



NATIONAL
ASSOCIATION OF
SCHOOL
PSYCHOLOGISTS

Una tragedia nacional: cómo ayudar a los niños a afrontarla

Información para los padres y los maestros

Cuando ocurre una tragedia nacional, tal como los ataques terroristas o desastres naturales, los niños al igual que muchas otras personas se pueden sentir confundidos y asustados. Por lo general, los niños buscarán información y guía de los adultos en torno a como reaccionar. Los padres al igual que el personal de las escuelas pueden ayudar a los niños a afrontar la situación primordialmente reanudando el sentido de estabilidad y seguridad. En la medida en que más información sobre los acontecimientos se hace disponible, los adultos podrán continuar ayudando a los niños a manejar sus emociones inmediatas e inclusive, también enseñarles cómo afrontar situaciones semejantes en el futuro.

Todos los adultos deben:

1. **Modelar calma y control.** Los niños imitarán los sentimientos y el comportamiento de los adultos a su alrededor. Trate de mostrarse calmado, bajo control y no ansioso y asustado.
2. **Asegurarle a los niños de que están a salvo y seguros,** y (si es cierto) que también están a salvo las personas importantes en su vida. Dependiendo de la situación, señale los factores que aseguran la seguridad inmediata de ellos, al igual que la seguridad de su comunidad.
3. **Recordarles que personas de confianza están a cargo.** Explíqueles que la policía, los bomberos, médicos y enfermeras, equipos de emergencia o urgencias, la guardia civil, al igual que los militares están ayudando a los heridos y tomando las precauciones para prevenir otro incidente semejante.
4. **Dejarles saber que sentirse perturbados es normal.** Explíqueles que cuando sucede algo de esta magnitud es normal sentir muchos sentimientos diferentes y a veces conflictivos. Permita que los niños hablen de los sentimientos que experimentan, y ayúdelos a ponerlos en perspectiva. Es normal sentirse enojado, pero posiblemente los niños necesitarán la ayuda y paciencia de los adultos para ayudarles a expresar apropiadamente sus sentimientos.
5. **Estar al tanto del estado emocional de sus niños.** De acuerdo con la edad y madurez del niño los síntomas del estrés pueden ser expresados de diferentes maneras. Los cambios en el comportamiento, la pérdida del apetito, inquietud al dormir, también pueden ser síntomas emocionales. Los niños expresarán sus emociones de varias maneras. No hay una manera que sea correcta, ni una manera que sea incorrecta. Cada cual lo hará a su manera.
6. **Estar al tanto de los niños que puedan haber sido más afectados.** Niños que hayan tenido una experiencia traumática o sufrido una pérdida personal, o los que sufren de depresión u otros

problemas emocionales o mentales, pueden estar a mayor riesgo de tener reacciones más severas que otros. Igualmente, esté al tanto de esos con riesgo al suicidio. Obtenga asesoramiento de un profesional de higiene o salud mental si ve algo que le preocupe.

7. Reconocer los síntomas comunes del trauma en los niños y adolescentes. La mayoría de los niños podrán sobrepasar la crisis traumática del suceso con la ayuda de sus padres y familia. Pero hay niños con situaciones personales que van a estar a mayor riesgo emocional. Los síntomas del estrés varían con la edad del niño. Usted debe consultar con un profesional de higiene o salud mental si nota cambios de comportamiento, o si nota cualquiera de los siguientes por un tiempo extenso:

- ***Niños de edad preescolar:*** chuparse el dedo, orinarse en la cama, apego excesivo a los padres, inquietud al dormir, falta de apetito, miedo a la oscuridad, regresión en los hábitos de ir al baño, aislamiento de amigos o rutinas cotidianas.
- ***Niños de escuela elemental o primaria:*** irritabilidad, agresividad, apego excesivo a los padres, pesadillas, rechazo a asistir a la escuela, falta de concentración, aislamiento de actividades y amigos, conflictos frecuentes con sus hermanos.
- ***Adolescentes de escuela intermedia:*** dificultades al dormir, pérdida de apetito, rendimiento académico pobre, síntomas físicos (dolor de cabeza, dolor de estómago), conflictos con padres o encargados, falta de interés en los amigos.
- ***Adolescentes de escuela superior o instituto:*** dificultades al comer y al dormir, agitación, falta de energía, disminución en el interés por sus compañeros, síntomas físicos (dolores de cabeza y estómago), falta de concentración, irresponsabilidad y conducta reprobable o delictiva.

