



Child Mind
Institute

Cómo ayudar a los niños a lidiar con un evento traumático

UNA GUÍA DE RECUPERACIÓN PARA PADRES,
MAESTROS Y LÍDERES COMUNITARIOS

Contenido

Acerca de esta guía	3
Cómo ayudar a niños de cualquier edad	4
Señales de trauma	4

GUÍA POR EDAD

Como ayudar a niños de 0 a 2 años	7
Como ayudar a niños de 2 a 5 años	7
Como ayudar a niños de 6 a 11 años	9
Como ayudar a niños de 12 a 18 años	12
Qué pueden hacer los maestros para ayudar a los estudiantes	14

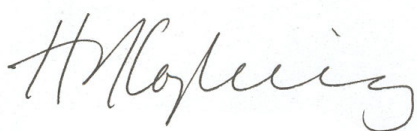
Introducción

Estimados padres y educadores:

Cuando sucede un evento traumático puede que se sientan preocupados o tristes. Sin embargo, independientemente de lo abrumados que se sientan, es importante estar conscientes de que ustedes, como cuidadores y educadores, tienen el poder de ayudar a los niños a recuperarse. Su consuelo y apoyo constantes pueden hacerlos sentir a salvo y seguros, guiarlos para superar sus miedos y su dolor, y prevenir que tengan efectos psicológicos a largo plazo.

Esta guía fue elaborada por psiquiatras, psicólogos y expertos de la salud mental que se especializan en situaciones de crisis. Ofrece consejos simples sobre qué esperar, qué hacer y a qué estar atentos. Hay sugerencias generales, así como información específica por edad. Si usted o sus hijos requieren asistencia de parte de un profesional de la salud mental, no dude en pedirle a un médico o a otro proveedor de atención a la salud que lo ayuden a encontrar a alguien.

Cordialmente,



Dr. Harold S. Koplewicz

Presidente, Child Mind Institute

Consejos útiles para niños de cualquier edad

Haga que su hijo se sienta a salvo. Todos los niños, desde los más pequeños hasta los adolescentes, se beneficiarán del contacto físico con usted: caricias, abrazos o simplemente una palmada reconfortante en la espalda. Esto les brinda una sensación de seguridad, lo cual es fundamental después de un evento alarmante o perturbador. Para información específica sobre qué hacer y qué decir, consulte la guía por edad.

Actúe con calma. Los niños buscan un refugio reconfortante en los adultos después de que han ocurrido eventos traumáticos. No hable de sus temores con sus hijos, o cuando ellos están cerca, y esté consciente del tono de su voz, ya que los niños perciben la ansiedad rápidamente.

Mantenga las rutinas tanto como sea posible. En medio del caos y del cambio, las rutinas les aseguran a los niños que la vida volverá a estar bien. Trate de tener horarios regulares para comer y dormir. Si está sin hogar en este momento o acaba de mudarse, establezca nuevas rutinas. Y mantenga las mismas reglas familiares, como las que tienen que ver con el buen comportamiento.

Ayude a los niños a divertirse. Anime a los niños a realizar actividades y jugar con otros. La distracción es buena para ellos y les brinda una sensación de normalidad.

Comparta información acerca de lo sucedido. Siempre es mejor conocer los detalles de un evento traumático de parte de un adulto de confianza y en un ambiente seguro. Sea breve, honesto y permita que los niños hagan preguntas. No asuma que a ellos les preocupan las mismas cosas que a los adultos.

Elija buenos momentos para hablar. Busque oportunidades naturales para tratar el tema.

Prevenga o limite la exposición a noticias sobre el evento. Esto es especialmente importante con niños pequeños y en edad escolar, ya que ver el recuento de los eventos perturbadores en televisión, en el periódico, o escucharlos por radio, puede hacer que parezca como si continuaran sucediendo. Cuando los niños piensan que los eventos son temporales, pueden recuperarse más rápidamente.

Esté consciente de que los niños enfrentan las cosas de maneras diferentes. Algunos querrán pasar más tiempo con sus amigos y familiares, otros podrían querer pasar más tiempo a solas.

