

## Recuperación de una catástrofe: cuidado emocional para los niños y jóvenes

Las catástrofes siempre golpean con poca o ninguna advertencia. En un instante, su casa y su comunidad pueden resultar dañados o destruidos y cambiar para siempre. Incluso si su casa o su negocio no sufren directamente, nadie que experimenta una catástrofe sale ileso.

Para muchos, una catástrofe continúa como una presencia muy real incluso mucho después de que haya pasado. Los sentimientos de tristeza, depresión, frustración, enojo y ansiedad son comunes. No es inusual que estos sentimientos duren muchos meses. Aprender a reconocer las reacciones y emociones normales que ocurren puede ayudarlo a entender mejor estos sentimientos y a sentirse más cómodo y eficiente para lidiar con ellos.

La siguiente información explica la variedad de sentimientos y comportamientos que puede esperar de sus hijos y jóvenes, y cómo puede ayudarlos de la mejor manera durante este tiempo de recuperación. A lo largo de este folleto, se brindan sugerencias para hacerle frente a las repercusiones de la catástrofe.

### Los niños y jóvenes reaccionan de manera diferente a los adultos ante los traumas y los hechos estresantes.

Sus respuestas pueden retrasarse o ser difíciles de detectar, especialmente en niños que tienen antecedentes de mal comportamiento o que pueden estar sufriendo depresión, lo que tiende a generar síntomas de aislamiento y sufrimiento silencioso. Es importante destacar que los niños más pequeños responden de una manera que refleja la de los adultos y la de otras personas encargadas del cuidado en sus vidas, por lo que adquieren los miedos y las preocupaciones de los adultos.

*Algunos niños experimentarán cambios en el comportamiento.*

Puede ayudar a los niños y a los jóvenes a salir adelante entendiendo las causas de sus ansiedades y temores. Tranquilícelos con firmeza y amor. Sus hijos se darán cuenta de que la vida puede tener nuevamente un sentido de normalidad.

### Cosas que puede esperar

#### En niños de hasta 5 años puede notar lo siguiente:

- comportamiento más aferrado;
- miedo a la separación de los padres o las personas encargadas del cuidado;
- agitación, mal comportamiento o ataques de llanto;
- regresión del comportamiento, como micción nocturna o lenguaje infantil;
- dificultad para dormir o pesadillas;
- cambios de apetito;
- evasión de cualquier recuerdo del trauma.

#### En niños de 6 a 11 años, puede notar estos sentimientos, comportamientos y experiencias:

- juego repetitivo en donde el niño recrea los hechos traumáticos;

- dificultad para dormir o pesadillas;
- ataques inusuales de ira;
- peleas o evitar ir al colegio;
- aislamiento de los amigos y la familia;
- miedo y preocupación por problemas de seguridad y peligro, tal como lo demuestran ciertos comportamientos, como trabar las puertas;
- regresión a los comportamientos de etapas de desarrollo anteriores;
- expresiones de culpa y pensamiento mágico de que el trauma fue su culpa;
- dolores de barriga, dolores de cabeza u otros problemas físicos;
- dificultad para concentrarse en el colegio, hacer la tarea o leer;
- sentimientos persistentes de angustia cuando se piensa o se recuerda el hecho traumático.

### En jóvenes y adolescentes de 11 a 19 años, puede notar estos sentimientos, comportamientos y experiencias:

- se sienten preocupados y nerviosos la mayor parte del tiempo;
- tienen dificultad para concentrarse, dormir y comer;
- tienen dolores de cabeza, dolores de estómago, dolores musculares, se sienten cansados la mayor parte del tiempo;
- "se cierran" y se aíslan de la gente o las actividades;
- pelean con los demás;
- se comportan de manera riesgosa;
- lloran y tienen sentimientos de desesperanza.

### Cómo salir adelante y qué cosas funcionan

No hay ejercicios simples para abordar fácilmente todos los comportamientos. Sin embargo, hay ciertas cosas que puede hacer que podrían resultar útiles.

#### Entender: ser compasivo

A lo largo de todo este proceso, es importante recordar que su hijo está actuando ante la pérdida de algo familiar, ya sea que se trate de un hogar, un miembro de la familia o solamente su rutina. En muchos casos, puede estar respondiendo ante la pérdida del sentido de seguridad y confianza.

Su hijo, en un sentido, está lamentando una forma de vida anterior y su comportamiento refleja el proceso de lamento. De hecho, a un niño le puede llevar mucho tiempo recuperarse de pérdidas o cambios que afectan su sentido de seguridad.

#### Deténgase por un momento y centre toda su atención en su hijo pequeño o adolescente

Quizás tomarse algunos momentos adicionales para conectarse con su hijo es todo lo que él o ella necesitan para sentirse más seguro.

