

## Después de un Desastre: Una Guía para Padres y Maestros

### After a Disaster: A Guide for Parents and Teachers

Los desastres naturales tales como huracanes y tornados, o tragedias causadas por el hombre como bombardeos, puede hacer que los niños queden asustados, confundidos e inseguros.

Ya sea que un niño haya experimentado un trauma en forma personal, haya visto un evento por televisión, o escuchado a personas adultas hablar acerca de él, es importante que los padres y los maestros estén informados y listos para ayudar si su niño comienza a reaccionar ante el estrés.

Los niños responden al trauma de muchas maneras diferentes. Algunos pueden tener reacciones muy pronto después de que ocurre el evento, otros podrían parecer estar bien durante semanas o meses, y luego comenzar a comportarse de maneras que hagan que usted se preocupe. Conocer los signos que son comunes en las diferentes edades puede ayudar a los padres y a los maestros a reconocer los problemas y a responder en la forma correcta.

#### Edad Pre-escolar

A los niños de entre 1 y 5 años de edad les resulta más difícil afrontar el cambio y la pérdida que a los niños mayores. Además, los niños en este grupo de edad no han tenido la oportunidad de desarrollar sus habilidades para afrontar problemas, y por lo tanto dependen de que los padres, los miembros de la familia y los maestros los ayuden a superar los momentos difíciles.

Luego de que ocurre un evento traumático, los niños muy pequeños pueden volver a comportamientos que ya superaron. Por ejemplo, los niños en edad pre-escolar podrían comenzar de nuevo a chuparse el pulgar o a mojar la cama. Pueden volverse temerosos de los extraños, de los animales, la oscuridad o los "monstruos". Pueden aferrarse a un padre o maestro o volverse muy apegados a un lugar donde se sienten seguros.

Son comunes los cambios en los hábitos de alimentación y de sueño, al igual que los dolores y molestias inexplicables. Otros síntomas por los que hay que estar atentos son desobediencia, comportamiento demasiado hiperactivo, problemas del habla y comportamiento tímido o agresivo. Los niños en edad pre-escolar pueden contar historias falsas o exageradas acerca del evento, o tal vez hablen acerca de él una y otra vez.

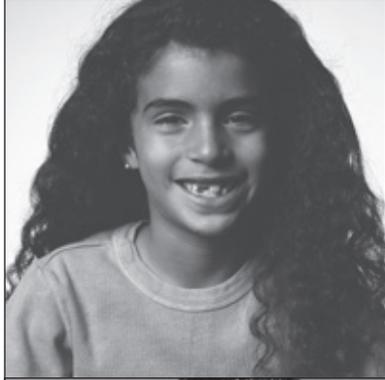
#### Niñez Temprana

Los niños de entre 5 y 11 años de edad podrían tener algunas reacciones iguales a las de los niños en edad pre-escolar. También podrían mantenerse alejados de grupos y compañeros de juegos, pelear más por la atención de los padres, volverse temerosos de ir a la escuela, comenzar a sacarse peores notas, volverse agresivos o tener dificultades para concentrarse. Los niños en este grupo de edad podrían volver a tener comportamientos más infantiles como pedir ser alimentados o vestidos.

HOJA DE INFORMACIÓN  
PARA DESASTRES



[www.scdhec.gov](http://www.scdhec.gov)



## **Adolescencia**

Es probable que los niños de entre 12 y 14 años de edad que se encuentran bajo estrés se quejen acerca de problemas físicos que no son claros, y podrían dejar de hacer las tareas de la casa, de la escuela y otras responsabilidades de las que podían ocuparse antes del evento. Podrían ya sea pelear por la atención de los padres o maestros o retraerse, resistir la autoridad, comenzar a causar problemas en el hogar o en el aula o incluso comenzar a experimentar con comportamientos dañinos como el alcohol o las drogas.

Los niños de este grupo de edad se encuentran en una etapa en la que son muy importantes las opiniones de otras personas. Necesitan que sus amigos piensen que ellos son “normales” y les importa menos tener relaciones con adultos o participar en actividades familiares que antes disfrutaban.

## **Adolescencia Avanzada**

En la adolescencia avanzada, los adolescentes podrían tener sentimientos de indefensión y culpa luego de un evento traumático porque no pueden asumir las mismas responsabilidades que un adulto en la respuesta que brinda la comunidad. Los adolescentes mayores también niegan sus reacciones emocionales al evento.

## **Cómo Ayudar**

Tranquilizarlos es la mejor manera de ayudar a los niños durante los momentos difíciles. Los niños más pequeños necesitan muchas caricias y apoyo verbal. Responda con honestidad a las preguntas sobre el desastre pero no se enfoque en los detalles tenebrosos ni permita que el evento quite tiempo familiar o de clase. Aliente a los niños de todas las edades a compartir sus sentimientos hablando acerca del evento o mediante otras formas de expresión, o encuentre una forma de ayudar a las personas que fueron afectadas por el desastre.

Trate de mantener una rutina normal familiar o de clase y aliente a los niños a participar en actividades recreativas. Por el momento, reduzca sus expectativas acerca de cuán bien les va a los niños en la escuela y cambie las tareas normales de la casa por responsabilidades más fáciles.

Finalmente, acepte que usted también podría estar teniendo reacciones ante el evento traumático y tome las medidas necesarias para trabajar en su propia recuperación física y emocional.

## **¿Dónde puedo encontrar ayuda?**

Para asistencia adicional, comuníquese con su departamento local de salud pública, centro comunitario de salud mental, un consejero o profesional en salud mental.

La información en esta hoja de información fue adaptada de una publicación del Centro para Servicios de Salud Mental de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE.UU.