8. Decirle la verdad a los niños. No trate de ocultar o pretender que nada sucedió, o que no fue serio. ¡Los niños saben! Se preocuparán más si creen que usted está tan afectado o tiene miedo decirles lo que está sucediendo.

9. Dar información correcta y adecuada. Explique objetivamente y basándose en hechos lo que sucedió. No repita rumores, o haga especulación de lo que sucedió o pueda suceder. No entre en detalles, en particular con niños menores.

10. Explicar en términos apropiados para el desarrollo mental y emocional del niño.

- ***Niños de escuela elemental o primaria*** necesitan explicaciones breves y simples, con énfasis en que no habrán cambios en sus vidas diarias.
- ***Niños de escuela intermedia*** harán más preguntas sobre la veracidad de su seguridad y las precauciones que se están tomando en sus escuelas para

garantizar su seguridad personal. En esta edad también necesitarán ayuda para separar la realidad de la fantasía.

- **Niños de escuela superior e instituto** tendrán opiniones fuertes y variadas sobre los acontecimientos, la causa de la violencia, y peligros a la seguridad en su medio ambiente. A esta edad tendrán sugerencias específicas para aumentar la seguridad en sus escuelas y prevenir semejantes tragedias en el país. También tendrán más interés en ayudar a los sobrevivientes de la tragedia.

11. Estar al tanto de su propio nivel de estrés. No ignore sus sentimientos de ansiedad, pena, y enojo. El hablar con amistades, familiares, líderes religiosos, y profesionales de higiene o salud mental lo puede ayudar. Esta bien que sus niños sepan lo apenado que usted se siente, pero que también sepan de sus sentimientos de esperanza de que esta situación se va a resolver. Usted estará en mejor posición para ayudar a sus niños si puede expresar sus propias emociones en una manera productiva. Trate de mantener un horario normal, dormir, comer y hacer ejercicio.

¿Cómo pueden ayudar los padres?

1. Enfoque su atención en sus niños durante la semana después de la tragedia. Asegúrenles lo mucho que los quiere, y confírmeles que todo va a estar bien. Trate de hacerles entender lo que sucedió, manteniendo en cuenta el nivel del desarrollo del niño.

2. Saque el tiempo para estar y hablar con sus hijos. Recuerde que si usted no habla con sus hijos sobre este incidente, alguien lo hará. Tome un poco de tiempo y decida lo que les quiere decir.

3. Manténgase cerca de sus hijos. Su presencia física les asegurará a ellos y le dará la oportunidad de observar sus reacciones a los acontecimientos. Muchos de los niños querrán más contacto físico. Denle muchos besos y abrazos. Deje que se sienten cerca de usted, y provea más tiempo para estar con ellos al acostarlos a dormir. Asegúreles que son queridos y que estarán bien.

4. Limite su exposición a los eventos por la televisión. Si tienen que ver los eventos por la televisión, esté con ellos durante el noticiero y no les deje verlo por mucho tiempo. Apague la televisión o ponga un vídeo. No les deje sentarse enfrente de la televisión viendo la misma cosa, una y otra vez.

5. Mantenga su rutina cotidiana. En lo más posible, mantenga su rutina diaria, por ejemplo, la hora de cenar, la hora de realizar tareas escolares, la hora de acostarse, etc. Pero tenga flexibilidad. Los niños podrán tener dificultad prestando atención a sus tareas o al acostarse a dormir.

6. Dedique más tiempo para leerle o jugar un juego calmado antes de la hora de dormir. Estas actividades calman, fomentan un nivel de seguridad, y refuerzan el sentido de normalidad. Si quieren dormir con una luz encendida, deje que lo hagan.

7. Esté al tanto de la salud física de sus hijos. El estrés puede tener consecuencias físicas tanto con los niños como con los adultos. Asegúrese que estén descansando, comiendo bien y haciendo ejercicio.

