hable sobre lo que ven. Responda a las preguntas de su hijo y hágalo sentirse seguro. Dígame que él está a salvo, que él es su principal preocupación y que no lo dejará solo.

Haga que su hijo se sienta seguro.

Dígame que él está a salvo, que él es su principal preocupación y que no lo dejará solo.

Sea honesto con su hijo.

- Su hijo se dará cuenta de que algo ha sucedido. Antes de responder a cualquier pregunta, pregúntele qué sabe y qué quiere saber.
- Dele respuestas sencillas, honestas, además de consuelo. Podría decirle: “Algunas personas toman malas decisiones que lastiman a otras personas”, “Pasó muy lejos de aquí” o “La mayoría de las personas son buenas”.
- Escuche los sentimientos y preocupaciones de su hijo. Es importante que usted sea consciente de sus propios miedos y preocupaciones, pero tenga en cuenta que los niños necesitan saber que las personas, a pesar de que tengan fuertes opiniones, aún pueden manejar situaciones difíciles.



- Dígame que puede hacer preguntas cuando quiera.

Tenga conciencia de los sentimientos de su hijo.

- Está bien si su hijo no quiere hablar con usted de sus sentimientos, pero observe sus cambios de ánimo y su comportamiento.
- Enséñele a poner límites con amigos u otras personas cuando hablen sobre estos eventos.
- Algunos niños muestran lo que piensan a través de dibujos o juegos. Esto puede calmarlo, darle a usted una idea de qué lo preocupa y la oportunidad de hablar sobre sus sentimientos.
- Cada niño responde de una manera única. La reacción de su hijo puede cambiar con el tiempo.

Continúe las rutinas.

Haga lo posible por mantener las actividades de rutina, los horarios para comer y para dormir. Las rutinas le dan a su hijo un sentido de seguridad y protección, es lo que más necesita en momentos difíciles.

Piense y acepte que su hijo puede retomar comportamientos que tal vez ya había abandonado.

Si es un niño pequeño, puede que no quiera despegarse de usted, tener problemas para usar el inodoro y chuparse el dedo.

Es posible que su hijo necesite que usted:

- Deje la luz encendida mientras duerme
- Reaccione rápidamente a las pesadillas
- Lo abraza y lo calme con más frecuencia
- Esté cerca mientras se duerme
- Decirle dónde está o a dónde va

Utilice sus valores familiares para tranquilizar a su hijo.

- Dígale que hay ayudantes y héroes trabajando duro para mejorar esta situación.
- Ayúdelo a entender qué puede hacer para no sentirse impotente, como recaudar dinero para los esfuerzos de ayuda.
- Si tiene tradiciones religiosas y prácticas espirituales, úselas para confortarlo.

Atienda a sus propias necesidades.

- Hágase consciente de sus propios sentimientos. Hable con amigos, familiares y colegas.
- Desarrolle un plan para manejar sus propias emociones. Los padres estresados tienen más dificultad para ayudar a sus hijos a manejar sus emociones.

Esté atento, con el tiempo puede surgir el estrés retardado.

Aunque a su hijo le vaya bien inmediatamente después de un evento, es posible que semanas después tenga estrés retardado. A medida que los adultos vuelven a sus rutinas, los niños pueden comenzar a pensar en las imágenes que vieron en la televisión, a recordar la ansiedad de sus padres y a pensar en lo que podría sucederles.

Esté atento a los signos de ansiedad en sus hijos, como no querer:

- Alejarse de usted y de otros cuidadores
- Ir a la escuela
- Salir de la casa
- Acostarse a la hora de dormir

Su hijo puede ponerse de mal humor, triste o agresivo durante el día, o tener pesadilla de noche. Algunos pueden ponerse más violentos jugando con temas relacionados a los eventos, como juegos de guerra o “gente mala” atacando a “gente buena”.

Estos síntomas pueden mostrar una respuesta retardada de estrés postraumático. Algunos niños se calman hablando de sus preocupaciones con sus padres. Otros pueden necesitar ayuda profesional.

Secuelas secundarias

Algunos eventos causan efectos secundarios, como cambios en las condiciones económicas y sociales del país. Los padres pueden hablar de sus preocupaciones por el dinero, temer perder su empleo o saber de alguien que ha perdido su trabajo. Otros pueden cuestionar sus valores de vida o ser llamados al servicio militar. Los niños pueden escuchar algunas de estas discusiones. Aunque no expresen sus preocupaciones, es posible que sientan ansiedad por asuntos familiares a los que parecían no prestar atención en el pasado. Las preocupaciones y los temores de los padres pueden “infectar” a sus hijos. Una vez más, hablar sobre las preocupaciones con los padres ayudará a algunos niños. Otros necesitarán ayuda profesional.

Cuando buscar ayuda profesional:

- Si ve un cambio constante y duradero en el comportamiento y estado de ánimo de su hijo.
- Si las calificaciones o el comportamiento de su hijo en la escuela cambian de manera negativa.
- Si su hijo ya no puede disfrutar haciendo las cosas que solía hacer, como jugar con amigos.
- Si su hijo tiene cada vez más arrebatos de ira o llanto que no muestran signos de detenerse.

Más información

- seattlechildrens.org
- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo