

Cómo ayudar a los niños a sobrellevar un desastre

*R.L. Peterson, Especialista en Desarrollo Familiar
y Administración de Recursos de Extensión
Sistema Universitario Texas A&M*

Los niños que resultan directamente afectados por un desastre pueden sufrir traumas psicológicos. Usted puede ayudarlos a recuperarse de manera más rápida e integral reconociendo los síntomas del trauma psicológico y tomando medidas que les alivie el estrés.

Los investigadores han demostrado que cuanto más expuesto a los efectos de un desastre se encuentre un sobreviviente, mayores serán las reacciones posteriores al desastre. La muerte de un familiar, la pérdida del hogar y la destrucción de una comunidad son hechos altamente estresantes. En cada uno de ellos, se entremezclan el dolor y el trauma.

La investigación también indica que los niños que sufren un hecho traumático antes de los 11 años de edad resulten tres veces más propensos a desarrollar síntomas psicológicos que aquellos que viven su primer trauma en la adolescencia o con posterioridad.

De 0 a 2 años de edad

Los niños menores de 2 años apenas comprenden la relación causa y efecto y, por lo general, no tienen la experiencia que los ayude a sobrellevar una crisis. Antes de aprender a hablar, los niños no tienen muchas formas de comunicar su estrés.

Sin embargo, pueden recordar imágenes, sonidos y aromas relacionados con el hecho y luego pueden exteriorizar el trauma a través del juego.

De 2 a 5 años de edad

Es posible que los niños de 2 a 5 años no comprendan el concepto de pérdida permanente. Luego de un desastre, pueden tener miedo al abandono. También pueden reconstruir el desastre una y otra vez para encontrarle sentido. Los niños en edad preescolar pueden exteriorizar o manifestar una regresión en su comportamiento. Pueden perder el apetito, sufrir dolores de estómago y trastornos del sueño, incluidas pesadillas.

Cómo ayudar a los niños pequeños

- Tranquilizarlos y brindarles contención física
- Establecer rutinas reconfortantes a la hora de dormir
- Evitar separaciones innecesarias
- Permitirles dormir en la habitación de los padres temporalmente
- Alentarlos a hablar sobre sus pérdidas, como la muerte de mascotas o pérdida de juguetes
- Controlar su exposición a los medios de comunicación que informan sobre el desastre
- Alentarlos a expresar sus sentimientos y pensamientos a través de actividades de juego

De 6 a 11 años de edad

Los niños de 6 a 11 años comprenden la permanencia de la pérdida y pueden experimentar sentimientos de culpa o enojo respecto al suceso. Pueden preocuparse por el hecho, manifestar comportamiento regresivo, tenerle miedo a la noche o querer quedarse en casa en vez de ir a la escuela.

Cómo ayudar a los niños en edad escolar

- Brindarles mayor atención y consideración
- Reducir temporalmente las expectativas de su desempeño escolar y en el hogar
- Establecer límites ligeros pero firmes en la exteriorización de su comportamiento
- Asignar tareas hogareñas y otras actividades estructuradas pero poco demandantes
- Alentarlos a expresar sus pensamientos y sentimientos en voz alta y a través del juego.
- Escucharlos relatar el suceso del desastre una y otra vez
- Ensayar medidas de seguridad en caso de desastres futuros
- Desarrollar un programa escolar sobre desastres para ofrecer apoyo a los compañeros, actividades de expresión, información sobre desastres, planificación de preparativos e identificación de niños en riesgo

Problemas a largo plazo

Algunos niños pueden sufrir problemas a largo plazo como depresión, angustia prolongada y trastornos de estrés postraumático (PTSD).

En consecuencia, es importante reconocer los signos de depresión o PTSD en los niños.

Los síntomas de depresión en los niños pueden incluir tristeza o irritabilidad persistentes, pérdidas de interés en actividades que disfrutaron alguna vez, cambios significativos en el apetito o peso corporal, dormir en exceso o dificultad para dormir, problemas motrices o musculares (incluidos agitación y movimientos disminuidos), pérdida de energía, baja autoestima o culpa impropia, dificultad para concentrarse o pensamientos recurrentes de muerte y suicidio.

La manifestación de al menos cinco de estos síntomas durante 2 semanas como mínimo podría significar que su hijo sufre depresión severa. Si cree que un niño está atravesando una depresión, haga que lo evalúe un profesional.

Los PTSD pueden desarrollarse a cualquier edad, incluida la infancia. Los síntomas comienzan por lo general dentro de los 3 meses de ocurrido un hecho traumático, si bien ocasionalmente no comienzan hasta años más tarde. Una vez que los PTSD se manifiestan, la gravedad y duración de la enfermedad varían. Algunas personas se recuperan dentro de los 6 meses mientras que otras sufren por mucho más tiempo.

Los síntomas de los PTSD deben presentarse durante más de 1 mes e incluir: revivir el hecho a través del juego, pesadillas, retrospectivas y pensamientos temerosos; evitar en lo cotidiano situaciones que hagan recordar el hecho; interés disminuido o insensibilidad emocional; trastornos severos del sueño; irritabilidad; poca concentración, depresión y comportamiento regresivo.

Del mismo modo que con la depresión, si cree que un niño está atravesando PTSD, hágalo evaluar por un profesional de la salud calificado.

Observación de los niños luego del desastre

Algunos niños pueden tardar en demostrar la angustia dado que no se sienten perturbados. En estos casos, los signos o síntomas de la angustia pueden manifestarse después de varias semanas o incluso meses.

Lo que es importante recordar es que todos los niños pueden sobrellevar mejor un hecho traumático si los padres, amigos, familiares, docentes y otros adultos los apoyan y ayudan.

Tal ayuda debería comenzar lo antes posible luego del hecho e incluir una observación minuciosa del comportamiento de los niños.

Material original realizado por Karen P. Vance, Especialista en Educación de Consumo,
Universidad de California, Extensión Cooperativa.

Producido por AgriLife Communications, El Sistema Texas A&M
Las publicaciones de Texas AgriLife Extension se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Texas AgriLife Extension Service, EL Sistema Texas A&M.