

Cómo ayudar a los niños a afrontar la violencia *y las catástrofes*



Los actos violentos, incluidos los tiroteos y el terrorismo, tienen dos consecuencias.

En primer lugar, causan daños a bienes y lesiones a las personas, lo que a menudo provoca muertes. En segundo lugar, provocan traumas en los sobrevivientes.

Un trauma es una lesión o daño en el cuerpo o la mente de una persona. Los niños son muy sensibles a los acontecimientos angustiantes y a menudo les cuesta entender el trauma. Pueden tener reacciones emocionales o sufrir profundamente. A los niños también les suele costar recuperarse de experiencias aterradoras.

Los padres y familiares desempeñan un papel importante a la hora de ayudarlos a superar el trauma causado por la violencia o las catástrofes. Deben ayudar a proteger a los niños de nuevos traumas y a encontrar atención médica y psicológica adecuadas. También pueden ayudar a los jóvenes a evitar o superar los problemas emocionales que pueden derivarse de un trauma.



¿Qué es el trauma?

Hay dos tipos de trauma: físico y mental. El trauma físico incluye la respuesta del cuerpo a lesiones graves y amenazas.

Los traumas mentales incluyen pensamientos aterradoros y sentimientos dolorosos. Son la respuesta de la mente a una lesión grave. Los traumas mentales

pueden producir sentimientos fuertes. También pueden producir conductas extremas como miedo intenso o indefensión, retraimiento o desapego, falta de concentración, irritabilidad, trastornos del sueño, agresividad, hipervigilancia (estar muy atento a que no se produzcan más acontecimientos angustiosos) o recuerdos recurrentes (sentir que el acontecimiento se repite). El miedo también puede aparecer como respuesta, incluido el temor a que un ser querido resulte herido o muera.

Se cree que las exposiciones más directas a acontecimientos traumáticos causan mayores daños. Por ejemplo, en un tiroteo escolar, un estudiante herido probablemente se verá más afectado emocionalmente que un estudiante que estaba en otra parte del edificio. Sin embargo, la exposición pasiva a la violencia también puede ser traumática. Esta incluye ver u oír hablar de violencia en las noticias o fotografías de periódicos.



Cómo ayudar a los jóvenes que sufrieron traumas

La ayuda a los niños afectados por una tragedia comienza en el lugar del acontecimiento. La mayoría de los niños se recuperan en pocas semanas, aunque algunos necesitarán ayuda durante más tiempo. Es posible que el duelo (una profunda respuesta emocional a la pérdida) tarde meses o años en resolverse. Puede volver a experimentarse o agravarse con las noticias o el aniversario del suceso.

Algunos niños pueden necesitar ayuda de un profesional de la salud mental, mientras que otros pueden acudir a líderes religiosos, líderes comunitarios, profesores, otros adultos y amigos en busca de ayuda.

El primer paso para ayudar a los afectados por traumas es identificar a los niños que necesitan ayuda. Los siguientes pueden ser signos de que un niño ha sido afectado por un trauma o un acto violento:

- Se niega a ir a lugares que le recuerdan el acontecimiento.
- Parece emocionalmente insensible.
- Muestra poca reacción ante el acontecimiento.
- Empieza a comportarse de forma peligrosa o errática.
- Para ayudar a los niños a afrontar el trauma, los adultos deben hacer lo siguiente:
 - Prestarles atención.
 - Escuchar lo que dicen.
 - Aceptar sus sentimientos y no discutirlos.
 - Ayudarles a afrontar la realidad de sus experiencias.
 - Reducir los efectos de otras posibles causas de estrés en su vida.
 - Seguir de cerca el proceso de recuperación a lo largo del tiempo.
 - Abordar de inmediato las reacciones graves a la experiencia.
 - Prestar atención a los cambios repentinos en el comportamiento, el habla, el uso del lenguaje y las emociones.
 - Recordarles que los adultos los quieren y los apoyan.



Cómo pueden ayudar los padres y la familia

Después de un acto de violencia o de una catástrofe, los padres y la familia deben hacer lo siguiente:

- Identificar y abordar los sentimientos personales de los niños.
- Explicarles lo sucedido.
- Hacerles saber que los quiere, que lo sucedido no fue culpa suya, que usted los cuidará (pero solo si puede hacerlo; sea honesto) y que está bien que se sientan angustiados.
- Permitirles llorar y que se sientan tristes.
- Dejarlos hablar de sus sentimientos.
- Dejarlos escribir sobre sus sentimientos.
- Dejarlos dibujar.

Los padres y otros adultos no deben hacer lo siguiente:

- Esperar que los niños sean valientes o fuertes.
- Hacer que hablen del acontecimiento antes de estar preparados.
- Enojarse si muestran emociones fuertes.
- Enojarse si empiezan a mojar la cama, se portan mal o se chupan el dedo.
- Hacer promesas que no pueden cumplir.
- Si los niños tienen problemas para dormir

Si los niños tienen problemas para dormir, préstelos más atención, déjelos dormir con una luz encendida o permita que duerman en su habitación (durante poco tiempo).

