

LOS NIÑ@S Y LOS DESASTRES

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA FAMILIARES

Las respuestas de l@s niñ@s a los desastres

- Apegarse a sus adultos de confianza, miedo a separarse de ellos
- Miedo de los extraños, de “monstruos” ...
- Dificultad para dormirse o negarse a ir a la cama.
- Juego continuo y repetitivo sobre parte de la experiencia de desastre.
- Regreso a comportamientos anteriores tales como mojar la cama o chuparse el dedo.
- Retraimiento: no querer estar con otros niños, no querer ver objetos relacionados con el desastre.
- Aumento de la agresividad, conductas de desafío o enfado constante.
- Resentimiento, sospecha, irritabilidad
- Dolores de cabeza, estómago, dolores vagos o difíciles de localizar.
- Problemas en la escuela (o negarse a ir) y dificultades para concentrarse.
- Sentimientos de vergüenza, culpabilidad...

Todas son respuestas normales para situaciones fuera de lo normal.

¿Qué decirle a un/a niñ@ tras un desastre y cómo hacerlo?

- Es importante decir siempre la verdad. Probablemente va a conocer la verdad a través de otras personas, a veces de manera más cruda y más dolorosa. Cuando esto sucede se siente engañado.
- Dígame sólo aquello que el niño pueda entender según su edad y su nivel de comprensión.
- Provea sólo la información que el niño necesite y pueda asumir. En general es el propio niño el que marca los límites, preguntando más o cambiando de tema.
- Responda siempre a las preguntas que haga el niño sobre lo que ha pasado. Cuando se trata de la muerte de alguna persona próxima, puede ser que no se atreva a preguntar, y, en ese caso, aunque no pregunte hay que decírselo.
- Hable con naturalidad, poco a poco, explorando lo que el niño ya conoce y lo que piensa o teme. Muestre sus propias emociones, el niño puede y debe percibir que los adultos están tristes, o que lloran, que lo sienten tanto como él, pero que no han perdido el control.

¿Cómo viven l@s niñ@s una situación de desastre?

Un desastre es atemorizante para todos, pero para un niño puede serlo especialmente. Ellos confían en que los adultos les protegerán porque aún no han desarrollado estrategias para enfrentarse a situaciones difíciles.

Incluso más que para los adultos, un desastre amenaza el sentido de control del niño sobre su vida.

Los niños experimentan los efectos del desastre triplemente:

- Están siendo afectados directamente por experiencias de muerte, destrucción, terror... unidas a la ausencia o impotencia de sus padres.
- Las reacciones de los padres y otros adultos de confianza al desastre influyen en su manejo de la situación.
- Los miedos también pueden surgir de la propia imaginación de los niños. Para ellos es difícil diferenciar qué miedos son realistas y cuáles no. Un niño siente miedo, sin importar la razón, tiene miedo.

Lo que usted puede hacer para ayudar a su hij@

- Hable con su hijo sobre sus sentimientos, sin juzgar.
- Permita que el niño lllore o esté triste. No espere que él sea “fuerte”.
- Háblele también de sus propios sentimientos y permítale saber cómo maneja usted sus miedos y temores.
- Aliéntele a hacer dibujos sobre el desastre o a que escriba historias o poemas sobre ello. Esto ayudará al pequeño a entender cómo se siente con lo ocurrido.
- Provea a sus hijos de información sobre lo que pasó y está pasando (o pasará). Utilice un lenguaje sencillo que ellos puedan entender. Esconder información puede llevar a mayores problemas en el futuro.
- Si su hijo regresa a comportamientos como mojar la cama o chuparse el dedo, inicialmente trate de aceptarlo. Estos son signos de que necesita consuelo y seguridad. Evite regañarlo por ello y regrese poco a poco a la normalidad.
- Ayúdelo a sentirse a salvo: abrácelo, tóquelo y sea afectivo con su hijo. Pase tiempo extra con él, especialmente a la hora de irse a dormir. Muchos niños se calman con masajes suaves en la espalda o en la nuca.
- Los niños son especialmente vulnerables a sentimientos de abandono cuando están separados de sus padres. Evite “proteger” a su hijo enviándolo lejos de la escena del desastre si esto supone separarlo de sus seres queridos.
- Los niños se benefician de la rutina y la estructura: aunque inicialmente se relajen las reglas usuales, trate de mantener la estructura y las responsabilidades familiares.
- Permita a su hijo regresar a la escuela tan pronto como sea posible después del desastre. Esto le ayudará a volver a la normalidad y a compartir con sus amigos y profesores sus experiencias.