

## Ayudar a niños a afrontar incidentes críticos y eventos traumáticos

Un incidente crítico o trauma puede alterar drásticamente la vida de cualquiera, especialmente un niño. Los niños se dan cuenta cuando ocurren cosas malas, lo que ven, escuchan y sienten en su entorno puede afectarlos. Experimentar un evento traumático puede alterar las suposiciones básicas de un niño acerca de la predictibilidad, seguridad y control.

Las reacciones del niño ante incidentes críticos y eventos traumáticos dependen de muchos factores, como las experiencias previas al evento y durante el mismo; su temperamento; y, especialmente, *cómo sus padres reaccionan ante la situación*. Este folleto está diseñado para darle algunos consejos para notar y responder a estos cambios y ayudar a sus hijos a afrontar un incidente crítico o evento traumático.

### Reacciones típicas en niños

En general, cómo los niños reaccionan a eventos angustiosos varía con la edad. Los niños pueden presentar emociones fuertes o comportamiento inusual. Esto es muy común. A menudo, los niños se comportan mal cuando están preocupados o asustados. *Recuerde, "portarse mal" es una forma frecuente de pedir ayuda*. Estas son algunas de las reacciones típicas en niños:

- **Preescolar:** Los problemas de comportamiento como la agresión, cambios en sus hábitos para comer o dormir, gestos nerviosos, ansiedad por separación, regresión en áreas como el uso del baño o el lenguaje, actuar como un juego el evento traumático y periodos de tristeza.
- **Edad escolar:** Problemas de comportamiento que ocurren comúnmente en edad preescolar, desconfianza, dolores de estómago, falta de control de impulsos, comportamiento rebelde, ataques de ira, problemas sociales, fobia a la escuela y depresión.
- **Adolescente:** Depresión y tristeza, ansiedad, autodesprecio, apatía, desencanto, mal comportamiento, dificultades para concentrarse, retraimiento, ira, pesadillas, escenas retrospectivas, disminución del interés en actividades y falta de visión a futuro.

### Ayudar a sus hijos a sobrellevar eventos

Por más disruptivo o angustioso que pueda ser un evento traumático, *la mayoría de los niños se recupera en un entorno acogedor y seguro*. Entonces, ¿qué puede hacer para ayudar a sus hijos a sobrellevarlos?

- **Hable con su hijo.** Hágale saber a su hijo que está bien estar disgustado, triste o enojado. Ayude a sus hijos a expresarse y responda sus preguntas. Los niños usualmente quieren saber por qué pasan las cosas malas. Los padres deberían preguntarles qué quieren saber y responder sus preguntas sin darles más información de la que necesitan. Hablar con niños es un acto de equilibrio entre la honestidad y la protección.

- **Siga la corriente de su hijo.** Cada niño necesita cosas diferentes. Algunos niños necesitan correr, otros necesitan que los abracen. Escuche a su hijo y observe su comportamiento para saber lo que necesita.
- **Asegúrele** que usted estará ahí y cuidará de ellos cuando las cosas sean difíciles.
- **Limite la exposición a los medios.** Aunque pueda tener hambre de información acerca de la situación, la exposición a los medios puede aumentar el miedo y la ansiedad en los niños.
- **Estructure el entorno de sus hijos** para que sea lo más “normal” posible. Tenga una rutina predecible con ellos (lo más posible). Por ejemplo, la hora de ir a dormir incluye un cuento. Aplique reglas normales. Las actividades y rutinas son una fuente de familiaridad, comodidad y una clave para la adaptación sana.
- **Dé a los niños decisiones y poder** adecuados para su edad. Los niños a menudo pierden el control sobre sus vidas durante incidentes críticos y los padres pueden ayudarlos a recuperar el control al proporcionar decisiones adecuadas para su edad. Por ejemplo, los niños pueden decidir qué ponerse, qué comer o qué actividades recreacionales quieren hacer.
- **Cree experiencias positivas para equilibrar las negativas.** Devolver las cosas buenas a las vidas de los niños les recuerda (¡y a usted!) que el mundo puede ser un buen lugar.
- **Acepte cualquier ayuda.** El apoyo social es uno de los determinantes más importantes para la recuperación después de eventos difíciles. Ya que un incidente crítico afecta a toda la familia, los miembros de la familia son menos capaces de lo normal para ayudarse a afrontar los problemas. La ayuda desde afuera de la familia se vuelve especialmente importante. Esté dispuesto a pedir y aceptar ayuda de amigos, colegas y extraños.
- **Cuide a sus hijos al cuidar de sí mismo.** Cómo los niños reaccionan y afrontan un evento traumático recibe una gran influencia de las reacciones de sus padres y su comportamiento. Si también experimentó un evento traumático, también puede estar angustiado. Será de mayor ayuda para sus hijos si se mantiene calmado y racional. Cuando los padres están muy disgustados para hablar con sus hijos, cuando no han comprendido sus propias emociones sobre los eventos, alguien más podría asumir ese papel. Si los padres necesitan hablar sobre estos problemas para establecer un mayor control, deberían buscar asesoría de un amigo, familiar, profesional de la salud mental o líder religioso.

## Resumen

Todos tienen unos días mejores que otros. Sin embargo, una serie de días malos sin signos de normalidad usualmente es indicador de que sucede algo más grave. Llanto, retraimiento, agresividad al jugar, hablar, crear, escribir, etc., la regresión es normal en pequeña medida, pero si continúa sería aconsejable buscar apoyo adicional. No dude en contactar al KonTerra Group para recibir asistencia.

No hay duda de que los eventos traumáticos pueden ser disruptivos y angustiosos para las familias. Pero es importante recordar que los incidentes traumáticos también pueden tener efectos positivos. Las familias pueden desarrollar una mayor consciencia ante los riesgos y, así, lograr una vida más segura. Puede surgir un sentido más profundo de cohesión familiar. Los niños pueden desarrollar un mayor entendimiento y empatía por aquellos en dificultad. Al acceder a la resiliencia propia, recursos externos y apoyo, es posible adaptarse e incluso prosperar.

*Extraído y adaptado de “Evacuación y la familia de Servicio Exterior: Una publicación de la Fundación Juvenil de Servicio Exterior” (<http://www.state.gov/documents/organization/108324.pdf>)*