

AYUDA PARA ESTUDIANTES DESPUÉS DE UN DESASTRE

La muerte y destrucción que acompañan a los desastres justifican prestar atención especial a la comunicación con niños y adolescentes. Es difícil predecir los tipos de problemas psicológicos que tendrán los niños y adolescentes; sin embargo, si se siguen estos pasos, se podrán evitar algunas dificultades más adelante:

- Anime la participación de sus estudiantes en conversaciones que ellos escojan y no necesariamente sobre lo que sienten o el lugar del desastre. Hablar de eventos normales de la vida es primordial para la salud.
- Recuérdeles a sus estudiantes que no corren peligro. Son prioritarios los asuntos de seguridad física y de su entorno.
- Explíqueles a los niños que estos eventos son, en realidad, poco comunes e improbables. Dígalos que hay sistemas de advertencia establecidos.
- Cada persona responde de manera distinta al trauma.
- Permita que los niños respondan a su manera y escuche sus historias.
- Mantenga las rutinas diarias lo más posible y evite iniciar rutinas nuevas. La estabilidad puede ser reconfortante.
- Su respuesta ante el desastre tendrá un efecto sobre la reacción de sus niños. Hable de sus propias reacciones con otros adultos antes de hablar con sus niños.
- Durante las discusiones, esté alerta para ver si expresan sentimientos abrumadores. Limitar el tiempo dedicado a hablar del evento puede ayudar a sus niños a expresar lo que desean y no más de lo que tal vez querían.
- Los niños y los adolescentes tal vez se sientan "agitados". Ayudarles a entender su conducta y fijar límites puede surtir efecto.
- Algunos niños reaccionan estando distraídos o teniendo problemas para recordar cosas. Eso debe tolerarse y comprenderse.
- Esté alerta a cambios en la conducta habitual de sus estudiantes (p. ej., calificaciones que empeoran, pérdida de interés, no hacer las tareas escolares, estar más adormilados o distraídos, aislarse, bajar o subir de peso).
- Aumente el sentido de control y dominio de sus estudiantes.
- Anímelos a participar activamente en la planificación para desastres y emergencias.

La muerte y destrucción que acompañan a los desastres justifican prestar atención especial a la comunicación con niños y adolescentes.

Para los niños más pequeños:

- Hable del evento de manera franca y abierta con los niños. Tal vez ellos deseen hablar intermitentemente; los más pequeños pueden necesitar que les repitan información concreta.
- Limite la exposición a la televisión y otras fuentes informativas sobre el desastre y sus víctimas.

- Filtre la información que reciben restringiendo o limitando su acceso a medios de difusión tradicionales o a redes sociales.
- La información excesiva sobre las víctimas aumenta la angustia a través de la personalización o sobreidentificación; reduzca esta exposición dándoles información concreta sobre la manera en que ellos no son como la gente afectada por el desastre.
- Tranquile a los niños más pequeños diciéndoles que no están en peligro y que sus familias y otros adultos los cuidarán.
- Los niños pequeños temerosos necesitarán establecer contacto de vez en cuando durante el día en las primeras etapas posteriores a una crisis.
- Acepte las preguntas sobre la muerte y la destrucción.
- Reconozca los sentimientos de sus estudiantes: "Te ves triste/enojado/preocupado..." "¿Estás triste/enojado/preocupado?"
- Recuérdeles que esos sentimientos son normales.
- Admita que usted también puede sentirse triste, enojado o preocupado.

Para estudiantes más grandes:

- Reconozca la importancia de los compañeros para restablecer la normalidad.
- En general, las habilidades cognitivas de los adolescentes suelen sobrepasar su capacidad emocional de manejar situaciones muy estresantes. Prevea que tendrán altibajos emocionales.
- Recuerde la importancia de brindar apoyo emocional "nombrando" las reacciones previstas de tristeza, insensibilidad, ira, temor y confusión. Explique que las reacciones aparentemente inapropiadas de atolondramiento, risas o insensibilidad son un escape que nos ayudan a no sentirnos abrumados.