SEÑALES DE TRAUMA

- Revivir constantemente el evento en sus mentes.
- Tener pesadillas.
- Pensar que el mundo es generalmente inseguro.
- Irritabilidad, enojo y cambios de humor.
- Poca concentración.
- Problemas alimentarios o de sueño.
- Problemas de comportamiento.
- Ponerse nervioso si las personas se les acercan mucho.
- Asustarse con los ruidos fuertes.
- En niños pequeños, regresión a comportamientos previos, como estar demasiado apegado, orinarse en la cama o chuparse el dedo.
- Dificultad para dormir.
- Desinterés o distanciamiento de otros.
- Uso de alcohol y/o drogas en adolescentes.
- Impedimento funcional: incapacidad de ir a la escuela, de aprender, de jugar con amigos, etc.

Hágales saber a sus hijos que es normal sentir enojo, culpa y tristeza, y expresar sus sentimientos de maneras diferentes. Por ejemplo, una persona podría sentirse triste pero no necesariamente ponerse a llorar.

Escuche atentamente. Es importante entender cómo ve la situación su hijo, y qué es confuso o inquietante para él o ella. No le dé todo un discurso, tan solo sea comprensivo. Hágales saber a los niños que en cualquier momento pueden acercarse a usted a decirle cómo se sienten.

Ayude a los niños a relajarse con ejercicios de respiración. Cuando sentimos ansiedad, nuestra respiración se torna más superficial. Las respiraciones profundas pueden ayudar a los niños a calmarse. Usted puede sostener una pluma o un poco de algodón delante de la boca de su hijo y pedirle que sople con una exhalación lenta. O puede decir: “Inhalemos lentamente mientras cuento hasta tres, y luego exhalemos en tres”. Coloque un peluche o una almohada sobre el vientre de su hijo cuando está recostado, pídale que inhale y exhale lentamente mientras observan juntos cómo el peluche o la almohada sube y baja.

Reconozca lo que su hijo está sintiendo. Si un niño confiesa una preocupación, no responda “no te preocupes”, porque ellos podrían sentirse avergonzados o criticados. Simplemente confirme lo que está escuchando: “Sí, entiendo por qué estás preocupado”.

Sepa que está bien responder “no sé”. Lo que más necesitan los niños es alguien de confianza que escuche sus preguntas, acepte sus sentimientos y esté ahí para ellos. No se preocupe si no sabe exactamente qué decir, después de todo, no hay una sola respuesta que haga que todo esté bien.

Tenga en cuenta que las preguntas pueden continuar. Debido a que las consecuencias de un desastre pueden incluir situaciones que cambian constantemente, los niños pueden tener preguntas en más de una ocasión. Hágales saber que usted está preparado para hablar en cualquier momento. Los niños necesitan digerir la información a su propio ritmo y las preguntas podrían surgir de la nada.

Promueva las conversaciones familiares acerca de la muerte de un ser querido. Cuando las familias pueden hablar y sentirse tristes juntas, hay mayor probabilidad de que los niños compartan sus sentimientos.

No les dé a los niños demasiada responsabilidad. Es muy importante no sobrecargar a los niños con tareas, o darles tareas de adultos, ya que esto podría ser muy estresante para ellos. En lugar de eso, intente bajar sus expectativas con respecto a lo que los niños pueden hacer en la casa y en la escuela, aunque es bueno que hagan al menos algunos quehaceres del hogar.

Proporcione ayuda especial a niños con necesidades especiales. Podrían requerir más tiempo, apoyo y guía que otros niños. Es posible que tenga que simplificar el vocabulario que usa, y repetir las cosas con frecuencia. También es posible que necesite adaptar la información según la fortaleza de su hijo. Por ejemplo, un niño con una discapacidad del lenguaje puede que entienda mejor la información si se usan materiales visuales u otras maneras de comunicación que las habituales.

Esté atento a señales de trauma. Es común que parezca que los niños están relativamente bien durante el primer mes. Después de eso, la sensación de anestesia desaparece y los niños podrían experimentar más síntomas, especialmente aquellos que han presenciado lesiones o muerte, han perdido familiares cercanos, experimentaron trauma previamente en sus vidas o han sido reubicados en un nuevo hogar.

Sepa cuándo pedir ayuda. A pesar de que la ansiedad y otros problemas pueden durar meses, busque ayuda de inmediato con el médico de la familia o un profesional de la salud mental si los problemas no disminuyen, o si su hijo comienza a escuchar voces, ver cosas que no están ahí, experimenta paranoia o ataques de pánico, o tiene pensamientos de querer hacerse daño a sí mismo o a otras personas.

Cuídese. Usted puede ayudar mejor a su hijo cuando se ayuda a sí mismo. Hable acerca de sus preocupaciones con sus amigos y familiares. Podría ser útil formar un grupo de apoyo. Si es miembro de una iglesia o grupo comunitario, continúe participando. Trate de comer bien, tome suficiente agua, mantenga las rutinas de ejercicio y duerma suficiente. La salud física protege contra la vulnerabilidad emocional. Para reducir el estrés, realice ejercicios de respiración profunda. Si tiene ansiedad severa que interfiere con su capacidad para funcionar como siempre, debe buscar ayuda de un médico o profesional de la salud mental, y si no tiene acceso a uno, hable con su líder religioso. Reconozca su necesidad de ayuda, y consígala. Hágalo por el bien de su hijo.

Cómo ayudar a niños de 0 a 2 años

Los bebés perciben lo que usted está sintiendo y reaccionan en consecuencia. Si usted está calmado, su bebé se sentirá seguro. Si está ansioso y abrumado, su bebé podría reaccionar mostrándose inquieto, tener dificultad para calmarse, comer o dormir de manera irregular o podría volverse retraído.

LO QUE USTED PUEDE HACER:

Intente actuar de manera calmada lo más que le sea posible. Incluso si se siente estresado o ansioso, háblele a su bebé con una voz suave.

Responda de manera consistente a las necesidades de su bebé. La tarea de desarrollo a esta edad es confiar en los cuidadores, de manera que los niños construyan un apego fuerte y saludable.

Continúe amamantando si lo ha estado haciendo. Aunque existe el mito de que cuando una madre experimenta una conmoción, su leche materna se pone mala y puede causar que el bebé sea “lento” o tenga discapacidades del aprendizaje, eso no es cierto. Es importante continuar amamantando a su bebé para mantenerlo saludable y conectado con usted. Usted necesita mantenerse saludable para poder amamantar, así que haga todo lo posible por comer y tomar agua.

Mire a su bebé a los ojos. Sonríale. Abrácelo. Estudios han demostrado que el contacto visual, el tacto y simplemente estar en la presencia de la madre, ayuda a mantener balanceadas las emociones de un bebé.

Cómo ayudar a niños de 2 a 5 años

A pesar de que los niños a esta edad tienen grandes avances en el desarrollo, todavía dependen de sus padres para que los cuiden. Igual que como ocurre con los bebés, los niños a esta edad generalmente responden a las situaciones según la reacción de sus padres. Si usted está calmado y se muestra confiado, su hijo se sentirá más seguro. Si actúa ansioso o se muestra abrumado, su hijo podría sentirse inseguro.

LO QUE USTED PUEDE HACER:

Haga que su hijo se sienta a salvo. Cárguelo, abrácelo, acurrúquelo tanto como pueda. Dígale que usted lo cuidará si se siente triste o tiene miedo. Con los niños que están aprendiendo a hablar, use frases simples como: “Mami está aquí”.

Fíjese en lo que dice. Los niños pequeños tienen los oídos alerta y podrían detectar su ansiedad, malinterpretar lo que escuchan o sentirse atemorizados de manera innecesaria por las cosas que no entienden.

Mantenga las rutinas tanto como sea posible. Independientemente de cuál sea su situación de vida, haga todo lo posible por mantener horarios regulares para las comidas y para la hora de irse a dormir. Si no tiene vivienda en este momento o se ha mudado recientemente, cree nuevas rutinas. Trate de hacer las cosas que siempre ha hecho con sus hijos, como cantar o rezar antes de ir a dormir.

Bríndeles apoyo extra a la hora de dormir. Los niños que han experimentado un trauma podrían sentirse ansiosos en la noche. Cuando su hijo se vaya a la cama, dedique más tiempo de lo habitual a conversar o contar historias. Está bien permitir que los niños pequeños duerman con usted temporalmente, pero en el entendido de que en el futuro regresarán al arreglo habitual para la hora de dormir.

No exponga a los niños a las noticias. Los niños pequeños tienden a confundir la realidad con la fantasías que los atemorizan. Es posible que no se den cuenta de que las imágenes que ven en las noticias no están sucediendo una y otra vez. Tampoco es recomendable que escuchen radio.

