

RESTABLECIMIENTO DE LA SENSACIÓN DE BIENESTAR EN LOS NIÑOS DESPUÉS DE UN DESASTRE

Con frecuencia los niños están expuestos directa e indirectamente a los efectos de los desastres. Mientras que algunos viven en la proximidad de áreas o comunidades directamente afectadas por el desastre, otros se enterarán a través de los medios de comunicación o de sus padres o amigos. Es importante para los padres, cuidadores y profesionales que respondan a las preguntas de los niños y apacigüen sus temores.

Es importante para los padres, cuidadores y profesionales que respondan a las preguntas de los niños y los tranquilicen sobre su seguridad.

- Evite estigmatizar a las personas del mismo grupo demográfico o grupo similar como presuntos criminales.
- Ayude a los niños a entender que las autoridades gubernamentales trabajan mucho para identificar e impedir eventos peligrosos antes de que sucedan.

Comuníquese efectivamente con sus hijos.

- Explique la situación de manera sencilla, clara, basada en los hechos y con tacto.
- No abrume a los niños con demasiada información.
- Es difícil saber si los niños tienen ciertas ideas o creencias, a menos que les pregunte lo que han escuchado y sobre qué tienen preguntas.
- Los niños obtendrán información de otros niños, de adultos y de los medios de difusión. Asegúrese de que sus hijos no malinterpreten esta información y pregúnteles lo que han oído.

Si los niños están angustiados o temerosos, dígalos que usted entiende y que los ayudará con sus sentimientos.

- Es posible que la angustia de los niños se deba a otro evento. Pregúnteles por qué están angustiados.
- En general, la angustia en esas situaciones es temporal. Si persiste la angustia de los niños, consulte a un profesional de confianza, tal como el pediatra de ellos.
- Algunos niños pueden reaccionar comportándose mal o estando muy callados. Hable con su hijo sobre lo que le está preocupando. Evite regañarlos o castigarlos por sus reacciones. Dígalos que si hablan de su preocupación tal vez se sientan mejor.

Una pregunta común es ¿Por qué suceden estas cosas? Estas son algunas respuestas posibles.

- En general no se sabe con certeza por qué un individuo en particular actuó de esa manera.
- Esos eventos pueden deberse a muchas causas como enfermedad mental, furia, creencias políticas o religiosas extremas y odio.

Usted puede incrementar el sentido de seguridad de su hijo:

- Sabiendo dónde está y fijando la hora de regreso.
- Estableciendo un método de comunicación clara en situaciones normales (p. ej., por teléfono celular) y en situaciones de emergencia (p. ej., al designar un lugar de reunión si el teléfono no funciona).
- Manteniéndolos alejados de lugares o situaciones que puedan ponerlos en peligro.
- Estando alerta a cambios en los riesgos de la comunidad que puedan surgir.

¿Cómo planea para una emergencia?

- Hable de las posibles situaciones de emergencia con sus hijos y de los planes de respuesta.
- Hábleles con calma de lo que pueden hacer si sienten que están en peligro.
- Enséñeles a confiar y a pedir ayuda a la policía y a otras autoridades.
- Explíqueles a sus hijos que, si ven algo sospechoso, deben decir algo a algún adulto.

Recursos en Internet

Si tiene preguntas sobre la salud de su hijo o su reacción a un evento traumático, hable con su proveedor de atención médica primaria o de salud de la conducta, o bien consulte otros recursos en los siguientes sitios:

- Centro para el Estudio del Estrés Traumático (www.cstsonline.org)
- Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (www.nctsn.org)
- Cruz Roja Americana (www.redcross.org)