



Child Mind
Institute

Cómo ayudar a los niños a lidiar con un evento traumático

UNA GUÍA DE RECUPERACIÓN PARA PADRES,
CUIDADORES, 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 | 8 |
| Como ayudar a niños de 6 a 11 años | 10 |
| Como ayudar a niños de 12 a 18 años | 13 |
| Qué pueden hacer los educadores para ayudar a los estudiantes | 15 |

Introducción

Estimados padres de familia, cuidadores y educadores:

Cuando sucede un evento traumático puede que se sientan preocupados o tristes. Sin embargo, independientemente de lo abrumados que estén, es importante estar conscientes de que ustedes, como padres de familia, 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 en salud mental que se especializan en situaciones de crisis. La guía ofrece consejos simples sobre qué esperar, qué hacer y a qué estar atentos en cada situación. Aquí encontrarán sugerencias generales, así como información específica por edad. Si tú o tus hijos necesitan asistencia de parte de un profesional de la salud mental, no dudes en pedirle a un médico o a otro proveedor de atención médica que te ayuden a encontrar a alguien.

Cordialmente,



Dr. Harold S. Koplewicz

Presidente, Child Mind Institute

Consejos útiles para niños de cualquier edad

Haz que tu hijo se sienta seguro. Todos los niños, desde los más pequeños hasta los adolescentes, se beneficiarán de tu contacto físico: cariños, 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, consulta la guía por edad.

Actúa con calma. Los niños buscan un refugio reconfortante en los adultos después de que han ocurrido eventos traumáticos. No hables de tus temores con tu hijo o cuando esté cerca, y presta atención al tono de tu voz, ya que los niños perciben rápidamente la ansiedad.

Mantén 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. Trata de mantener horarios regulares para comer y dormir. Si no tienes hogar en este momento o acaban de mudarse, establece nuevas rutinas. Y mantén las mismas reglas familiares, como las que tienen que ver con el buen comportamiento.

Ayuda a los niños a divertirse. Anima a los niños a que hagan actividades y jueguen con otros niños. La distracción es buena para ellos y les brinda una sensación de normalidad.

Comparte 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. Sé breve, honesto y permite que tu hijo te haga preguntas. No asumas que no le preocupan las mismas cosas que a los adultos.

Elige un buen momento para hablar. Aprovecha las oportunidades que surgen de manera natural para tratar el tema.

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.

Prevén o limita la exposición a noticias sobre el evento. Esto es especialmente importante con niños pequeños y en edad escolar, ya que ver, leer o escuchar el recuento de los eventos perturbadores en televisión, el periódico, la radio o redes sociales, puede hacer que parezca como si continuaran sucediendo. Cuando los niños piensan que los eventos son temporales, pueden recuperarse con más rapidez.

Ten en cuenta que los niños enfrentan las cosas de maneras diferentes. Algunos niños querrán pasar más tiempo con sus amigos y familiares, otros podrían querer pasar más tiempo a solas. Dile a tu hijo 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.

Escucha con atención. Es importante entender cómo ve la situación tu hijo, y qué lo confunde o inquieta. No le des todo un discurso, solo muestra comprensión. Dile que puede acercarse a ti para contarte cómo se siente en el momento que lo necesite.

Ayuda 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. Puedes sostener una pluma o un pedazo de algodón delante de la boca de tu hijo y pedirle que sople lentamente. O puedes decir: “Inhalemos lentamente mientras cuento hasta tres, y luego exhalamos en tres”. Coloca un peluche o una almohada sobre el vientre de tu hijo cuando está recostado, pídele que inhale y exhale lentamente mientras observan juntos cómo el peluche o la almohada sube y baja.

Reconoce lo que tu hijo está sintiendo. Si un niño confiesa una preocupación, trata de no responder “no te preocupes”, porque esto solo lo podría hacer sentirse avergonzados o criticados. Simplemente confirma lo que estás escuchando: “Sí, entiendo la causa de tu preocupación”.

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 te preocupes si no sabes exactamente qué decir, después de todo, no hay una sola respuesta que haga que todo esté bien.