Anime a los niños a compartir sus sentimientos. Empiece por hacerles una pregunta simple del tipo: “¿Cómo te sientes hoy?”. Luego continúe cualquier conversación sobre el evento reciente con una historia favorita o una actividad familiar para ayudar a los niños a sentirse más seguros y calmados.

Permita que su hijo le cuente la historia de lo sucedido. Esto lo ayudará a asimilar el evento y lidiar con sus sentimientos. El juego a menudo se puede usar para ayudar a su hijo a enmarcar la historia y contarle a usted lo sucedido en sus propias palabras.

Hacer dibujos. Los niños pequeños suelen expresar bien sus emociones con dibujos. Esta es otra oportunidad para darles explicaciones y reconfortarlos. Para iniciar una conversación, usted puede comentar acerca de lo que el niño haya dibujado.

Si su hijo se porta mal puede ser una señal de que necesita atención adicional. Ayúdelo a nombrar cómo se siente. ¿Asustado? ¿Enojado? ¿Triste? Hágale saber que está bien que se sienta de

REACCIONES TÍPICAS EN NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS

- Hablar repetidamente acerca del evento o simular “jugar” al evento.
- Rabiets o estallidos de irritabilidad.
- Llorar o estar al borde de las lágrimas.
- Más temores, generalmente a la oscuridad, los monstruos o a estar solos.
- Más sensibilidad a sonidos, como el de los truenos, el viento y otros ruidos fuertes.
- Alteraciones en la alimentación, el sueño y las visitas al baño.
- Creer que lo sucedido se puede revertir.
- Apego excesivo a los cuidadores y dificultad para separarse.
- Retroceder a comportamientos tempranos, como hablar como un bebé, orinarse en la cama y chuparse el dedo.

esa manera, luego muéstrole la manera correcta de comportarse. Usted le puede decir: “Está bien estar enojados, pero no está bien golpear a tu hermana”.

Involucre a los niños en actividades. La distracción es algo bueno para los niños a esta edad. Juegue con ellos y organice citas para que jueguen con otros niños.

Hable acerca de las cosas que están yendo bien. Aún en los momentos más difíciles, es importante identificar algo positivo y expresar esperanza en el futuro para ayudar a su hijo a recuperarse. Puede decirle algo como: “Todavía nos tenemos el uno al otro. Estoy aquí contigo y me quedaré contigo”. Señalar lo bueno también lo ayudará a usted a sentirse mejor.

QUÉ HACER PARA AYUDAR A NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS A SOBRELLEVAR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO:

Hable con ellos a su nivel. Use experiencias similares para ayudar a los niños a entender, como la muerte de una mascota o los cambios en las flores del jardín.

Proporcione explicaciones simples. Por ejemplo: “Cuando alguien muere, no podemos verlos más, pero todavía podemos verlos en las fotos y recordarlos”.

Reconforte a sus hijos. Ellos podrían sentir que lo sucedido de alguna manera es su culpa, hágales saber que no lo es.

Espere repetición de preguntas. Esa es la manera en que los niños pequeños procesan la información.

Cómo ayudar a niños de 6 a 11 años

A esta edad, los niños pueden hablar más acerca de sus pensamientos y sentimientos y manejar mejor las dificultades, pero todavía se acercan a sus padres en búsqueda de consuelo y orientación. Al escucharlos, usted les demuestra su compromiso. Cuando pasan cosas aterradoras, ver que los padres todavía los cuidan puede ser la cosa más reconfortante para un niño atemorizado.

LO QUE USTED PUEDE HACER:

Asegúrele a su hijo que está a salvo. Los niños de esta edad se sienten seguros con los hechos. Use palabras reales, como huracán, terremoto, inundación, réplicas. El conocimiento empodera a los niños de esta edad y los ayuda a liberar la ansiedad.

Mantenga las cosas tan “normales” como pueda. Las rutinas de comer y acostarse ayudan a los niños a sentirse a salvo y seguros. Si está sin hogar en este momento o se ha mudado recientemente, establezca nuevas rutinas y dele a su hijo la posibilidad de decir algo al respecto. Por ejemplo, deje que elija qué historia se leerá a la hora de dormir. Esto le da al niño una sensación de control en momentos de incertidumbre.

Limite la exposición a la televisión, los periódicos y la radio.