Intente mantener rutinas normales de actividades como ir a dormir, cenar, ver televisión, leer libros, hacer ejercicio y jugar. Si no puede mantener las viejas rutinas, intente crear otras nuevas en conjunto.

Ayude a los niños a sentir que tienen el control. Para ello, hay que dejarlos elegir las comidas, escoger su propia ropa y tomar decisiones por sí mismos siempre que sea posible.



Cómo pueden reaccionar los niños ante un trauma

Las reacciones pueden producirse inmediatamente después del suceso o aparecer mucho más tarde y pueden variar en gravedad y abarcar una serie de comportamientos. Las personas de diferentes culturas pueden tener sus propias formas de reaccionar.

Una respuesta habitual es la pérdida de confianza. Otra es el miedo a que el acontecimiento traumático vuelva a ocurrir. Algunos niños son más vulnerables a los efectos del trauma. Los niños con problemas de salud mental o que han sufrido otros acontecimientos traumáticos pueden verse más afectados que los demás.

Los niños menores de cinco años pueden reaccionar de diversas maneras ante acontecimientos traumáticos:

- Aferrarse al padre, madre o cuidador.
- Llorar o gritar.
- Gimotear o temblar.
- Deambular sin rumbo fijo.
- Inmovilizarse.
- Volver a comportamientos propios de la infancia, como chuparse el dedo, mojar la cama o tener miedo a la oscuridad.

Los niños de entre seis y once años reaccionan de diversas maneras ante los traumas. Es posible que:

- se aíslen de amigos y familiares;
- se queden callados con amigos, familiares y

docentes;

- tengan pesadillas u otros problemas para dormir;
- estén irritables o sean revoltosos;
- tengan arrebatos de ira;
- provoquen peleas;
- sean incapaces de concentrarse;
- se nieguen a ir a la escuela;
- se quejen de problemas físicos infundados;
- tengan miedos infundados;
- se deprimen;
- se sientan culpables;
- se sientan emocionalmente insensibles;
- tengan malos resultados en la escuela y con las tareas.

Los niños mayores de doce años pueden reaccionar de diversas maneras ante acontecimientos traumáticos:

- Recuerdos recurrentes del acontecimiento traumático (los recuerdos recurrentes son la mente que revive el acontecimiento).
- Evitar cualquier cosa que les recuerde el acontecimiento.
- Consumo y abuso de drogas, alcohol y tabaco.
- Comportamientos antisociales, como ser problemáticos, irrespetuosos y destructivos.
- Molestias físicas.
- Pesadillas u otros problemas para dormir.



Cómo contactar con un profesional de la salud mental

Algunos niños tendrán problemas prolongados tras un acontecimiento traumático. Entre ellos se incluyen el duelo, la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Muchos sobrevivientes de traumas necesitarán asesoramiento de un profesional de la salud mental para ayudarlos a afrontar sus problemas.

Debe comunicarse con un profesional de la salud mental si, después de un mes

en un entorno seguro, los niños no son capaces de realizar las rutinas normales o empiezan a presentar nuevos síntomas. Además, algunos síntomas pueden requerir atención inmediata. Comuníquese con un profesional de la salud mental si aparecen estos síntomas en el niño:

- Tiene recuerdos recurrentes.
- Tiene palpitaciones y sudoración.
- Se asusta con facilidad.
- Está emocionalmente insensible.
- Está muy triste o deprimido.
- Tiene pensamientos o acciones relacionados con el suicidio o la muerte de otras personas.



Recursos:

- Asociación Estadounidense de Psicología: www.apa.org
- Mental Health America: www.nmha.org/
- Academia Estadounidense de Psiquiatría Infantil y Adolescente: www.aacap.org/
- Red Nacional de Estrés Traumático Infantil: www.nctsn.org
- Asociación de Especialistas en Estrés Traumático: www.atss.info/
- Instituto Estadounidense del Estrés: www.stress.org/
- Centro Nacional para el TEPT: www.ptsd.va.gov/index.asp
- Asociación Afroamericana de Trastorno por Estrés Postraumático: www.aaptsdassn.org/
- Asociación Estadounidense de Ansiedad y Depresión (ADAA): www.adaa.org
- Cruz Roja Estadounidense: www.redcross.org
- Agencia Federal para la Gestión de Emergencias (FEMA): www.fema.gov
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: www.emergency.cdc.gov/mentalhealth/
- El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH), uno de los Institutos Nacionales de Salud: www.nimh.nih.gov



24/7

Asistencia
en vivo

Llame al: 844.206.1127

TRS: marque 711

Aplicación: GuidanceNowSM

ID web: AldineISD

En línea: guidanceresources.comEscanee para
acceder a más