Toma 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. Dile a tu hijo que estarás preparado para hablar en cualquier momento. Los niños necesitan digerir la información a su propio ritmo y las preguntas podrían surgir de la nada.

Promueve 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 des 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, intenta disminuir 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.

Brinda ayuda especial a niños con necesidades especiales. Ya que podrían requerir más tiempo, apoyo y guía que otros niños. Es posible que tengas que simplificar tu vocabulario y repetir las cosas con frecuencia. También es posible que necesites adaptar la información según la fortaleza de tu 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 comunes.

Presta atención 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, sobre todo 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.

Reconoce cuándo pedir ayuda. A pesar de que la ansiedad y otros problemas pueden durar meses, busca ayuda de inmediato con el médico de la familia o un profesional de la salud mental si los problemas no disminuyen o si tu 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.

Cuídate. Puedes ayudar mejor a tu hijo cuando te ayudas a tí mismo. Habla acerca de tus preocupaciones con tus amigos y familiares. Podría ser útil formar un grupo de apoyo. Si eres miembro de una iglesia o grupo comunitario, continúa participando. Trata de comer bien, toma suficiente agua, mantén las rutinas de ejercicio y duerme lo suficiente. La salud física protege contra la vulnerabilidad emocional. Para reducir el estrés, realiza ejercicios de respiración profunda. Si tienes ansiedad severa que interfiere con tu capacidad para funcionar como siempre, debes buscar ayuda de un médico o profesional de la salud mental, y si no tienes acceso a uno, habla con tu líder religioso. Reconoce tu necesidad de ayuda y consíguela. Hazlo por el bien de tu hijo.

Cómo ayudar a niños de 0 a 2 años

Los bebés perciben lo que tú estás sintiendo y reaccionan ante eso. Si estás calmado, tu bebé se sentirá seguro. Si estás ansioso y abrumado, tu bebé podría reaccionar mostrándose inquieto, teniendo dificultad para calmarse, comiendo o durmiendo de manera irregular o podría volverse retraído.

LO QUE PUEDES HACER:

Intenta actuar de manera calmada tanto como te sea posible. Incluso si te sientes estresado o ansioso, háblale a tu bebé con una voz suave.

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

Continúa amamantando si lo has estado haciendo. Aunque existe el mito de que cuando una madre experimenta una conmoción, su leche materna ya no sirve y puede causar que el bebé tenga “retrasos” o discapacidades del aprendizaje, pero eso no es cierto. Es importante continuar amamantando a tu bebé para mantenerlo saludable y mantener la conexión contigo. Tú necesitas estar saludable para poder amamantar, así que haz todo lo posible por comer y tomar agua.

Mira a tu bebé a los ojos. Sonríele. Abrázalo. Estudios han demostrado que el contacto visual, el tacto y simplemente estar cerca 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 suelen responder a las situaciones a partir de la reacción de sus padres. Si estás calmado y te sientes seguro, tu hijo se sentirá más seguro. Si actúas ansioso o estás abrumado, tu hijo podría sentirse inseguro.

LO QUE PUEDES HACER:

Haz que tu hijo se sienta a salvo. Cárgalo, abrázalo, acurrúcalo tanto como puedas. Dile que tú lo cuidarás si se siente triste o tiene miedo. Con los niños que están aprendiendo a hablar, usa frases simples como: “Mami (o papi) está aquí”.

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

Mantén las rutinas tanto como sea posible. Independientemente de cuál sea tu situación de vida, haz todo lo posible por mantener horarios regulares para las comidas y para la hora de irse a dormir. Si no tienes vivienda en este momento o se acaban de mudar, crea nuevas rutinas. Trata de hacer las cosas que siempre has hecho con tu hijo, como cantar o rezar antes de ir a dormir.

Bríndales apoyo extra a la hora de dormir. Los niños que han experimentado un trauma podrían sentirse ansiosos en la noche. Cuando tu hijo se vaya a la cama, dedica más tiempo de lo que acostumbras a conversar o contar historias. Está bien permitir que los niños pequeños duerman contigo temporalmente, pero deja claro que en el futuro regresarán a al modelo de antes para la hora de dormir.

No expongas 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.