Mientras más expuestos estén los niños en edad escolar a las malas noticias, más preocupados estarán. Las imágenes en las noticias pueden incrementar el trauma que ha causado el evento. Por lo tanto, cuando los niños vean las noticias o las escuchen en la radio, siéntese con ellos para que después puedan hablar al respecto. Evite que sus hijos vean imágenes demasiado explícitas.

Dedique tiempo a hablar con su hijo. Hágale saber que está bien que haga preguntas y exprese sus preocupaciones o su tristeza. Una manera de alentar la conversación es usar el tiempo que pasan juntos (como la hora de la cena) para hablar acerca de lo que está pasando en la familia y en la comunidad. Pregúntele también qué han estado diciendo sus amigos, para que así pueda asegurarse de corregir cualquier información errónea.

Responda a las preguntas de manera breve pero con honestidad.

Después de que un niño pone un tema sobre la mesa, pregúntele primero qué piensa, para que usted pueda entender exactamente qué es lo que lo preocupa. Usualmente los niños hacen preguntas porque están preocupados acerca de algo en específico. Dele una respuesta que lo tranquilice. Si usted no sabe la respuesta a una pregunta, está bien que les diga: “No lo sé”. No especule ni repita rumores.

Haga hablar a niños retraídos. Usted puede abrir la conversación al compartir sus propios sentimientos. Por ejemplo, podría decir: “Esto fue algo muy aterrador. A veces me despierto en la noche porque estoy pensando en ello. ¿Cómo te sientes tú?”. Hacer esto ayuda a que su hijo sienta que no está solo en sus preocupaciones o miedos. Sin embargo, no le dé demasiados detalles sobre sus propias ansiedades.

REACCIONES TÍPICAS EN NIÑOS DE 6 A 11 AÑOS

- Ansiedad.
- Mayor agresividad, ira e irritabilidad (como el bullying y las peleas con sus compañeros).
- Alteración del sueño y el apetito.
- Culparse a ellos mismos por el evento.
- Mal humor o llanto.
- Preocupaciones sobre continuar recibiendo cuidado y protección.
- Miedo a un posible daño o a la muerte de seres queridos.
- Negar que el evento haya ocurrido.
- Quejas por molestias físicas, como dolores de estómago o de cabeza, o letargo, que pueden ser debidos al estrés.
- Hacer preguntas repetidamente.
- Negarse a discutir el evento (más típico en niños de 9 a 11 años).
- Aislamiento de interacciones sociales.
- Dificultades académicas: problemas con la memoria y la concentración en la escuela, o negarse a asistir.

Mantenga a los niños ocupados. Es posible que las actividades diarias, como jugar con amigos o ir a la escuela se hayan interrumpido. Ayude a los niños a pensar en actividades alternativas y organice grupos de juego con otros padres.

Calme las preocupaciones por la seguridad de sus amigos. Asegúreles a sus hijos que los padres de sus amigos los están cuidando tanto como usted los cuida a ellos.

Hable sobre la recuperación de la comunidad. Hágale saber a los niños que se están haciendo cosas para mantenerlos a salvo, o para restaurar la electricidad y el agua, y que el gobierno y los grupos comunitarios están ayudando, si esto aplica.

Anime a los niños a ayudar. Esto les dará una sensación de realización y de tener un propósito en un momento en el que pueden sentirse desamparados. Los niños más pequeños pueden realizar tareas pequeñas en la casa, los mayores pueden contribuir en proyectos voluntarios en la comunidad.

Encuentre esperanza. Los niños necesitan ver el futuro para recuperarse. Los niños de esta edad aprecian las cosas específicas. Por ejemplo, en el caso de un desastre natural, usted podría decirles: “Personas de todo el país están enviando materiales médicos, comida y agua. Han construido lugares nuevos donde se atenderá a los heridos y construirán casas nuevas. Seguirá siendo difícil pero solo por un tiempo corto”.

CÓMO AYUDAR A NIÑOS DE 6 A 11 AÑOS A SOBRELLEVAR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO:

Descubra qué está pensando su hijo. Haga preguntas antes de hacer suposiciones acerca de lo que su hijo quiere saber. Por ejemplo, usted puede decir: “Me enojé tanto cuando murió la abuela. ¿Tú cómo te has sentido? Es difícil pensar en ello, ¿verdad?”.