- abrace y acaricie a su hijo en el momento adecuado o simplemente esté presente con él o ella;

- reconforte al niño con frecuencia diciendo que están a salvo y que están juntos;
- hable con su hijo sobre sus sentimientos con respecto a la catástrofe pero tenga cuidado de no presionarlo para que hable;
- comparta sus propios sentimientos, ocúpese de su propio trauma de manera saludable, y evite golpear, aislar, abandonar o ridiculizar al niño;
- suministre información que el niño pueda entender;
- pase tiempo extra con su hijo a la hora de dormir;
- pregúntele a su adolescente o joven qué está aprendiendo en la escuela o viendo en la televisión o en Internet. Intente ver la cobertura de las noticias en la televisión y en Internet con él o ella.

### Haga que su hijo retome en forma paulatina una rutina regular y ayúdelo a minimizar su ansiedad

- Adhiérase a un programa y a una rutina previsible tanto como sea posible. El cambio es perturbador y puede generar ansiedad en los niños. Los padres pueden ayudar a la adaptación general de los niños minimizando las irregularidades, especialmente la separación que los rodea.
- Asegúrese de que realicen tareas adecuadas para su edad y que puedan participar en los quehaceres de una manera que los haga sentir útiles.
- Brinde su apoyo a los niños y a los jóvenes para que pasen tiempo con los amigos o que tengan un tiempo de tranquilidad para escribir o crear arte.
- En los momentos en que deja al niño, dígame adónde va y lo que estará haciendo. Cuénteles al niño lo que hará cuando usted no esté. Por ejemplo: "La Sra. Franklin jugará a los bloques contigo y te preparará el almuerzo. Regresaré a casa después de almorzar".
- Sea paciente y realice la separación de la forma más segura y agradable posible. Esto puede requerir tomarse un tiempo extra por la mañana para que el comportamiento aferrado no retrase ni estrese a la mamá o al papá.
- Calme a su hijo explicándole que se está yendo porque tiene que hacerlo y no porque no lo quiere o no le guste estar con él o ella; separe el abandono del amor.
- Tranquilice a su hijo diciéndole que lo verá más tarde. Los miedos a la separación pueden existir, en parte, porque el niño no está seguro del reencuentro.
- Explíquele que extrañar a la madre o al padre es normal y difícil, pero que eso no significa que el niño no pueda tener amigos ni divertirse.
- Motive al niño para que juegue y felicítelo por ser lo suficientemente grande como para jugar solo.
- No se quede merodeando, ya que esto puede reforzar las protestas ante la separación. Después de todo, desde la perspectiva del niño, el apego da sus frutos porque mamá y papá se quedan más tiempo. Por eso, deje a su hijo cuando deba hacerlo y hágalo rápidamente pero con amor.

### Para ayudar a su hijo a enfrentar la pérdida de seguridad y a sentirse más seguro, hay ciertas cosas que puede hacer:

- Reconozca y respete los miedos y las pérdidas de su hijo. Deje que su hijo llore sus tesoros perdidos: un juguete, una cobija, su hogar.
- Aliente a su hijo a hablar sobre sus sentimientos, a qué le tiene miedo.
- Hágase tiempo para abrazos y caricias extras en general.
- Hable con su hijo sobre lo que hará si se desata otra catástrofe. Deje que su hijo ayude en la preparación y planificación para catástrofes futuras.

- Intente pasar tiempo extra juntos en actividades familiares para comenzar a reemplazar los miedos por recuerdos placenteros.
- Elimine factores estresantes siempre que sea posible. Esto es fácil de decir y mucho más difícil de hacer. Sin embargo, los maestros, las personas encargadas del cuidado y los padres pueden trabajar juntos para reducir el estrés haciendo determinadas cosas, como por ejemplo, asegurarse de que el niño coma bien y que descansa adecuadamente, tomarse las cosas con más calma, tener tiempo para hablar sobre los problemas y las preocupaciones y evitar los programas de televisión inadecuados.
- Modele el cuidado personal, establezca rutinas, ingiera comidas saludables, descance lo suficiente, haga ejercicio y respire profundo para controlar el estrés.

Cuando los niños y los jóvenes necesiten más ayuda, considere la posibilidad de hablar con un profesional de salud mental que lo ayude a identificar las áreas de dificultad.

Disaster Distress Helpline (Línea de ayuda para los afectados por las catástrofes): 800-985-5990

National Suicide Prevention Lifeline (Línea nacional de prevención del suicidio): 800-273-8255

**¿Tiene más preguntas? Contáctese con Nikoleta en:**  
[Nikoleta.Boukydis@cityofchicago.org](mailto:Nikoleta.Boukydis@cityofchicago.org)