



Donde confort

Ayudando a los niños a enfrentar el desastre

Los desastres pueden asustar a cualquiera. Los niños conciben el mundo de una manera distinta a la de los adultos. Y es posible que les cueste contarle cómo se sienten o qué necesitan.

Recuerde que los niños suelen observar a los adultos para aprender cómo responder. Por lo que pueden verse afectados por las reacciones que usted tenga. Hable de manera abierta y sincera con sus hijos sobre sus preocupaciones, pero no intente alarmarlos o infundirles pánico.

La conducta de los niños se basa en su edad y cuán directamente se vieron afectados. Continúe leyendo sobre las posibles respuestas de los niños ante una crisis y cómo puede contenerlos.

Bebés y niños pequeños

Incluso los bebés y los niños pequeños pueden percibir la angustia de los adultos. Si usted está molesto, su hijo puede mostrar signos de ansiedad. Los niños tan pequeños no pueden expresar sus sentimientos en palabras. En su lugar, pueden manifestarse de la siguiente manera:

- volverse excesivamente dependientes;
- tener cambios en sus hábitos de sueño y alimentación;
- llorar mucho;
- tener más berrinches;
- actuar de manera agresiva.

Resources for Living®

Consejos para ayudar a un bebé o niño pequeño a salir adelante:

Puede ayudar a su hijo pequeño de distintas maneras. Considere estos consejos:

- Asegúrese de que alguien supervise a su hijo en todo momento. Si no puede estar con su hijo, trate de evitar recurrir a un nuevo cuidador. Esto puede aumentar el nivel de ansiedad del niño.
- Abraze y reconforte a su hijo tanto como pueda, especialmente cuando llora o se enoja.
- Si su hijo tiene una actitud agresiva, oriéntelo hacia actividades positivas. Busque opciones relajantes que pueda hacer.
- Háblele con suavidad y mantenga la calma tanto como pueda mientras esté cerca.
- Préstele mucha atención a su hijo.

El estrés de un bebé o niño pequeño solo puede durar poco tiempo. Pero el estrés continuo o reiterado puede afectar a su hijo a largo plazo. Si le preocupa una conducta extrema, llame al médico de su hijo de inmediato.

Niños en edad preescolar (3 a 5 años)

A los niños en edad preescolar les cuesta adaptarse al estrés, los cambios y las pérdidas porque aún no cuentan con sus propias habilidades de superar dificultades. Usted puede advertir lo siguiente:

- Regresión (mojar la cama, chuparse el dedo, accidentes con la bacinica)
- Miedo a los extraños, la oscuridad o los “monstruos”
- Dependencia
- Cambios en la alimentación, el sueño y la conducta
- Desobediencia, berrinches o hiperactividad

Los niños pequeños pueden quejarse de dolores. También pueden hacer relatos exagerados sobre el episodio o comentarlo reiteradas veces. Estas son algunas de las formas en que los niños pequeños intentan sobrellevar una crisis.

Consejos para ayudar a un niño en edad preescolar a salir adelante

Puede ayudar a su hijo pequeño de distintas maneras. Considere estos consejos:

- Procure mantener la vida diaria tan normal como sea posible y respete las rutinas habituales. Para los niños, las rutinas son reconfortantes.
- Hable con su hijo sobre sus sentimientos y escúchelo sin emitir juicios. Haga preguntas simples, como “¿Cómo te sientes?”. Esté atento a indicios no verbales, como expresiones faciales, posturas, juegos y tono verbal. Pueden indicarle cómo se siente su hijo.

- Tranquilice a su hijo con frecuencia.
- Rodéese usted misma y a su hijo con seres queridos, amigos y otras personas que ofrezcan consuelo y apoyo.
- Impulse a su hijo a recuperar la fe en el futuro ayudándolo a desarrollar planes sobre actividades que se realizarán más tarde (la semana próxima, el mes próximo, etc.).
- Intente no concentrarse en conductas inmaduras. Averigüe qué está molestando a su hijo y luego corrija la conducta. No se olvide de elogiar a su hijo a menudo por sus buenas elecciones.
- Apague el televisor o la radio cuando se hable sobre el desastre si su hijo está cerca, para que no se asuste.
- Pase más tiempo con su hijo si es posible.

Niños en edad escolar (5 a 12 años)

Los niños en edad escolar pueden tener reacciones similares a las de los niños más pequeños. Es posible que usted note que su hijo en edad escolar enoje con facilidad y tenga cambios de humor. También puede observar:

- Regresión a comportamientos de un niño más pequeño (p. ej., pedir a los padres que le den de comer o lo vistan)
- Reclusión de grupos de juego y amigos
- Competencia por captar la atención de los padres
- Preocupación por ir a la escuela o alejarse de sus padres
- Problemas para concentrarse en las tareas escolares

Consejos para ayudar a un niño en edad escolar a salir adelante

Puede ayudar a su hijo de distintas maneras. Considere estos consejos:

- Esté con su hijo lo más que pueda.
- Procure mantener la vida diaria lo más normal posible y retome las rutinas habituales. Para los niños, las rutinas son reconfortantes.
- Hable con su hijo sobre sus sentimientos y escúchelo sin emitir juicios. Haga preguntas simples, como “¿Cómo te sientes?” y “¿Cuál es tu mayor preocupación?” Escuche bien y esté atento a las pistas sobre preocupaciones o sentimientos ocultos.
- Haga hincapié en que se trata de un episodio inesperado. Pero evite hacer falsas promesas, como “Nunca te volverá a suceder algo así”.
- Puede dejar a los niños más grandes mirar las noticias en la televisión con usted por un momento. Use este tiempo para hablar sobre temas como la superación de las dificultades de la vida.
- Ayude a su hijo a brindar apoyo a otros. Organice una colecta de alimentos o impulse a su hijo a donar ropa o productos enlatados para quienes lo necesitan.