Use palabras reales. Evite los eufemismos o sinónimos de la muerte para intentar suavizar las cosas, como decir: “Se fue a un mejor lugar”. Los niños en edad escolar se confunden fácilmente con respuestas vagas. En su lugar, usted puede decir: “La abuela ha muerto, no va a regresar y está bien que nos sintamos tristes por eso”.

Sea lo más concreto posible. Use dibujos simples para describir cosas como el cuerpo y las lesiones.

Informe a su hijo. Hágale saber a su hijo que el enojo y la tristeza son típicos en situaciones como esta, y que si los niños evitan esos sentimientos se pueden sentir peor más adelante.

Prepare con anticipación a sus hijos para cambios en la rutina o el funcionamiento del hogar. Hable acerca de lo que significarán los cambios para ellos.

Tranquilice a su hijo. Ayúdelo a entender que está bien, y que es normal, tener problemas durante este tiempo en la escuela, con sus compañeros y con la familia.

Promueva la conmemoración significativa. Oren juntos como familia y lleve a su hijo a la iglesia para encender una vela. Su hijo podría también querer escribir una carta para la persona que ha fallecido o hacer un dibujo que usted puede colgar en la pared.

Sea paciente. Los niños hasta los 11 años pueden pensar que la muerte es reversible, y pueden tener problemas para aceptar el hecho de que la persona no puede regresar. Usted podría tener que decir repetidas veces: “Murió, no va a regresar y estoy triste”.

Cómo ayudar a niños de 12 a 18 años

La adolescencia es de por sí una época difícil para los jóvenes, en la que atraviesan por muchos cambios en sus cuerpos. Quieren mayor independencia de sus padres y suelen sentir que nada puede dañarlos. Los eventos traumáticos pueden hacerlos sentir fuera de control, incluso si se hacen los fuertes. También se sienten mal por las personas que han sido afectadas por el desastre y tienen un fuerte deseo de saber por qué ocurrió el evento.

LO QUE USTED PUEDE HACER:

Haga que su adolescente se sienta a salvo otra vez. A los adolescentes no les gusta mostrarse vulnerables. Podrían actuar como si estuvieran bien aunque no lo estén. A pesar de que es posible que se resistan a los abrazos, el contacto con usted puede ayudarlos a sentirse seguros. Usted puede decir algo como: “Sé que ya estás grande, pero yo necesito darte un abrazo”.

Ayude a los adolescentes a sentirse útiles: Asígneles tareas pequeñas y responsabilidades en el hogar, luego felicítelos por lo que han hecho y cómo se han manejado. No sobrecargue a los adolescentes con demasiadas responsabilidades, especialmente aquellas que son para adultos, ya que eso aumentará su ansiedad.

Abra la puerta para la conversación. Es muy típico que los adolescentes digan que no quieren hablar. Trate de iniciar una conversación mientras hacen algo juntos, para que la conversación no se sienta demasiado intensa o agresiva.

Considere los grupos de jóvenes de su edad. Algunos adolescentes pueden sentirse más cómodos al hablar en grupo con otros jóvenes, así que considere organizar uno. Fomente también la conversación con otros adultos de confianza, como un familiar o maestro.

Limite la exposición a la televisión, los periódicos y la radio. A pesar de que los adolescentes pueden manejar las noticias de mejor manera que los niños más pequeños, aquellos jóvenes que no pueden despegarse de la televisión o la radio podrían estar tratando de lidiar con la ansiedad de maneras poco saludables. Cualquiera que sea el caso, hable con su adolescente acerca de las cosas que ha visto o escuchado.

Ayude a su hijo a actuar: Es posible que los niños a esta edad quieran ayudar en la comunidad. Busque oportunidades de voluntariado que sean apropiadas.

Esté atento a un posible abuso de sustancias. Los adolescentes están especialmente en riesgo de recurrir al alcohol o las drogas para calmar su ansiedad. Si su adolescente ha estado actuando de manera reservada o parece estar borracho o drogado, póngase en contacto con un médico. Y hable con su adolescente de una manera amable. Por ejemplo: “Las personas a menudo beben alcohol o usan drogas después de un desastre para calmarse o para olvidar, pero esas sustancias pueden causar más problemas. Otras cosas que podrías hacer incluyen ir a caminar, hablar conmigo o con tus amigos sobre cómo te sientes, o escribir tus expectativas y sueños para un futuro mejor”.

