

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



Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p>Confusión en relación con lo sucedido</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dé explicaciones claras sobre lo que sucedió cada vez que su niño pregunte. Evite detalles que puedan asustarlo. Corrija cualquier información incorrecta que su niño tenga sobre el peligro existente en ese momento. ■ Recuérdele que hay personas trabajando para mantener a las familias seguras y que pueden obtener más ayuda de ser necesario. ■ Hágale saber a sus niños aquello que pueden esperar que suceda más adelante. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “Yo sé que otros niños dijeron que vienen más tornados, pero ahora nosotros estamos en un lugar seguro”. ■ Continúe respondiendo a las preguntas de su niño (sin impacientarse) y asegúrele que su familia está protegida. ■ Dígale lo que está pasando, especialmente sobre aspectos relacionados con la escuela y con el lugar donde vivirán.
<p>Sentirse responsable: los niños de edad escolar pueden sentir que ellos de alguna manera son responsables por lo sucedido, o que pudieron cambiar los hechos. Ellos pueden titubear al expresar sus preocupaciones en presencia de otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Provea oportunidades para que los niños le expresen sus preocupaciones. ■ Ofrézcales su apoyo y dígalos por qué no es culpa de ellos. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hable con su niño a solas. Explíquelo que después de un desastre como este, muchos niños –y también sus padres –se preguntan: “¿Qué pude hacer diferente? O: “Yo debí haber sido capaz de hacer algo”. Eso no significa que haya sido su culpa. ■ “¿Recuerdas? El bombero dijo que nadie pudo salvar a Pepper y que no fue tu culpa”.
<p>Miedo de que el evento vuelva a suceder y reacciones ante los recordatorios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ayude a identificar los diferentes recordatorios (personas, lugares, sonidos, olores, sentimientos, horas del día) y clarifique la diferencia entre el evento y los recordatorios que ocurren después de estos eventos. ■ Asegúreles, tantas veces como sea necesario, que ellos están a salvo. ■ Proteja a los niños de ver la cobertura de los medios sobre el desastre, pues esto puede provocar el temor de que el evento está sucediendo nuevamente. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cuando ellos reconocen que están recordando, dígalos: “Trata de pensar: estoy afectado porque estoy recordando el huracán pues está lloviendo, pero en este momento no hay huracán y me encuentro a salvo”. ■ “Yo creo que debemos dejar de ver la televisión ahora mismo”. ■ Trate de sentarse con su niño mientras este ve la televisión. Pídale a su niño que describa lo que vieron en las noticias. Clarifique cualquier malentendido.
<p>Recuento del evento o jugar representando el evento una y otra vez.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Permita que el niño hable y exteriorice las reacciones. Dígale que esto es normal. ■ Promueva la resolución positiva de problemas a través del juego y el dibujo. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “Tú estas haciendo muchos dibujos de lo que sucedió ¿Sabías que muchos niños hacen esto?” ■ “Te puede ayudar el dibujar sobre cómo te gustaría que tu escuela fuese reconstruida para hacerla más segura”.
<p>Miedo de sentirse abrumados por sus sentimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Proporcione un lugar seguro para que el niño exprese sus miedos, coraje, tristeza, etc. Permita que el niño llore o que esté triste; no espere que sea fuerte o valiente. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “Cuando suceden cosas aterradoras, las personas experimentan sentimientos fuertes, como sentirse muy enojados con los demás o estar muy tristes. ¿Te gustaría sentarte aquí con una cobija hasta que te sientas mejor?”

Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p>Problemas del sueño: pesadillas, miedo de ir a dormir solo, exigir dormir con sus padres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Permita que su niño le hable sobre su pesadilla. Explíquelo que el tener pesadillas es normal y que esto desaparecerá. No le pida al niño que le dé muchos detalles acerca de la pesadilla. ■ Hacer arreglos temporales a la hora de dormir está bien; haga un plan para que su niño regrese a sus hábitos normales de dormir. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “Eso fue una pesadilla muy terrible. Vamos a pensar en cosas buenas en la que podemos soñar y yo te sobaré la espalda hasta que te quedes dormido”. ■ “Te puedes quedar en nuestro cuarto por las próximas dos noches. Después pasaremos más tiempo contigo en tu cama antes de que vayas a dormir. Si te sientes asustado nuevamente, podemos hablar sobre esto”.
<p>Preocupación por la seguridad de ellos y de otros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ayúdelos a expresar sus preocupaciones y provéale información realista. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Construya una “Caja de Preocupaciones” donde el niño pueda escribir sus preocupaciones y ponerlas en su interior. Designe un tiempo para revisar, buscar soluciones y encontrar respuestas para dichas preocupaciones.
<p>Comportamientos alterados: agresividad o comportamiento errático poco usuales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Anime al niño a participar en actividades recreativas y a hacer ejercicios como una forma de expresarse y lidiar con sus sentimientos de frustración. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “Yo sé que no fue tu intención tirar esa puerta. Debe ser muy duro sentir tanto coraje”. ■ “¿Qué tal si vamos a caminar? Algunas veces el poner nuestros cuerpos en movimiento ayuda con los sentimientos intensos”.
<p>Dolores corporales: dolores de cabeza, del estómago o musculares, para los cuales no parece haber razón justificada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Averigüe si existe una razón médica. De no ser así, brinde apoyo y asegúrele que esto es normal. ■ Sea realista con su niño (observe los hechos); el prestar mucha atención a esta quejas puede aumentarlas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Asegúrese de que su niño duerma lo suficiente, coma bien, tome suficiente agua y haga suficiente ejercicio. ■ “¿Qué tal si te sientas allí? Avisame cuando te sientas mejor y podamos jugar cartas”.
<p>Observar cuidadosamente las respuestas de los padres y su recuperación: No querer molestar a los padres con sus preocupaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Déle oportunidad a los niños de hablar sobre sus sentimientos, al igual que de los suyos. ■ Manténgase lo más calmado posible para que las preocupaciones de su niño no aumenten. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “Sí, mi tobillo está roto, pero me siento mejor desde que los paramédicos me pusieron el esparadrapo. Apuesto que te dio mucho miedo verme herido, ¿no es así?”.
<p>Preocupación por otros sobrevivientes y familias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Promueva actividades constructivas para ayudar a otras personas, pero no los sobrecargue con responsabilidades que no les corresponden. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ayude a los niños a identificar proyectos apropiados para su edad y significativos (limpiar escombros del terreno de la escuela, hacer una colecta de dinero o de suministros para aquellos que lo necesiten).