

Departamento de Salud del Condado de Monterey
Acta sobre medidas de precaución

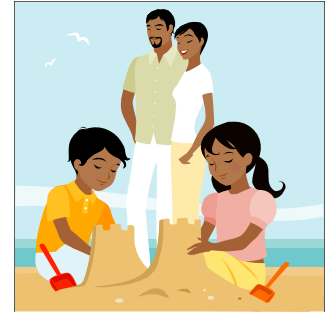
Volumen 3. Número 3

Junio 2008

Los niños y las catástrofes: Cómo ayudar a los niños a manejar la ansiedad relacionada con una crisis

Los niños sienten la ansiedad y la tensión en los adultos que los rodean y, al igual que los adultos, experimentan los mismos sentimientos de indefensión y falta de control que pueden acompañar a las catástrofes o crisis.

A diferencia de los adultos, los niños tienen poca experiencia para ayudarlos a colocar sus problemas actuales en perspectiva.



Cada niño responde de manera diferente a las catástrofes, pero es fácil ver cómo un hecho puede crear un alto nivel de ansiedad en niños de todas las edades porque interpretarán la catástrofe como un peligro personal para ellos mismos y sus seres queridos.

Cualquiera sea la edad del niño o su relación con el daño causado por la catástrofe o crisis, es importante que usted comparta las consecuencias para su familia y que lo anime a hablar al respecto.

Niños en edad preescolar



Conductas tales como mojar la cama, chuparse el pulgar, hablar como bebé o el temor a dormir solo pueden intensificarse en algunos niños más pequeños o reaparecer en niños que previamente las habían superado. Pueden quejarse de dolores de estómago o de cabeza muy reales, y mostrarse reacios a ir a la escuela. Es importante recordar que estos niños no están “portándose mal”;

tienen miedo. Estas son algunas sugerencias para ayudarlos a lidiar con sus miedos:

Tranquile a los niños pequeños mostrándoles que están a salvo.

Ofrezca consuelo adicional y contacto conversando sobre los temores del niño por la noche, llamándolo por teléfono durante el día y brindándole consuelo físico extra.

Comprenda mejor los sentimientos de un niño acerca de la catástrofe.

Hable de la catástrofe con ellos y descubra los temores e inquietudes particulares de cada niño. Responda todas las preguntas que puedan hacerle y bríndeles consuelo y cuidado cariñoso. Puede trabajar para organizar el juego del niño para que siga siendo constructivo y sirva como una vía de escape para que expresen temor o enojo.



Consejos rápidos para padres y cuidadores

- Los niños necesitan consuelo y que se les asegure con frecuencia que están a salvo; asegúrese de que lo reciban.
- Sea honesto y abierto sobre la catástrofe o crisis, pero asegúrese de que la información que proporciona sea apropiada para la edad.
- Aliente a los niños a expresar sus sentimientos a través de charlas, dibujos o juegos.
- Trate de mantener su rutina diaria en la medida de lo posible.
- Controle lo que miran por televisión.

El objetivo de esta breve publicación es informar a los residentes del Condado de Monterey acerca de los temas relativos a medidas de precaución que abarcan desde las enfermedades contagiosas emergentes hasta las precauciones personales. En caso de existir algún tema en particular que le resulte de interés a usted o a su personal, por favor comuníquese con el Programa de Medidas de Precaución a klahnk@co.monterey.ca.us.

Niños en edad escolar

Los niños de esta edad pueden hacer muchas preguntas acerca de la catástrofe, y es importante que usted trate de responderlas con un lenguaje claro y sencillo.

Si un niño está preocupado por sus padres que están angustiados, no le diga al niño que no se preocupe; eso sólo hará que se preocupe más.

Estas son varias cosas importantes que recordar con los niños en edad escolar:

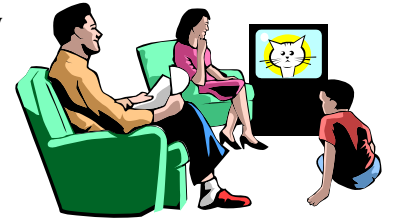
La falsa seguridad no ayuda a los niños de esta edad.

No diga que su familia no volverá a verse afectada por una catástrofe; los niños saben que esto no es cierto. En cambio diga “Ahora estás seguro y siempre trataré de protegerte” o “Los adultos están trabajando mucho para que las cosas sean seguras”. Recuérdeles a los niños que las catástrofes son muy raras. Los temores de los niños a menudo se acentúan a la hora de acostarse, por lo tanto puede quedarse a su lado hasta que se quede dormido para que se sienta protegido.



Controle lo que ven los niños en los medios.

Las imágenes de la catástrofe y los daños son extremadamente atemorizantes para los niños, por lo que considere limitar la cantidad de cobertura que ven en los medios. Una buena manera de hacerlo sin llamar la atención sobre su propia preocupación es programar una actividad con regularidad (leer un cuento, dibujar, ver películas o escribir cartas, por ejemplo) durante los programas de noticias.



Permítales que se expresen a través del juego o los dibujos.

Al igual que los niños más pequeños, los niños en edad escolar a veces encuentran consuelo expresándose a través de juegos o dibujos de escenas de la catástrofe. Si les permite hacerlo, y luego hablan al respecto, usted tendrá la oportunidad de volver a contar el final del juego o el cuento que han expresado en imágenes con un énfasis en la seguridad personal.

No tenga miedo de decir “No lo sé”.

Parte de mantener abierto y sincero el debate sobre la catástrofe es no tener miedo a decir que no sabe cómo responder la pregunta de un niño. Cuando surge una ocasión semejante, explíquele a su hijo que las catástrofes son extremadamente raras, y que provocan sentimientos que hasta a los adultos les cuesta manejar. Modere esto explicando que, aun así, los adultos siempre trabajarán muy duro para mantener a los niños seguros y a salvo.

Adolescentes

Aliente a los niños mayores a resolver sus inquietudes acerca de la catástrofe. Los adolescentes pueden intentar minimizar sus preocupaciones. Generalmente es una buena idea hablar sobre estos temas, manteniendo las líneas de comunicación abiertas y siendo sincero acerca del impacto financiero, físico y emocional de la catástrofe sobre su familia. Cuando los adolescentes están asustados, pueden expresar su temor mediante impulsos o una regresión a hábitos infantiles.

- Los niños con problemas emocionales existentes como la depresión pueden requerir una cuidadosa supervisión y apoyo adicional.
- Controle su exposición al hecho a través de los medios y la información que reciben por Internet.
- Los adolescentes pueden recurrir a sus amigos en busca de apoyo. Aliente a los amigos y familiares a reunirse para hablar sobre el hecho y así aliviar los temores.



Fuente: Asociación Nacional de Salud Mental (*National Mental Health Association*)

Esta edición del *Acta de medidas de precaución* le fue proporcionada por el Programa de Medidas de Precaución del Departamento de Salud del Condado de Monterey. Si desea más información, contacte a:

Linell McCray
Coordinadora de Medidas: 755-4739

Karen Smith
Funcionaria de Información Pública: 755-4639