REACCIONES TÍPICAS EN NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS

- Hablar repetidamente acerca del evento o simular “jugar” al evento.
- Rabieta 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.

Anima a los niños a compartir sus sentimientos. Empieza con una pregunta simple como: “¿Cómo te sientes hoy?”. Luego continúa cualquier conversación sobre el evento reciente con una historia favorita o una actividad familiar para ayudar a tu hijo a sentirse más seguro y calmado.

Permite que tu hijo te cuente la historia de lo sucedido. Esto lo ayudará a asimilar el evento y a lidiar con sus sentimientos. Puedes recurrir al juego para ayudar a tu hijo a enmarcar la historia y contarte lo sucedido en sus propias palabras.

Deja que hagan dibujos. Los niños pequeños suelen expresar bien sus emociones con dibujos. Esta es otra oportunidad para poder explicar cosas y reconfortar a tu hijo. Para iniciar una conversación, puedes comentar acerca de lo que haya dibujado.

Si tu hijo se porta mal, puede ser una señal de que necesita atención adicional. Ayúdalo a decir qué siente. ¿Susto? ¿Enojo? ¿Tristeza? Dile que está bien sentir esas emociones, luego muéstrale la manera correcta de comportarse. Le puedes decir: “Está bien sentir enojo, pero no está bien golpear a tu hermana”.

Deja que los niños participen en actividades. La distracción es algo bueno para los niños a esta edad. Juega con tu hijo y organiza citas para que juegue con otros niños.

Habla 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 tu hijo a recuperarse. Puedes decirle algo como: “Todavía nos tenemos el uno al otro. Estoy aquí contigo y me quedaré contigo”. Señalar lo bueno también te ayudará a ti a sentirte mejor.

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

Habla con los niños con un lenguaje apropiado para su edad. Busca experiencias parecidas para ayudarlos a entender lo que pasó, como la muerte de una mascota o los cambios en las flores del jardín.

Da explicaciones simples. Por ejemplo: “Cuando alguien muere, ya no podemos verlo, pero sí podemos ver sus fotos y recordarlo”.

Reconforta a tu hijo. Tu hijo podría sentir que lo que sucedido es de alguna manera su culpa, dile que eso no es así.

Espera que repita varias veces sus 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 para buscar consuelo y orientación. Al escucharlos, tú les demuestras tu disposición. Cuando pasan cosas aterradoras, ver que los padres todavía los cuidan puede ser la cosa más reconfortante para un niño atemorizado.

LO QUE PUEDES HACER:

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

Mantén las cosas tan “normales” como puedas. Las rutinas de comer y acostarse ayudan a los niños a sentirse a salvo y seguros. Si están sin hogar en este momento o se han mudado recientemente, establece nuevas rutinas y dale a tu hijo la posibilidad de decir algo al respecto. Por ejemplo, deja que elija qué historia se leerá a la hora de dormir. Esto le da al niño una sensación de control en momentos de incertidumbre.

Limita la exposición a la televisión, los periódicos, la radio y redes sociales. 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 tu hijo lea las noticias o las escuche en la radio, siéntate con él o ella para que después puedan hablar al respecto. Evita que tu hijo vea imágenes demasiado explícitas.

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.

Dedica tiempo a hablar con tu hijo. Dile 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. Pregúntale también qué han estado diciendo sus amigos, para que así puedas asegurarte de corregir cualquier información errónea.

Responde a las preguntas de manera breve pero con honestidad.

Después de que un niño pone un tema sobre la mesa, pregúntale primero qué piensa, para que puedas entender exactamente qué es lo que le preocupa. Por lo general, los niños hacen preguntas porque están preocupados acerca de algo en específico. Dale una respuesta que lo tranquilice. Si no sabes la respuesta a una pregunta, está bien que le digas: “No lo sé”. No especules ni repitas rumores.

Haz que los niños retraídos hablen. Tú puedes iniciar la conversación al compartir tus propios sentimientos. Por ejemplo, podrías 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 tu hijo sienta que no está solo en sus preocupaciones o miedos. Sin embargo, no le des demasiados detalles sobre tus propias ansiedades.

