

Ayudando a los niños/as después de un incendio: Información importante para familias y educadores (*Helping Children After A Wildfire: Tips for Families and Educators*)

Los desastres naturales pueden ser traumáticos para los niños, niñas y adolescentes. Experimentando un incendio peligroso también puede ocasionar temor en los adultos, y la devastación de la casa, el entorno y la comunidad puede tener efectos negativos a largo plazo. A menudo una comunidad entera es afectada, eliminando la sensación de seguridad y normalidad en los niños/as. Los fuegos salvajes presentan una variedad de desafíos únicos, incluyendo la necesidad de evacuar, y mudarse cuando la casa ha sido destruida. La familia puede ayudar a los niños/as manejar las emociones y asegurar que se sienten seguros. Primeramente, para que niños/as se sientan seguros, y para asegurar la seguridad de la familia, puede ser necesario buscar refugio temporal con agencias comunitarias. Refugios son designados sitios de alivio que proporcionan refugio temporal y acceso a comida y agua.

Los niños/as observan como los adultos reaccionan y manejan sus emociones después que una situación traumática ha pasado. Padres, maestros, y cuidadores pueden ayudar a los niños/as enfrentar los incendios permaneciendo calmado/a y asegurando a los niños/as que ellos estarán seguros. Las respuestas inmediatas deben enfatizar enseñar a los niños/as estrategias para enfrentar esta experiencia, fortaleciendo las relaciones positivas y ayudando a los niños/as a entender sus propias reacciones.

Aspectos asociados con los incendios

A diferencia de otros desastres naturales, muchas veces hay alguna advertencia o aviso del incendio. Sin embargo, dependiendo de la dirección del viento y de las condiciones del terreno la dirección y extensión del incendio puede cambiar abruptamente. Los avisos de evacuación pueden variar de una comunidad a otra, por eso mientras algunas comunidades han tenido horas o incluso días para preparar la evacuación, otras solo minutos para preparar sus cosas y dejar sus casas. Incluso si una evacuación no ha sido necesaria, prepararse para una eventual posibilidad puede ocasionar temor en los niños/as, particularmente si los niños/as están viendo imágenes de casas destruidas por los incendios en comunidades cercanas por la televisión. Trate de no dejar a los niños/as mirar demasiados reportes noticieros de televisión sobre el incendio.

Algunas de las reacciones inmediatas después de un incendio incluyen agotamiento físico y emocional. En algunas ocasiones los niños/as experimentan sensaciones de culpa por haber sobrevivido (por ejemplo, que su casa no fue dañada mientras las de otros fueron completamente destruidas). En general se puede esperar mayores síntomas en aquellos niños/as que han tenido experiencias más intensas con los incendios. Las imágenes, sonidos y olores de un incendio suelen generar miedo. De igual forma, estas sensaciones (por ejemplo, olor del humo) pueden generar tensión en los niños/as en los meses que siguen. Algunos niños/as reaccionaran siguiendo reportes noticieros o pronósticos climáticos que hablan acerca de condiciones secas propicia para incendios. Es importante reconocer que, aunque un incendio solo dura un periodo de tiempo

limitado, los sobrevivientes pueden seguir involucrados con las consecuencias de un incendio por meses o incluso años. Intente volver a una rutina normal lo mejor que pueda.

Reacciones posibles en niños/as y adolescentes después de los incendios

Para la mayoría de los niños/as será posible enfrentar de manera adecuada esta experiencia con la ayuda de los padres u otros adultos cercanos y amables. Sin embargo, algunos niños/as estarán en riesgo de presentar más reacciones extremas. La severidad de estas reacciones depende de factores de riesgo específicos que ellos presentan. Estos factores incluyen grado de exposición al fuego salvaje, daño a una persona querida, necesidad de trasladarse a un albergue o casa temporal, el nivel de apoyo de los padres, el nivel de la destrucción física de la casa, además de condiciones previas de riesgo como son experiencias traumáticas anteriores o trastornos mentales. Los síntomas pueden variar con la edad del niño o niña, pero pueden incluir:

- **Preescolares:** chuparse el dedo, mojar la cama, no despejarse de los padres, problemas del sueño, pérdida de apetito, temor a la oscuridad.
- **Niños/as en edad escolar:** irritabilidad, agresividad, pesadillas, querer evitar ir a la escuela, baja concentración y no querer hacer actividades con amigos y rutinas.
- **Adolescentes:** problemas del sueño, agitación, aumento en los conflictos, quejas físicas, problemas de conducta, y baja concentración.

Una cantidad pequeña de niños/as puede estar en riesgo de desarrollar trastorno por estrés postraumático (TEPT). Los síntomas pueden incluir los listados anteriormente exhibidos por un periodo de tiempo más largo. Otros síntomas pueden incluir reviviendo la experiencia del incendio durante juegos o sueños, anticipar o sentir que un incendio va a ocurrir otra vez, dificultad para hablar de emociones y aumento del excitación general que resulta en inhabilidad para concentrarse y susto generalizado. Los estudiantes que presentan estos síntomas deben ser referidos a un doctor para una evaluación y tratamiento adecuado.

