

Respondiendo a las necesidades emocionales de los niños en momentos de crisis: Información para los padres



Los pediatras suelen ser los primeros en atender a niños y familias que experimentan reacciones emocionales y psicológicas ante el terrorismo y otros desastres. En tal capacidad, tienen la singular oportunidad de ayudar a los padres y al personal dedicado a cuidar niños a comunicarse con ellos de un modo que les permita entender mejor y recuperarse de eventos traumáticos tales como ataques terroristas y otros desastres. Los pediatras también pueden dar referidos oportunos a servicios de salud mental para niños y familias en caso necesario.

Éstos son algunos consejos importantes para padres y encargados del cuidado de niños:

- Ante todo, cuídese a sí mismo. Los niños dependen de los adultos que los rodean para sentirse seguros y protegidos. Si usted siente mucha ansiedad o enojo, es probable que los niños se sientan más afectados por su estado emocional que por sus palabras. Busque la ayuda de alguien de confianza para desahogarse.
- Fíjese si su hijo(a) tiene conductas fuera de lo usual que indiquen que le está costando trabajo enfrentar algún evento perturbador. Entre los síntomas relacionados con el estrés que debe tener en cuenta figuran estados de depresión o de irritabilidad; problemas de sueño tales como aumento del sueño, dificultad para quedarse dormido, pesadillas o caminar en sueños; cambios en el apetito, ya sea aumento o disminución; apartarse de los amigos; juegos obsesivos, como actuar repetitivamente el evento traumático interfiriendo con sus actividades normales; e hiperactividad que no estaba presente antes.
- Hable acerca del evento con su hijo(a). El no hablar sobre el tema hace que el evento parezca aún más amenazante en la mente del niño. El silencio sugiere que lo que pasó es demasiado terrible como para comentarlo.
- Empiece por preguntarle al niño lo que ya ha oído sobre los eventos y qué cree que ha pasado. A medida que el niño le explica, esté pendiente de información errónea, malas interpretaciones y miedos o conceptos subyacentes.
- Explique—lo más simple y directamente posible— los eventos que ocurrieron. La cantidad de información que es provechosa para un niño depende de su edad. Por ejemplo, los niños mayores por lo común desean y se benefician de una información más detallada que los niños menores. Puesto que cada niño es distinto, bájese en su propio niño para saber cuánta información proporcionarles.
- Limite el tiempo que sus hijos pasen viendo programas de televisión en los que se habla de actos terroristas y otros desastres, especialmente si se trata de niños pequeños. Cuando los niños mayores vean televisión, trate de estar presente y aproveche la oportunidad para comentar lo que están viendo y cómo les hace sentir esos eventos.

- Anime al niño a hacerle preguntas y déle respuestas directas. Al igual que los adultos, los niños pueden enfrentar mejor una crisis si sienten que la entienden. Los intercambios de preguntas y respuestas son un modo de garantizar un apoyo continuo para el niño a medida que comienza a entender la crisis y su reacción ante la misma.
- No fuerce a su hijo a tratar el tema. En cambio, déle muchas oportunidades de charlar y ofrézcale una mayor presencia física y emocional mientras que aguarda a que acepte su invitación a hablar.
- Reconozca la posibilidad de que su hijo no esté interesado en el asunto. Después de una crisis, los niños pequeños tal vez no sepan o entiendan lo que ha pasado o cuáles son sus implicaciones. Los niños mayores y adolescentes, que están acostumbrados a recurrir al consejo de sus compañeros, inicialmente pueden resistirse al ofrecimiento de sus padres y de otros adultos a comentar los eventos y su reacción personal. O, simplemente, no se sienten preparados para expresar sus inquietudes.
- Tranquile a sus hijos compartiendo con ellos las medidas que se están tomando para protegerlos. Los ataques terroristas y otros desastres nos hacen recordar que nunca estamos totalmente amparados del peligro. Ahora, más que nunca, es importante asegurarles a los niños que, en realidad, deben sentirse seguros en su escuela, casa y comunidad.
- Contemple la idea de compartir con su hijo(a) sus propios sentimientos sobre el evento o la crisis. Ésta es una oportunidad para que usted dé ejemplo sobre cómo enfrentar las dificultades y cómo prepararse para el futuro. Antes de manifestar lo que siente, sin embargo, tenga la seguridad de poder expresar un plan positivo o esperanzador.
- Ayude a su hijo(a) a identificar acciones concretas que puede tomar para ayudar a aquéllos afectados por eventos recientes. En lugar de concentrarse en lo que pudo haberse hecho para prevenir un ataque terrorista u otros desastres, concéntrese en lo que se puede hacer para ayudar a aquellos afectados por el evento.
- Si tiene inquietudes acerca del comportamiento de su hijo(a), póngase en contacto con el pediatra del niño, otros proveedores de salud o un especialista en salud mental para obtener asistencia.

Para obtener información adicional, visite la sede electrónica de la Academia Americana de Pediatría sobre Niños, Terrorismo y Desastres en el www.aap.org/terrorism.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

