

Ayudando a los/las Niños/as Después de un Desastre Natural: Información para Familias

Los desastres naturales pueden ser especialmente traumáticos para los/as niños/as y jóvenes. Experimentar una inundación, tormenta, o terremoto atemoriza incluso a los adultos, y la devastación a los hogares y/o a la comunidad puede durar mucho tiempo y ser angustiante. Los padres, madres y otros cuidadores pueden ayudar a los/las niños/as y jóvenes a salir adelante permaneciendo calmados y consolándoles. Los esfuerzos inmediatos de respuesta deben enfatizar la enseñanza y el refuerzo de las formas de hacer frente a las situaciones que se han presentado, deben fomentar las relaciones de apoyo, y deben ayudar a los niños a entender sus reacciones.

LA RECUPERACIÓN PUEDE TOMAR TIEMPO

Aunque los desastres naturales duren un período corto, los/las sobrevivientes pueden estar involucrados/as con las secuelas de los desastres durante meses o incluso años. Encontrar la mejor manera de buscar la ayuda de las organizaciones y agencias de la comunidad, del estado, y del nivel federal puede ser un reto para las familias. Es importante que los/las niños/as permanezcan en la escuela o tengan otros tipos de cuidados mientras los padres, madres o cuidadores buscan ayuda con la vivienda, el empleo, y las necesidades básicas. Los adultos deben entender que las experiencias de desastre crean una "normalidad nueva", y que la ayuda y el apoyo deseado no siempre vienen rápidamente.

REACCIONES POSIBLES DE LOS/LAS NIÑOS/AS Y JÓVENES

La gravedad de las reacciones de los/las niños/as depende de sus factores de riesgo específicos durante el desastre. Estos factores incluyen la exposición al evento, lesiones personales o la pérdida de un ser querido, el nivel de apoyo de los padres, el desplazamiento del hogar o de la comunidad, el nivel de destrucción física, y los riesgos preexistentes, tales como experiencias traumáticas previa o enfermedades mentales. La mayoría de los/las niños/as estarán bien con el apoyo de sus seres queridos. Sin embargo, los adultos deben ponerse en contacto con un profesional si los niños muestran cambios significativos en el comportamiento o en cualquier de los siguientes síntomas durante un período de tiempo prolongado (más de seis meses.)

- **Los preescolares** – chuparse el dedo, orinarse en la cama, aferrarse a los padres, trastornos del sueño, pérdida del apetito, miedo a la oscuridad, retroceso en el comportamiento, y aislarse de amistades y de las rutinas.
- **Los niños en la escuela primaria** – irritabilidad, agresividad, dependencia, pesadillas, la evitar de la escuela, falta de la concentración, y la aislarse de las actividades y amistades.

- **Los adolescentes** – trastornos del sueño y del apetito, agitación, aumento de los conflictos, quejas físicas, comportamiento antisocial, y falta de concentración.

Algunos/as niños/as pueden estar en riesgo del trastorno de estrés postraumático (TEPT), sin embargo, es poco común. Los síntomas pueden incluir los antedichos, así como volver a experimentar el desastre durante el juego y/o sueños; anticipar o sentir que el desastre está ocurriendo de nuevo; evitar recuerdos del desastre; falta de sensibilidad en cuanto a temas emocionales. Aunque es raro, algunos adolescentes también pueden estar en mayor riesgo de suicidio si sufren de problemas graves de salud mental como TEPT o depresión. Los adultos deben buscar ayuda de profesionales de la salud mental para los niños que muestran estos síntomas.

Muchos/as sobrevivientes de desastres, sin importar la edad, luchan contra conflictos emocionales. Esto incluye la culpa de ser sobreviviente, la tristeza y angustia debido a las pérdidas físicas y materiales, impotencia, y desesperanza. Todas estas son reacciones normales después de haber ocurrido un desastre.

AYUDANDO A LOS/AS NIÑOS/AS Y JÓVENES A AFRONTAR

Mantenga la calma y sea alentador(a). Los/as niños/as siguen el ejemplo de los adultos, especialmente los/as niños/as pequeños/as. Reconozca la pérdida o la destrucción, y enfatice los esfuerzos de la comunidad para limpiar y reconstruir. En la medida de lo posible, asegúreles que la familia y las amistades van a cuidar de ellos y que la vida volverá a rutinas más predecibles.

Reconozca y normalice sus sentimientos. Permítales que hablen de sus sentimientos y preocupaciones, y aborde cualquier pregunta que tengan sobre el evento. Escuche y empatice con ellos. Dígales que sus reacciones son normales y esperadas.