Después de un fuego salvaje: Información para padres y maestros

- **Mantén la calma y seguridad:** Los niños/as asimilan las señales que envían los adultos, especialmente los niños/as que son más pequeños. Reconozca la destrucción y la pérdida, pero enfátice en los esfuerzos de la comunidad para limpiar y reconstruir lo dañado. En la medida de lo posible, asegure a los niños/as que su familia y amigos los cuidaran y les ayudaran a volver a retomar la vida normal.
- **Reconozca y normalice los sentimientos de los niños/as:** Permita que los niños/as discutan sus sentimientos y preocupaciones y responda a las preguntas que ellos tengan en relación a los incendios. Escuche y trate de ver el mundo como ellos lo ven. Escuchar atentamente es muy importante. Háganles saber que sus reacciones son normales y esperables.
- **Promueva en los niños/as hablar sobre la experiencias del fuegos salvajes y otros temas relacionados:** Los niños/as necesitan una oportunidad para discutir sus experiencias. Provea actividades que permita que los niños/as puedan compartir sus experiencias. Esto incluye muchos métodos tanto verbales como no verbales como: dibujando, contando historias, grabaciones, y videos. Busque la ayuda de su psicólogo escolar, consejero escolar o trabajador social si necesita ideas acerca de cómo hablar con sus hijos(as).
- **Promueva estrategias positivas para afrontar esta situación:** Promueva que los niños/as desarrollen métodos realistas de cómo enfrentar desafíos provocados por el fuego salvaje. Enséñelos como controlar su ansiedad.

- **Enfatizar la capacidad para enfrentar situaciones adversas:** Concéntrese en las habilidades de sus niños/as. Ayude a los niños/as a identificar que cosas han hecho en el pasado que les ha ayudado a enfrentar situaciones cuando ellos han estado asustados o molestos. Hagan que ellos presten atención a otras comunidades que han experimentado incendios y se han recuperado.
- **Fortalecer las amistades de los niños/as y el apoyo de los amigos/as y de la familia:** Los niños/as con un apoyo emocional fuerte de otros (amigos, familia) están mejor preparados para enfrentar situaciones adversas. Las relaciones de los niños/as con sus amigos pueden ayudarlos a enfrentar las situaciones negativas y también reducirán el aislamiento. En muchas ocasiones los amigos pueden que hayan sido trasladados a lugares temporales y sea difícil verlos. En algunos casos los padres estarán menos disponibles para apoyar a los niños/as porque ellos se sienten estresados o abrumados con la situación. En ese caso, actividades como pedirles a los niños/as que hagan trabajos de cooperación en pequeños grupos pueden ayudarles a fortalecer las relaciones positivas con sus amigos.
- **Cuide sus propias necesidades:** Tome tiempo para usted para afrontar la situación y sus propias reacciones lo más completamente posible. Usted estará mejor preparado para ayudarle a sus niños/as si usted esta enfrentando la situación de una manera adecuada. Si usted esta ansioso o irritable es muy probable que los niños/as reaccionen de la misma manera. Hable con amigos u otros adultos como consejeros, familiares, o guías espirituales. Es importante no dejar los sentimientos de angustia o ansiedad en si mismo/a, compartir los sentimientos con otros nos hace sentir más seguros y conectados. Cuide su salud física. Deje un pequeño tiempo para hacer las cosas que usted disfruta. **Evite usar drogas o alcohol para sentirse mejor.**

¿Qué puedo decir como padre luego de un trauma o situación difícil?

- Algunas veces es difícil saber qué decir. Sin embargo, su expresión emocional de amor y preocupación es más importante que las palabras. Con decir **"Esto es muy duro para nosotros,"** usted puede ofrecer un alivio emocional y comprensión.
- Sea siempre honesto con sus hijos acerca de lo que ha sucedido y lo que puede ocurrir. Recuerde que luego de un trauma, los niños/as pueden perder la sensación de confianza acerca de la seguridad en este mundo. Por lo tanto, la honestidad es esencial para que su niños/as pueda mantener una sensación de confianza.
- Respete los temores de sus hijos. A los niños/as no se les puede ayudar tratando de que abandonen sus temores mediante un llamado a la valentía o la razón. Lo que sería de más ayuda es decir **"Yo sé que estás sintiendo miedo de ahora."** Luego siga con un ofrecimiento de asistencia y apoyo diciendo, **"Vamos a ver qué podemos hacer para que esto no te dé tanto miedo."**
- Asegúrese de que sus hijos sepan que usted entiende la seriedad de la situación. Déjelos que lloren. Diciéndoles "No llores, todo va a estar bien," niega la seriedad de la situación.
- Trate de identificar los sentimientos de sus niños/as y póngalos en palabras. Por ejemplo, si un amigo cercano de su hijo murió, usted puede decirle **"Tú estás triste y enojado, y Yo sé que lo extrañas mucho."** O si un niños/as se siente abrumado por miedos, usted puede decirle "Yo sé que estás aterrizado, pero tenemos un plan para protegernos en caso de que venga otro incendio."

© 2017, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270, www.nasponline.org

Traducido de "Helping Children after a Wildfire: Tips for Parents and Teachers." National Association of School Psychologists. Traducido por la Dra. Arlene Ortiz, Universidad Estatal de California, Sacramento.

Cite este documento de la siguiente manera:

National Association of School Psychologists (Asociación Estadounidense de Psicólogos Escolares). (2017). *Ayudando a los niños/as después de un incendio: Información importante para familias y educadores* [folleto]. Dr. Bethesda: Autor.