CÓMO AYUDAR A NIÑOS DE 12 A 18 AÑOS A SOBRELLEVAR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO:

Sea paciente. Los adolescentes pueden tener miedo de expresar sus emociones acerca de la muerte. Anímelos a hablar diciéndoles algo como: “Sé que es horrible que la abuela haya muerto. Los expertos dicen que es bueno compartir nuestros sentimientos. ¿Tú cómo te has sentido?”.

REACCIONES TÍPICAS DE NIÑOS ENTRE 12 Y 18 AÑOS

- Evitar los sentimientos.
- Pensar constantemente en el desastre.
- Alejarse de amigos y familiares.
- Enojo o resentimiento.
- Depresión, y tal vez pensamientos suicidas.
- Pánico y ansiedad, incluyendo preocupación por el futuro.
- Cambios de humor e irritabilidad.
- Cambios en el apetito y/o los hábitos de sueño.
- Dificultades académicas, como problemas con la memoria y la concentración, y/o rechazo a la escuela.
- Involucrarse en comportamientos riesgosos o ilegales, como tomar alcohol.

Sea muy abierto. Háblele acerca de las maneras en que usted siente que la muerte puede estar influyendo en su comportamiento actual.

Sea flexible. Está bien tener un poco más de flexibilidad con las reglas en momentos como estos, así como con las expectativas académicas y de comportamiento.

Conmemorar de manera significativa. Oren juntos en casa, deje que su adolescente vaya a la iglesia a encender una vela, e inclúyalo en las ceremonias conmemorativas. Usted también podría hacer un homenaje familiar en casa.

Qué pueden hacer los maestros para ayudar a los estudiantes

Retome la rutina tanto como sea posible. Los niños tienden a funcionar mejor cuando saben qué esperar. Regresar a la rutina de la escuela ayudará a los estudiantes a sentir que los eventos traumáticos no han tomado control de todos los aspectos de sus vidas.

Mantenga las expectativas de los estudiantes. No tiene que ser al cien por ciento, pero es muy útil tener que hacer algo de tareas en casa y actividades simples en el salón de clases.

Esté atento a señales de que un niño necesita ayuda adicional. Los estudiantes que no pueden funcionar debido a sentimientos de tristeza intensa, miedo o enojo, deben ser referidos con un profesional de salud mental. Los niños pueden sentir angustia que se manifiesta en molestias físicas, como dolores de cabeza, dolores de estómago o fatiga extrema.

Ayude a los niños a entender más acerca de lo sucedido. Por ejemplo, usted puede mencionar los distintos tipos de ayuda que han recibido, y dar ideas para lidiar con el evento de manera positiva.

Considere hacer un homenaje. Los homenajes con frecuencia son útiles para conmemorar a las personas y cosas que se perdieron. Deben ser breves y apropiados a las necesidades y rangos de edad de la comunidad escolar. Es probable que los niños menores de cuatro años no tengan el nivel de atención como para participar. Un cuidador conocido, amigo o familiar debe ser el acompañante del niño durante el funeral o las actividades de homenaje.

Reitere a los niños que los funcionarios de la escuela se aseguran de que todos estén a salvo. Los miedos de los niños disminuyen cuando saben que los adultos de confianza están haciendo lo que pueden para encargarse de ellos.

Manténgase en comunicación con los padres. Hábleles acerca de los programas y actividades escolares, de manera que estén preparados para

preguntas o conversaciones que podrían continuar en casa. Anime a los padres a limitar la exposición de los niños a las noticias.

Cuidese. Usted puede estar tan ocupado ayudando a sus estudiantes que podría descuidarse a sí mismo. Busque maneras en que usted y sus colegas puedan brindarse apoyo mutuo.



El Child Mind Institute es una organización nacional independiente sin fines de lucro, dedicada a transformar las vidas de niños y familias que enfrentan problemas de salud mental y trastornos del aprendizaje. Nuestros equipos trabajan todos los días para brindar los más altos estándares de atención, avances en la ciencia del desarrollo del cerebro y empoderamiento de los padres, profesionales y legisladores para apoyar a los niños cuándo y en dónde más lo necesiten. Junto a nuestros seguidores, estamos ayudando a los niños a alcanzar su máximo potencial en la escuela y en la vida. Compartimos nuestros recursos libremente y no aceptamos ningún financiamiento de la industria farmacéutica. Lea más en childmind.org/español.