

Niños y desastres

HOJA
24

Las reacciones de los menores de edad ante desastres y traumas pueden parecer muy diferentes de las de los adultos que los rodean. Como líder religioso, puede guiar a las familias hacia recursos que ayuden a sus hijos a hacer frente al problema. Al igual que los adultos, los niños necesitan entender las cosas que suceden; sus familias pueden ayudarlos a comprender y restablecer la confianza, la esperanza y la sensación de seguridad.

Los menores de edad (0-18) tienen sus propias formas de lidiar con el trauma, de acuerdo con su edad y etapa de desarrollo. Sus reacciones son difíciles de predecir y/o pueden no aparecer por algún tiempo. Los padres/familias y los líderes religiosos no siempre están seguros de la mejor manera de ayudar. Esta hoja de consejos describe las reacciones comunes de los menores que experimentan desastres y eventos traumáticos, o escuchan que les suceden a familiares o amigos, y sugiere formas en que los líderes religiosos pueden apoyar a los menores y sus cuidadores.

LA FAMILIA

La familia es la parte más importante de la vida de un niño. Los padres, abuelos, familias adoptivas y otros cuidadores transmiten una sensación de seguridad y confianza a los niños. Estos adultos son modelos fundamentales y son vitales para ayudar a construir la capacidad de recuperación de un niño. La forma en que un desastre impacte a un niño depende en gran medida de cómo reaccionen sus cuidadores ante él. A menudo, esto es más importante que lo que les sucede a los niños mismos. Los adultos pueden ayudar clasificando sus propias reacciones y sentimientos.

Las reacciones de los menores pueden parecer fuera de lugar con sus experiencias; pueden estar reaccionando a la angustia de los miembros de la familia.

Los niños (incluso los bebés y niños pequeños) generalmente saben mucho más de lo que los adultos les dan crédito. Son conscientes de muchas cosas que no pueden expresar con palabras. Los niños piensan mucho en las cosas incluso cuando no están hablando de ellas, pero solo pueden ponerlas en perspectiva con la ayuda de los adultos.

Los niños necesitan dar sentido a las cosas que suceden. Los niños más pequeños a menudo no tienen todos los hechos, y su pensamiento aún no es maduro, por lo que usan la imaginación para llenar los vacíos. Los adolescentes pueden tener una comprensión más madura de los eventos, pero también carecen de la capacidad de procesar eventos traumáticos sin sistemas de apoyo familiar y de sus semejantes. Los niños de todas las edades a menudo tienen malentendidos sobre las experiencias de desastres, que pueden guardarse para sí mismos, especialmente si las experiencias son aterradoras. Lo que los niños imaginan suele ser más aterrador que lo que realmente sucedió. O les resulta difícil restablecer la confianza, una sensación de seguridad y la esperanza.

