

Consejos para que los padres ayuden a los niños de edad preescolar después de un desastre



Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p>Desamparo y pasividad: los niños pequeños saben que no pueden protegerse a sí mismos. En un desastre se sienten aun más desvalidos. Ellos quieren saber que sus padres los mantendrán seguros. Ellos pueden expresar esto al estar inusualmente callados o agitados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Brinde comodidad, descanso, comida, agua y oportunidades para jugar y dibujar. ■ Busque formas de guiar o enfocar el dibujo espontáneo o los juegos que tratan de los eventos traumáticos, hacia algo que los haga sentir mejor y seguros. ■ Asegúrele al niño que usted y otros adultos le protegerán. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Abraze frecuentemente a su niño, tome su mano y déjelo sentarse en su regazo por más tiempo. ■ Asegúrese de que haya un lugar especial y seguro donde su niño pueda jugar bajo la supervisión apropiada. ■ Al jugar, un niño de cuatro años imagina que los vientos de un huracán le tumban los bloques repetidamente. Pregúntele: “¿Puedes protegerlos del viento?” El niño rápidamente construye una pared doble de bloques y dice: “Los vientos no nos alcanzan ahora” Un padre pudiese responder: “Esa pared es realmente fuerte” y agregar: “Estamos haciendo muchas cosas para mantenernos seguros”.
<p>Miedo generalizado: Los niños pequeños pueden sentir más miedo de estar solos, de estar en el baño, de irse a dormir, o de estar separado de sus padres. A los niños les gusta creer que sus padres pueden protegerlos en toda situación y que otros adultos, como los maestros o los policías, están allí para ayudarlos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Esté lo más calmado posible con su niño. Trate de no expresar sus miedos cuando su niño esté presente. ■ Ayude a sus niños a recuperar su certeza de que usted no los dejará y que usted puede protegerlos. ■ Recuérdeles que hay personas trabajando para mantener a las familias seguras, y que su familia puede obtener más ayuda si la necesita. ■ Si usted sale a algún sitio, asegúrele a sus niños que volverá. Dígales una hora realista en palabras que ellos puedan entender y regrese a tiempo. ■ Enséñele a su niño formas en las que puede comunicarle y expresarle sus miedos. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Asegúrese de que su niño no esté escuchándolo a usted expresando sus miedos cuando tenga conversaciones telefónicas. ■ Diga cosas como: “Ahora estamos a salvo del terremoto y hay gente trabajando para asegurarse de que estamos bien”. ■ Dígale: “Si empiezas a sentirte más asustado ven y toma mi mano. Entonces sabré que necesitas decirme algo”.
<p>Confusión sobre si el peligro ha terminado: los niños pequeños pueden escuchar cosas que hablan los adultos y los niños mayores que ellos, o cosas dichas en la televisión, o bien imaginan que todo está sucediendo nuevamente. Ellos piensan que el peligro está cerca de su casa, aunque el evento haya ocurrido bastante lejos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Provea explicaciones sencillas cuando sea necesario, incluso todos los días. Asegúrese de que entienden las palabras que usted está utilizando. ■ Averigüe qué otras palabras o explicaciones han escuchado y clarifique lo que no sea correcto. ■ Si usted se encuentra lejos del peligro, es importante decirle a su niño que el peligro no está cerca de ustedes. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Continúe explicándole a sus niños que el peligro ya pasó y que él está alejado de éste. ■ Dibuje, o enséñele en un mapa, cuán alejados se encuentran del área del desastre y explíqueles que el lugar donde se encuentran es seguro: “¿Ves? El desastre está allá, bien lejos, y nosotros estamos acá en este lugar seguro”.

Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p>Regresión a comportamientos de etapas anteriores del desarrollo: <i>chuparse el dedo, orinarse en la cama, hablar como niño pequeño, necesidad de estar en su regazo.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cuanto sea posible, permanezca neutral u observando los hechos, pues esta regresión a etapas anteriores del desarrollo puede persistir por un tiempo después del desastre 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Si su niño comienza a orinarse en la cama, cambie su ropa y las sábanas sin hacer comentarios. No deje que nadie lo critique o lo haga sentirse avergonzado.
<p>Miedo a que el evento adverso se repita: <i>Recordatorios: ver, escuchar o, de alguna manera, sentir algo que les recuerda el desastre.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Explique la diferencia entre el evento y los recordatorios de éste. ■ Haga todo lo posible para proteger a los niños de cosas que puedan recordarle el desastre. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “Aunque está lloviendo eso no significa que el huracán está ocurriendo de nuevo. La lluvia es menos poderosa y no puede causar daño como el huracán”. ■ Mantenga a su niño alejado de historias mostradas en la televisión, radio o computadora, que se relacionen con el desastre y que puedan provocar miedo de que éste se repita.
<p>No hablar: <i>se mantiene en silencio pues tiene dificultad para expresar lo que está molestándole.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Utilice palabras que denoten sentimientos comunes, como coraje, tristeza y preocupación por la seguridad de los padres, amigos y hermanos. ■ No los obligue a hablar, pero hágales saber que pueden hablar con usted en cualquier momento. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dibuje simple “caritas felices” en platos de papel, correspondientes a los diferentes sentimientos. Haga una historia breve sobre cada una de ellas, como: “¿Recuerdas cuando el agua entró en la casa y tú tenías una cara de preocupación como esta?”. ■ Diga algo así: “Los niños pueden sentirse muy tristes cuando su casa se daña”. ■ Provea materiales de arte o de juego que les ayude a expresarse. Después utilice las palabras que nombran sentimientos para cotejar cómo se sintieron. “Este es un dibujo aterrador. ¿Estabas asustado cuando viste el agua?”
<p>Trastornos del sueño: <i>miedo de estar solo de noche, dormir solo, levantarse asustado, tener pesadillas.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Asegúrele a su niño que él está seguro. Pasen un mayor tiempo juntos y tranquilos antes de dormir. ■ Permita que el niño duerma con una luz tenue prendida o que duerma con usted por un periodo de tiempo limitado. ■ Algunos niños necesitan que se les explique la diferencia entre los sueños y la vida real. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Provea actividades relajantes antes de irse a dormir. Cuénteles una de sus historias favoritas cuyo tema sea reconfortante. ■ A la hora de dormir diga: “Puedes dormir con nosotros esta noche, pero mañana dormirás en tu propia cama”. ■ “Las pesadillas vienen de los pensamientos que tenemos dentro de nosotros pues estamos asustados, y no de cosas que realmente están pasando”.
<p>No entender el concepto de la muerte: <i>los niños preescolares no entienden que la muerte no es reversible. Ellos hacen uso del “pensamiento mágico” y pueden pensar que sus pensamientos causaron la muerte. La pérdida de una mascota puede ser muy difícil para un niño.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dé una explicación consistente y apropiada para la edad del niño: no dé falsas esperanzas sobre la realidad de la muerte. ■ No subestime los sentimientos que el niño exprese relacionados con la pérdida de una mascota o de un juguete especial. ■ Observe las señales sobre lo que su niño pareciera querer saber. Conteste de forma sencilla y pregúntele si tiene otras dudas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Permita que su niño participe en rituales de duelo culturales y religiosos. ■ Ayúdelo a encontrar su propia manera de decir adiós a través del dibujo de un recuerdo feliz, al encender una vela o al decir una oración por los que han muerto. ■ “No, Pepper no regresará, pero podemos pensar en él y recordarlo, pues fue un perrito muy gracioso”. ■ “El bombero dijo que nadie pudo salvar a Pepper y que no fue tu culpa. Yo sé que tu lo extrañas mucho”.