

GESTIONAR EL ESTRÉS DE LOS NIÑOS DESPUÉS DE UN DESASTRE

Si los niños han estado expuestos directamente a la muerte y destrucción después de un desastre, los padres deben comunicarse con ellos en las distintas etapas. Lo más importante es la seguridad física y de su entorno. Sin embargo, después del desastre es difícil predecir si los niños sufrirán efectos psicológicos y de qué manera. El plan de gestión siguiente puede ayudar a minimizar dificultades posteriores.

- Hable de sus propias reacciones con otro adulto antes de hablar con sus hijos. Su reacción ante el desastre afectará la manera en que su hijo responde.
- Hágase el tiempo de estar a disposición de su hijo para hablar o simplemente para estar juntos.
- Cada niño responde de forma distinta al trauma. No se aconseja demandar la misma reacción de cada persona. Escuche lo que su hijo le cuente.
- Hable del evento de manera franca y abierta con sus hijos. Tal vez ellos deseen hablar intermitentemente. Los más pequeños pueden necesitar que les repitan información concreta.
- Esté a disposición de su hijo.
- Fomente la participación de su hijo en conversaciones que él escoja y no necesariamente sobre lo que siente o el lugar del desastre. Hablar de eventos normales de la vida es primordial para la salud.

Si los niños han estado expuestos directamente a la muerte y destrucción después de un desastre, los padres deben comunicarse con ellos en las distintas etapas.

- Mantenga las rutinas diarias y los horarios familiares lo más posible. Asistir a la escuela, los momentos establecidos con la familia y los cuentos antes de dormir pueden reconfortar y ayudar a los niños a sentirse seguros y normales.
- Limite la exposición a la televisión u otras fuentes informativas sobre el desastre y sus víctimas.
- Profundice el sentido de control y dominio de su hijo en la casa: déjelo planear la cena o las actividades de la noche.
- Tranquilice a sus hijos diciéndoles que el desastre no fue culpa de ellos en absoluto.
- Ayude a los hijos mayores y adolescentes a entender su comportamiento y fije límites. Es posible que ellos también se sientan agitados.
- Tolerar y entienda que sus hijos pueden volver a mostrar comportamientos antiguos. Eso puede incluir volver a los pañales o no poder dormirse solos.
- Ayude a su hijo a modular cuánto personaliza o se identifica con las víctimas o la situación. Recuerde a sus hijos que no corren riesgo y están con usted.
- Proporcione a su hijo información concreta de cómo es distinto a las víctimas del desastre para que no se identifique en exceso con ellas.