Mantén a los niños ocupados. Es posible que las actividades diarias, como jugar con amigos o ir a la escuela se hayan interrumpido. Ayuda a tu hijo a pensar en actividades alternativas y organiza grupos de juego con otros padres o cuidadores.

Calma las preocupaciones por la seguridad de sus amigos. Asegúrales que los padres de sus amigos los están cuidando tanto como tú lo cuidas.

Habla sobre la recuperación de la comunidad. Dile a tu hijo 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 es cierto en tu comunidad.

Anima a los niños a ayudar. Esto le dará a tu hijo una sensación de realización y de tener un propósito en un momento en el que puede sentirse desamparado. Los niños más pequeños pueden realizar tareas pequeñas en la casa, los mayores pueden contribuir en proyectos voluntarios en la comunidad.

Encuentra 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, le podrías decir: “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:

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

Usa palabras reales. Evita 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, puedes decir: “La abuela murió. No va a regresar y está bien que nos sintamos tristes por eso”.

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

Informa a tu hijo. Dile que el enojo y la tristeza son típicos en situaciones como esta, y que si los niños evitan esos sentimientos se podrían sentir peor en el futuro.

Prepara con anticipación a los niños para cambios en la rutina o el funcionamiento del hogar. Habla acerca de lo que significarán los cambios para tus hijos.

Tranquiliza a tu hijo. Ayúdalo a entender que está bien y que es normal tener problemas en la escuela, con sus compañeros y con la familia durante este tiempo.

Promueve la conmemoración significativa. Oren juntos como familia y lleva a tu hijo a la iglesia para encender una vela. Tu hijo podría también querer escribir una carta para la persona que ha fallecido o hacer un dibujo que puedes colgar en la pared.

Sé 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. Tú podrías 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 PUEDES HACER:

Haz que tu adolescente se sienta seguro de nuevo. 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 resista a los abrazos, el contacto contigo puede ayudarlo a sentirse seguro. Puedes decir algo como: “Sé que ya estás grande, pero yo necesito darte un abrazo”.

Ayuda a que tu adolescente se sienta útil: Asígnale tareas pequeñas y responsabilidades en el hogar, luego felicítalo por lo que ha hecho y cómo se ha manejado. No lo sobrecargues con demasiadas responsabilidades, especialmente aquellas que son para adultos, ya que eso aumentará su ansiedad.

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

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.

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

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

Ayuda a tu hijo a actuar: Es posible que los niños a esta edad quieran ayudar en la comunidad. Busca oportunidades de voluntariado que sean apropiadas.

Presta atención a un posible abuso de sustancias. Los adolescentes están especialmente en riesgo de recurrir al alcohol o las drogas para calmar su ansiedad. Si tu adolescente ha estado actuando de manera reservada o parece estar borracho o drogado, pónete en contacto con un médico. Y habla con tu adolescente de una manera amable. Por ejemplo: “Las personas suelen beber alcohol o usar drogas después de un desastre para calmarse o para tratar de olvidar, pero esas sustancias a la larga 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:

Sé paciente. Los adolescentes pueden tener miedo de expresar sus emociones acerca de la muerte. Anima a tu hijo a hablar diciéndole 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?”.

Sé muy abierto. Háblale acerca de las maneras en que tú sientes que la muerte puede estar influyendo en tu comportamiento actual.

Sé 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, deja que tu adolescente vaya a la iglesia a encender una vela, e inclúyelo en las ceremonias conmemorativas. Tú también podrías hacer una conmemoración familiar en casa.

Qué pueden hacer los educadores para ayudar a los estudiantes

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

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

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

Considera hacer una conmemoración. Con frecuencia, las conmemoraciones son útiles para recordar a las personas y cosas que se perdieron. Éstas deben ser breves y apropiadas 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 conmemoración.

Reitera a los niños que el personal de la escuela se asegura 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 cuidarlos.

Mantén la comunicación con padres y cuidadores. Háblales acerca de los programas y actividades escolares, de manera que estén preparados para preguntas o conversaciones que podrían continuar en casa. Anima a padres y cuidadores a limitar la exposición de los niños a las noticias.

Cuida de ti. Puedes estar tan ocupado ayudando a tus estudiantes que podrías descuidarte. Busca maneras en que tú y tus 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.