REACCIONES COMUNES DE NIÑOS Y JÓVENES A EVENTOS TRAUMÁTICOS

- **Desde el nacimiento hasta los 2 años:** los bebés y niños pequeños no tienen las palabras para describir los eventos o sus sentimientos. Sin embargo, pueden retener recuerdos de imágenes, sonidos u olores particulares. Los bebés pueden reaccionar al trauma al estar irritables, llorar más de lo normal o querer que los carguen y los abracen. La mayor influencia en los niños de esta edad es cómo se las arreglan sus padres. A medida que los niños crecen, su juego puede involucrar la representación de elementos del evento traumático que ocurrió varios años atrás y que aparentemente se había olvidado.
- **Niños en edad preescolar: de 3 a 6 años:** los niños en edad preescolar a menudo se sienten indefensos e impotentes ante un evento abrumador. Debido a su edad y tamaño pequeño, carecen de la capacidad de protegerse a sí mismos o a los demás. Como resultado, sienten un intenso miedo e inseguridad por estar separados de los cuidadores. Estos niños no pueden comprender el concepto de pérdida permanente. Pueden ver las consecuencias como reversibles o permanentes. En las semanas posteriores a un evento traumático, las actividades de juego de los niños en edad preescolar pueden recrear el incidente o el desastre una y otra vez.
- **Niños en edad escolar: de 7 a 10 años:** el niño en edad escolar tiene la capacidad de comprender la permanencia de una pérdida. Algunos niños se preocupan intensamente por los detalles de un evento traumático y quieren hablar de ello continuamente. Esta preocupación puede interferir con la concentración del niño en la escuela y el rendimiento académico puede disminuir. En la escuela, los niños pueden escuchar información inexacta de sus compañeros. Pueden mostrar una amplia gama de reacciones: tristeza, miedo generalizado o miedos específicos de que el desastre vuelva a ocurrir, culpa por la acción o la inacción durante el desastre, enojo por el hecho de que el evento no se evitó o fantasías de jugar al rescatador.
- **Los preadolescentes a adolescentes: de 11 a 18 años:** a medida que los niños crecen, desarrollan una comprensión más sofisticada de los eventos de desastre. Sus respuestas son más similares a las respuestas de los adultos. Los adolescentes pueden verse involucrados en comportamientos peligrosos y arriesgados, como conducir imprudentemente o usar alcohol o drogas. Otros pueden tener miedo de salir de casa y evitar realizar actividades a los niveles que solía hacerlo. Gran parte de la adolescencia se centra en salir a enfrentar el mundo real. Después de un trauma, la visión del mundo puede parecer más peligrosa e insegura. Un adolescente puede sentirse abrumado por emociones intensas y, sin embargo, sentirse incapaz de hablar sobre ellas con otros. Los adolescentes pueden sentirse más cómodos buscando el apoyo de sus compañeros que el de los familiares o líderes religiosos.

Las reacciones de los niños están influenciadas por el comportamiento, los pensamientos y los sentimientos de los adultos. Los líderes religiosos y los trabajadores juveniles deben recomendar a los padres y cuidadores que alienten a sus hijos a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre el desastre. Aclare malentendidos sobre el riesgo y el peligro escuchando sus inquietudes y respondiendo a sus preguntas. Los cuidadores deben mantener una sensación de calma al dar crédito a las preocupaciones y percepciones de los niños y discutir planes concretos de seguridad.

Los líderes religiosos y los padres/cuidadores deben escuchar lo que dice un niño. Si un niño pequeño hace preguntas sobre el evento, responda simplemente sin la descripción de tallada que daría a un niño mayor o un adulto. Algunos niños se sienten cómodos al tener más información que otros; decida qué nivel de información necesita un niño en particular. Si un niño pequeño tiene dificultades para expresar sentimientos, invítelo a dibujar o contar una historia de lo que sucedió. Se debe alentar a los adolescentes a hablar con franqueza. Nota: Los jóvenes adolescentes son intuitivos y tienen poca tolerancia con los adultos que les ocultan información.

Trate de entender qué está causando ansiedad y miedo. Tenga en cuenta que después de un desastre, los niños tienen miedo de que:

- El evento vuelva a suceder.
- Alguien cercano a ellos sea asesinado o lastimado.
- Los dejen solo o que los separen de su familia.

TRANQUILIZAR A LOS NIÑOS Y JÓVENES DESPUÉS DE UN DESASTRE

Las sugerencias para ayudar a las familias/cuidadores a tranquilizar a los niños/jóvenes incluyen las siguientes:

- Abraze y tenga contacto con los niños/jóvenes, de la manera más apropiada para su edad. El contacto personal es tranquilizador.
- Proporciónales con calma información objetiva sobre el desastre y los planes actuales para garantizar su seguridad junto con los planes de recuperación.
- Anímelos a hablar sobre sus sentimientos.
- Pase tiempo adicional con ellos, como a la hora de acostarse o de comer.
- Restablezca las rutinas diarias para el trabajo, la escuela, el juego, las comidas y el descanso, así como la vida de oración y adoración.
- Dé a los niños tareas específicas para ayudarles a sentir que están ayudando a restaurar la vida familiar y comunitaria; los adolescentes pueden encontrar útil ser voluntarios en esfuerzos de ayuda y recuperación apropiados para su edad/habilidad.
- Elogie y reconozca el comportamiento responsable y la voluntad de discutir experiencias de desastres.
- Comparta sus sentimientos, pero tenga cuidado de no “compartir demasiado” la información de los adultos.
- Comprender que los niños/jóvenes tendrán una variedad de reacciones ante los desastres; la mayoría son reacciones “normales” a eventos anormales.
- Invite a los niños/jóvenes a ayudar a actualizar el plan de desastres de su familia.

Las familias y las congregaciones pueden crear un ambiente tranquilizador siguiendo los pasos anteriores, según corresponda. Sin embargo, si algún niño continúa mostrando signos de estrés, si las reacciones empeoran con el tiempo o si causan interferencia con el comportamiento diario en la escuela, en el hogar o con otras relaciones, puede ser apropiado hablar con un profesional de la salud mental. Los padres/cuidadores pueden obtener ayuda profesional del médico de atención primaria para niños o un proveedor de salud mental especializado en las necesidades de los niños, o de usted como líder religioso. Muchas comunidades tienen servicios de remisión de salud mental en casos de desastre. (*Consulte la hoja de consejos de NDIN “Comunidades religiosas y la línea de ayuda de desastres” - (1-800-985-5990) y SMS (envíe un mensaje de texto con la palabra “TalkWithUs” al 66746).*)

UTILICE REDES DE APOYO

Los líderes religiosos pueden ofrecer orientación a los padres/cuidadores sobre cómo ayudar a sus hijos tomando medidas para comprender y manejar sus propios sentimientos y formas de afrontamiento. Pueden hacerlo mediante la creación y el uso de sistemas de apoyo social de la familia, la comunidad religiosa, los amigos, las organizaciones comunitarias u otros recursos que funcionen para esa familia. Los líderes religiosos pueden ayudar a los padres/cuidadores a construir sus propios sistemas únicos de apoyo social para que, en una situación de emergencia o cuando ocurra un desastre, puedan ser apoyados y ayudados a manejar sus reacciones. Como resultado, los padres/cuidadores estarán más disponibles para sus hijos y estarán en mejores condiciones de apoyarlos. Casi siempre son la mejor fuente de apoyo para los niños en tiempos difíciles. Pero para apoyar a sus hijos, deben atender sus propias necesidades y tener un plan para su propio apoyo. Como líder religioso, asegúrese de fomentar una red de apoyo para padres e hijos para hacer frente a su estrés inducido por el desastre.

La preparación para desastres ayuda a todos los miembros de la familia a aceptar el hecho de que ocurren desastres, y brinda la oportunidad de identificar y recopilar los recursos necesarios para satisfacer las necesidades básicas después del desastre. La preparación ayuda; cuando las personas se sienten preparadas, se las arreglan mejor y también los niños. Los líderes religiosos y las comunidades religiosas son los recursos principales para ayudar a las familias a prepararse.

La información en esta hoja de consejos fue adaptada de algunas de las fuentes a continuación. Visite los siguientes enlaces para obtener más información

OTROS RECURSOS

American Academy of Pediatrics—<http://www2.aap.org/disasters/index.cfm>

Church of the Brethren: Children’s Disaster Service (Servicio para niños ante desastres) —<http://www.brethren.org/cds/>

Department of Human Services: Victoria Australia—

http://www.dhs.vic.gov.au/_data/assets/pdf_file/0007/69649/fact17.pdf

FEMA: Helping Children Cope With Disaster (Ayudar a los niños a sobrellevar los desastres)— http://www.fema.gov/rebuild/recover/cope_child.shtm

SAMSHA—http://www.samhsa.gov/.../Tips_Talking_to_Children_After_Disaster.pdf