8. Considere hacer oraciones, rezos o pensar buenos pensamientos por las víctimas, los sobrevivientes y sus familias. Este es un buen tiempo para ir a la iglesia, escribir un poema, hacer una oración, o hacer un dibujo para ayudar a su hijo a expresar sus sentimientos y sentir que está ayudando a los afectados por la tragedia.

9. Averigüe qué recursos tiene la escuela para ayudar a los niños a afrontar el desastre. La mayoría de las escuelas permanecerán en clases y serán un buen lugar para que los niños recobren el sentido de normalidad. El estar con sus maestros y amigos ayuda a esto. También las escuelas deben tener un plan de acción para ayudar a los que necesitan asistencia.

¿Cómo pueden ayudar las escuelas?

1. Asegúrele a los niños que tienen seguridad y que la escuela está preparada para cuidarles y mantenerles seguros.

2. Mantenga la rutina normal en la escuela, pero sería mejor si no tienen exámenes o pruebas o proyectos mayores en los siguientes días.

3. Tenga un plan para los primeros días de clase. Incluya a los psicólogos escolares, consejeros, y miembros del equipo de crisis cuando planifica su plan de acción.

4. Informe a los padres y maestros de lo que deben decir a los niños tanto en la escuela cómo en sus casas.

5. Si hay que dar noticias a los alumnos deje que los maestros lo hagan personalmente en el salón de clases.

6. Tenga acceso a psicólogo escolares y consejeros para los alumnos y maestros que necesiten hablar o requieren apoyo emocional.

7. Esté al tanto de aquellos alumnos que recientemente hayan tenido una pérdida en sus vidas personales o tienen una conexión personal con una víctima o la familia. Cada niño que simplemente haya visitado o visto el área afectada por lo sucedido puede haber sido afectado. Estos niños necesitarán más atención y apoyo emocional.

8. Conozca los recursos que hay en su ciudad para los niños que necesiten apoyo emocional. Los psicólogos escolares pueden ayudarle identificar y referir a las familias a los recursos disponibles en la comunidad.

9. Dedique tiempo en su clase para hablar de los eventos y actividades relacionadas a los acontecimientos. No se espera que los maestros tengan todas las respuestas para cada pregunta.

Ellos deben hacer las preguntas y guiar la discusión, pero no dominarla. Otras actividades para la clase pueden incluir proyectos de arte o de escritura, y juegos físicos o de mesa.

10. Tenga cuidado de no estereotipar a los individuos o países que puedan estar asociados con la tragedia. Es fácil que los niños negativamente generalicen y desarrollen prejuicios. Es necesario discutir la tolerancia y no la venganza, en particular cuando ésta se generaliza contra los inocentes de un país o raza. De ninguna forma permita que los niños se burlen o la tomen contra otros.

11. Refiera a los niños que exhiben mucha ansiedad, temor, o coraje a los profesionales de higiene o salud mental que estén trabajando en su escuela. Informe a los padres que los niños fueron referidos al psicólogo escolar o consejero.

12. Ayude a los estudiantes que desean ayudar a los sobrevivientes y a las familias afectadas. Pueden hacer tarjetas o escribir notas o cartas a las familias de los afectados. También a los profesionales que ayudaron durante el evento, por ejemplo, a los médicos, enfermeras, policías, bomberos, grupos de rescate, y otros.

13. Limite la exposición visual a escenas de los eventos. Viendo la misma cosa vez, tras vez se aumenta el estrés en los niños.

NASP ha hecho disponible, al público en general, los siguientes materiales libres de costo con el fin de promover la habilidad de los niños y jóvenes de afrontar tiempos traumáticos o inquietantes. Los materiales pueden ser adaptados, reproducidos, reimpresos, o atados a páginas del web sin permiso específico. Sin embargo, la integridad del contenido debe ser mantenida y a NASP se le debe dar el crédito adecuado.

Para información adicional de cómo ayudar a los niños con esta crisis, póngase en contacto con NASP al (301) 657-0270 o visítenos en la web, www.nasponline.org

Esta información para los padres y los maestros ha sido adaptada de material distribuido en la web de NASP en septiembre del 2001.

© 2004, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, USA (301) 657-0270, Fax (301) 657-0275; www.nasponline.org