Anime a los niños que hablen sobre los eventos relacionados con el desastre. Los/as niños/as necesitan la oportunidad de hablar sobre sus experiencias en un ambiente seguro y tolerante. Provea actividades que les permitan pensar sobre sus experiencias. Esto puede incluir una variedad de métodos (verbales y no verbales), e incorporar proyectos diferentes (por ej., dibujo, cuentos, música, dramatizaciones, grabaciones de audio y vídeo). Busque la ayuda del psicólogo escolar, consejero, o trabajador social si usted necesita ayuda con ideas para empezar el discurso.

Enfatice la resiliencia de los/as niños/as. Concéntrese en las competencias de los niños. Ayúdeles a identificar lo que han hecho en el pasado que les ayudó a lidiar efectivamente cuando tenían miedo o malestar. Traiga su atención a otras comunidades que han sufrido desastres naturales y se recuperaron (por ejemplo, Nueva Orleans, Louisiana, o Joplin, Missouri).

Fortalezca las amistades de los/as niños/as y el apoyo de los pares. Los/las niñas con apoyo emocional son más capaces de lidiar efectivamente con la adversidad. Las relaciones entre niños y sus pares pueden proveer sugerencias sobre estrategias de afrontamiento, y pueden ayudar a disminuir el aislamiento. Asistir a la escuela contribuye mucho a este apoyo social, al igual que la participación en la comunidad y actividades religiosas. Si su familia se ha trasladado, hable con el nuevo maestro, el psicólogo escolar, consejero, o trabajador social de ayudar al niño a hacer nuevos amigos.

Cuide sus propias necesidades. Usted estará en mejores condiciones para ayudar a sus hijos si usted está afrontando los eventos de forma adecuada. Si usted está ansioso(a) o molesto(a), es probable que sus hijos/as sientan lo mismo. Hable con otros adultos, como la familia, amistades, líderes religiosos, o consejeros. Es importante que usted no se fije solo(a) en sus miedos o ansiedad. Compartir los sentimientos con otras personas frecuentemente hace que la gente se siente más conectada y segura. Tenga cuidado de su salud física. Haga un tiempo, aunque sea pequeño, para hacer cosas que le gustan. **Evite el uso de los drogas o el alcohol para sentirse mejor.**

AYUDANDO A LOS/AS NIÑOS/AS A ADAPTARSE A LA MUDANZA DE CASA

La necesidad frecuente de trasladarse después de un desastre crea dificultades únicas con las que hay que lidiar. El desplazamiento puede contribuir al estrés social, ambiental, y psicológico que experimenta la niñez y sus familias. Las reacciones de sus padres y otros miembros de la familia, la duración de la mudanza, su estilo natural de lidiar y la reactividad emocional, y su capacidad de mantenerse en contacto con amigos y otras personas conocidas y actividades tendrán el impacto más grande en los/las niños/as. En la medida en que sea posible padres, madres, y otros cuidadores deben:

- Proveer oportunidades para que los/as niños/as vea a sus amistades
- Traer artículos personales que son de valor para el/a niño/a cuando se alojen en la vivienda temporal.
- Establecer una rutina diaria para que el/la niño/a tenga una idea de qué esperar (incluso regresar a la escuela tan pronto como sea posible).
- Proveer oportunidades para que los/as niños/as compartan sus ideas, y escuchar atentamente sus preocupaciones o temores.
- Ser sensible al trastorno que la mudanza puede causar, y estar atento a las necesidades del/a niño/a.
- Considerar el nivel de desarrollo y las experiencias únicas de cada niño(a); es importante que recuerde que los/as niños/as varían, y también varían sus respuestas al trastorno de la mudanza.

Consulte la sección "Nuevas Escuelas para Estudiantes con las Discapacidades: Consejos para Familias que se han Traslado" y "Estudiantes Traslados con las Necesidades Especiales: Recomendaciones para las Escuelas de Recepción" para obtener información adicional en http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety (algunos vínculos en español).

Adaptado de Lazarus, P. J., & Jimerson, S. R., Brock, S. E. (2002). Natural Disasters. In S. E. Brock, P. J. Lazarus, & S. R. Jimerson (Eds.), Best Practices in School Crisis Prevention and Intervention (pp. 435–450), Bethesda, MD: National Association of School Psychologists and from other crisis information posted on the NASP website at www.nasponline.org.

Special thanks to Katie Franke and Rebeca Castellanos, doctoral students at the University of South Carolina for translation assistance.

Ayudando a la niñez después de un desastre natural

National Association of School Psychologists. (2015). *Helping children after a natural disaster: Information for families* [handout]. Bethesda, MD: Author.

Note: Schools and community agencies may adapt this handout to local needs for educational and student support purposes as long as proper credit is given to NASP.

Nota: Escuelas y comunidades pueden adaptar este documento de acuerdo a sus necesidades locales siempre que se de crédito a NASP.