

Desastres a gran escala: Cómo ayudar a los niños a hacerles frente (Large-Scale Disasters: Helping Children Cope)

Los desastres a gran escala, como los grandes huracanes o los terremotos, pueden tener un fuerte efecto emocional hasta para las personas no directamente afectadas por estos. El alcance de la devastación y la pérdida de vida pueden ser muy perturbadores y difíciles de comprender. Las reacciones más comunes incluyen tristeza, preocupación por los seres queridos en las zonas afectadas, angustia por un desastre a gran escala que ocurre en casa, y el intenso deseo de ayudar. Los adultos pueden ayudar a los niños dando apoyo a sus necesidades psicológicas y emocionales, ayudándolos a comprender los eventos objetivamente, y brindándoles la oportunidad de procesar sus reacciones a medida que lo necesiten.

Identificar a niños y jóvenes vulnerables. El grado en que puede afectar a los niños variará en función de las circunstancias personales. Los más vulnerables son los niños que:

- Tuvieron algún miembro de la familia muerto, herido o desaparecido en el desastre.
- Vienen originariamente de comunidades devastadas o aún tienen familiares viviendo allí.
- Tienen un fuerte sentido de identidad cultural o religiosa con los países afectados.
- Viven en zonas potencialmente vulnerables.
- Son sobrevivientes de otros desastres naturales.
- Han perdido a un ser querido recientemente, particularmente un padre o madre.
- Sufren de trastorno de estrés postraumático, depresión u otro trastorno de salud mental.

Cómo hablar con sus hijos y alumnos. En casa o en la clase, tómese el tiempo para analizar los eventos objetivamente. Use un mapa o un globo terráqueo y brinde información relevante sobre sismología, geografía, aspectos culturales, servicios de salud pública y emergencias, y más. Permita que los niños expresen sus sentimientos e inquietudes, y anímelos a hacer preguntas. No obstante, puede que algunos niños no deseen o necesiten hablar del evento, de manera que no los obligue a hacerlo. Reconozca y normalice sus sentimientos. Hágales saber que sus sentimientos son compartidos y que sus reacciones son frecuentes y previstas.

Cómo ser un buen observador y oyente. Permita que los niños lo guíen en referencia a cuán preocupados están o cuánta información necesitan. Si no están concentrados en la tragedia, procure no extenderse en el tema. Dispóngase a responder sus preguntas lo mejor que pueda. Puede que los niños pequeños no sepan expresarse verbalmente. Preste atención a los cambios en su conducta o interacciones sociales. La mayoría de los niños en edad escolar y adolescentes pueden expresar sus pensamientos y sentimientos, aunque puede que necesiten de su ayuda para proponer un punto de inicio en la conversación.

Cómo destacar la compasión y humanidad de las personas. Las tragedias a gran escala a menudo generan un tremendo flujo de asistencia y apoyo de todo el mundo. Concéntrese en la ayuda brindada por las las agencias gubernamentales y de ayuda sin fines de lucro, y de donantes individuales. Analice el difícil y complicado proceso de hacer llegar ayuda a las zonas más gravemente afectadas y la cooperación entre los líderes y las personas de tantas naciones.

Cómo emprender algo positivo con sus hijos o con sus alumnos para ayudar a otros que lo necesitan. Intervenir es una de las maneras más poderosas para ayudar a los niños a sentirse más controlados y establecer un sentido de conexión más fuerte. Entre las sugerencias se incluyen, hacer donaciones individuales a las organizaciones internacionales de socorro, organizar una campaña de recaudación de fondos escolar o comunitaria, o hasta trabajar para brindar apoyo a familias necesitadas dentro de la comunidad.

Cómo enfatizar la resiliencia de las personas. Ayude a los niños a entender la capacidad de las personas para superar los eventos trágicos y proseguir con sus vidas. Ponga énfasis en las propias competencias de los niños con respecto a su vida diaria y en situaciones difíciles. En términos apropiados para su edad, identifique otros desastres de los cuales otras comunidades u otros países se han recuperado.

Cómo ser honesto. Admita sus pensamientos y sentimientos, sin dejar de mantenerse tranquilo y reconfortante. Asegúrese de que sus comentarios son apropiados para la edad, pero sepa que hasta los niños pequeños se sentirán más tranquilos y cercanos si usted es honesto. Para los niños más grandes en particular, está bien admitir que se siente triste, quizá algo indefenso, y que desearía poder hacer algo más. Equilibre las declaraciones de preocupación con información sobre preparación para emergencias disponible y sistemas de respuesta.

Cómo limitar la exposición a la cobertura de los medios. Es importante mantenerse informado, pero la exposición a las noticias interminables puede no ser beneficiosa. Las imágenes del desastre mismo y el sufrimiento humano resultante por lesiones, hambre y enfermedades pueden ser abrumadoras. Los niños pequeños en particular, no pueden distinguir entre las imágenes de los medios y su realidad personal. Los niños más grandes pueden elegir ver las noticias, pero es necesario que los cuidadores estén dispuestos a analizar lo que ven y ayuden a ponerlo en perspectiva.

Cómo mantener tanta continuidad y normalidad como sea posible. En casa, pasar el tiempo en familia llevando a cabo actividades habituales, estando juntos para las comidas, ayuda a reforzar el sentido de estabilidad y conexión de los niños. En la escuela, permitir que los niños puedan analizar sus reacciones es importante pero también lo es brindarles una sensación de normalidad. Las clases regulares, las actividades después de la escuela, y los amigos pueden ayudar a que los alumnos se sientan más seguros y más capaces de funcionar.

Cómo reconocer las reacciones potenciales al trauma de los niños y adolescentes. La mayoría de los niños podrán enfrentarse a sus inquietudes sobre los acontecimientos en curso con la ayuda de los padres y otros cuidadores adultos. Los síntomas pueden ser diferentes en función de la edad. Entre las reacciones más frecuentes se incluyen:

- **Preescolares:** chuparse el pulgar, mojar la cama, apego excesivo hacia sus padres, trastornos del sueño, pérdida de apetito, miedo a la oscuridad, regresión del comportamiento, y alejamiento de los amigos y las rutinas.
- **Niños en la escuela primaria:** irritabilidad, agresión, apego excesivo, pesadillas, intención de evitar la escuela, poca concentración y alejamiento de los amigos y actividades.
- **Adolescentes:** problemas para dormir y comer, agitación, aumento de conflictos, quejas físicas, conducta delictiva y poca concentración.

Sin embargo, algunos niños corren el riesgo de sufrir reacciones más extremas debido a circunstancias personales. Los adultos deben ponerse en contacto con un profesional si los niños muestran cambios significativos en el comportamiento o alguno de los síntomas anteriores durante un largo período.

Recursos

Se puede tener acceso a todos los folletos mencionados anteriormente en

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/index.aspx. Existen muchas organizaciones y agencias con información útil para ayudar a los niños y las familias a hacer frente a los desastres naturales y otras crisis.

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

Cite este documento de la siguiente manera:

National Association of School Psychologists (Asociación Estadounidense de Psicólogos Escolares). (2017). *Desastres a gran escala: Cómo ayudar a los niños a hacerles frente* [folleto]. Bethesda, MD: Autor.