Adolescentes (13 a 18 años)

Al igual que los preadolescentes, los adolescentes son propensos a tener quejas físicas vagas ante una situación de estrés. Pueden restar importancia a las tareas, el trabajo escolar y otras responsabilidades.

Los adolescentes más jóvenes pueden competir por la atención de sus padres y docentes. Pero otros se recluyen, ofrecen resistencia a la autoridad o comienzan a tener problemas de disciplina en el hogar o la escuela.

Los niños a esta edad también son propensos a probar conductas de alto riesgo, como consumir alcohol o drogas para lidiar con el estrés. Los adolescentes más grandes pueden sentir impotencia y culpa porque desean asumir tareas de adultos. Pueden responder con prejuicios en contra de determinados grupos de personas. Algunos adolescentes más grandes también pueden intentar negar sus sentimientos y actuar como si estuviesen bien.

Consejos para ayudar a un adolescente a salir adelante

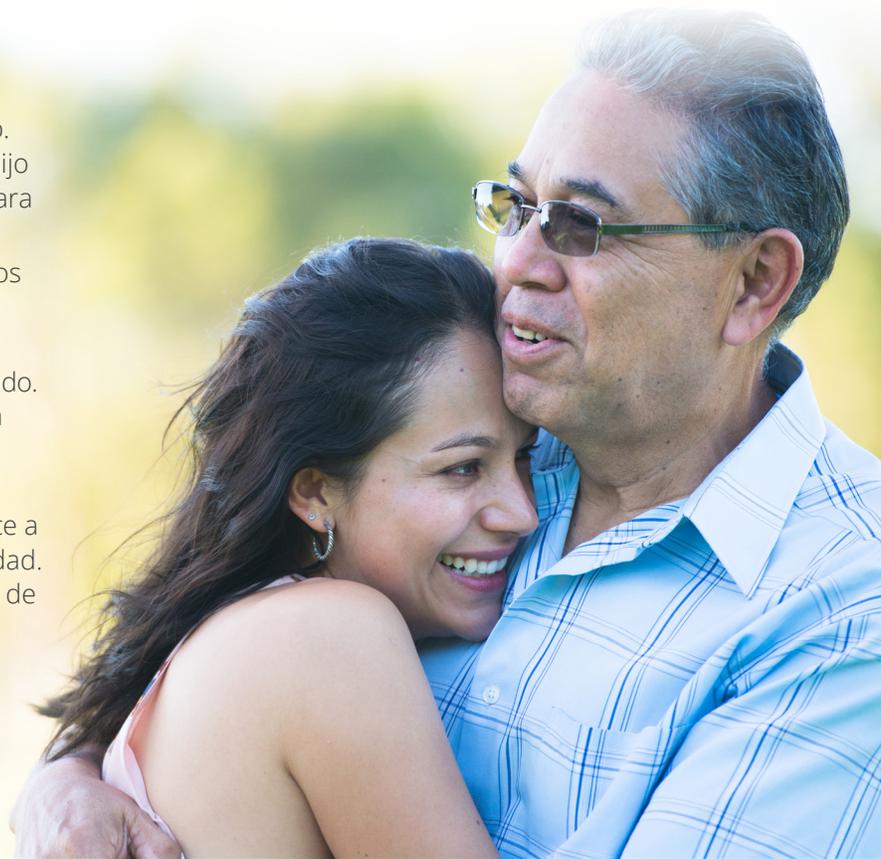
Puede ayudar a su adolescente de distintas maneras. Considere estos consejos:

- Tranquilícelo diciéndole que la gente intenta ayudarlo. Puede compartir conversaciones de adultos con su hijo adolescente. Pero modere el tono de estas charlas para no asustar a su hijo.
- Pregunte a los adolescentes qué han escuchado en los medios, de sus amigos o en Internet. Trate de aclarar cualquier rumor.
- Hágale saber que está bien sentir enojo sobre lo sucedido. Enséñele a su hijo a controlar esos sentimientos. Podría sugerir formas seguras para descargar el enojo, como hacer actividad física o escribir en un diario.
- Sugiera a su hijo adolescente que se una o comience a participar como voluntario en la escuela o la comunidad. Esto podría incluir una colecta de juguetes, donación de alimentos o feria de platos para ayudar a otros.

Obtenga ayuda

Si nota cambios en el comportamiento de su hijo (a cualquier edad), puede tratarse de una reacción ante una situación traumática, de estrés o de miedo.

Aprenda a detectar las señales de advertencia. Puede pedir ayuda a un médico o a un consejero. O puede llamarnos. Estamos aquí para brindar apoyo a usted y su familia después de una crisis.



El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. La información no es un sustituto para el diagnóstico o tratamiento por un profesional y no está destinado a sustituir el consejo de un profesional. Tenga en cuenta que puede haber otras explicaciones para cualquiera de los comportamientos delineados anteriormente. Póngase en contacto con un profesional con cualquier pregunta o preocupación acerca de necesidades específicas de atención médica. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción.

Resources *for* Living®