

Cómo ayudar a los niños a enfrentar desastres y otros eventos traumáticos



Los niños pueden vivir desastres y otros eventos traumáticos directamente, o indirectamente a través de la cobertura de los medios o cuando escuchan a otros hablar sobre lo sucedido. Tanto la exposición directa como la indirecta pueden hacer que se sientan confundidos, con miedo o inseguros. Buscan la ayuda de los adultos para que les expliquen qué está sucediendo y para que los guíen sobre qué hacer. **Estas sugerencias que aparecen a continuación le darán herramientas para ayudar a los niños a afrontar eventos traumáticos.**

Mantenga la calma y la tranquilidad

La forma en la que usted reacciona a los eventos traumáticos y estresantes afecta a los niños. Si los niños lo ven ansioso o preocupado, pueden sentir miedo e inseguridad. Usted puede ayudarlos al permanecer relajado y buscar formas de reducir su propio estrés y ansiedad. Eso los tranquilizará y ayudará a que se sientan seguros. Pida ayuda si se siente abrumado. Para ello, puede utilizar o crear una red de familiares y amigos, o puede llamar a NYC Well (888-692-9355) para conectarse con los servicios.

Sepa cómo reaccionan los niños ante el estrés

Los desastres y otros eventos traumáticos pueden afectar la forma en la que los niños sienten, piensan y se comportan, especialmente si el evento afecta directamente a su familia y su comunidad. Es importante saber que los niños, a cualquier edad, pueden reaccionar de muchas maneras ante desastres y eventos traumáticos. Además, algunas reacciones pueden variar según la edad y cuánto entienden sobre lo sucedido. Las listas de abajo pueden orientarlo, pero recuerde que cada niño puede reaccionar de maneras similares o diferentes a sus pares.

Reacciones frecuentes en niños de todas las edades

- Quejarse de malestares y dolores como dolores de cabeza, de estómago y del pecho, sin estar enfermos
- Ansiedad, miedo y tristeza
- Cambios en el apetito
- Problemas para dormir y pesadillas
- Cambios de conducta repentinos

Reacciones específicas de niños en edad preescolar

- Tener demasiado apego, tener miedo a la oscuridad, no querer dormir solos
- Conducta agresiva como golpear, patear y morder
- Orinarse en la cama, chuparse el dedo, estreñimiento
- Creer que algo que hicieron causó el desastre

Reacciones específicas de niños en los primeros años de la escuela

- Tener demasiado apego, tener miedo a la oscuridad
- No querer ir la escuela o tener problemas con las tareas escolares
- Problemas con sus compañeros

Reacciones específicas de preadolescentes y adolescentes

- Conducta poco usual: comportamiento rebelde o agresivo, comportamiento de riesgo como consumir alcohol o drogas
- Alejamiento y pérdida de interés en las actividades usuales
- Problemas en la casa y la escuela

Consejos para los cuidadores

Vivir un desastre u otro evento traumático puede ser estresante para los niños

Esta hoja informativa le dará herramientas para ayudar a los niños a afrontar eventos traumáticos.



Dedique tiempo a los niños y responda sus preguntas

Es posible que los niños se sientan confundidos y tengan miedo después de un evento traumático, y seguramente tengan muchas preguntas. Observe y reconozca sus preocupaciones. Pase más tiempo con ellos. Responda sus preguntas y explique los hechos de una forma en la que puedan entender. Déjelos que expresen cómo se sienten y dígalos que es normal tener esos sentimientos. Transmita seguridad a los niños sobre las acciones que se están tomando para mantenerlos a salvo.



Limite la exposición a las noticias

La exposición excesiva a noticias sobre un desastre u otro evento traumático en la televisión, en los periódicos o en las redes sociales también puede hacer que los niños se sientan preocupados y confundidos. Intente limitar la cantidad de noticias que ven. Cuando vean las noticias, véalas con ellos para que pueda explicarles lo que está sucediendo.



Mantenga las rutinas familiares y sea flexible

Las rutinas nos dan una sensación de normalidad y control. Intente mantener las rutinas familiares tanto como sea posible, pero sea flexible para poder adaptarse a las circunstancias que han cambiado. Esto ayudará a que usted y los niños puedan lidiar con la situación. Intente:

- Mantener rutinas básicas, como comer en familia y contar historias antes de dormir.
- Mantener rutinas saludables para asegurar que los niños coman bien, duerman lo suficiente y hagan alguna actividad física.
- Relajar temporalmente las reglas y las expectativas si es necesario, por ejemplo, dejar que sus hijos duerman con la luz encendida si tienen miedo o que duerman en su habitación temporalmente si es necesario.



Manténgase conectado

Si los niños están en casa debido a un evento, ayúdelos a mantenerse en contacto con otros familiares y con amigos. Cuando no sea posible encontrarse físicamente con otras personas, existen buenas alternativas para comunicarse, como hacer llamadas telefónicas, enviar correos electrónicos y conectarse a través de los sitios de redes sociales.



Involucre a los niños

Involucre a los niños en cualquier esfuerzo de reconstrucción posterior a un evento. Planificar y construir un nuevo futuro juntos puede ayudar a la recuperación. Dé a los niños tareas que puedan hacer y permita que se centren en cosas que puedan manejar. Ensayar planes familiares de emergencia también puede reducir la ansiedad respecto de futuros desastres.



Sepa cuándo y dónde buscar ayuda

Si los niños tienen dificultades para enfrentar el evento, llame a NYC Well para conectarse con servicios como asesoramiento, intervención en casos de crisis, apoyo de personas en situaciones similares y remisiones a donde le puedan dar cuidados. NYC Well es gratis, confidencial y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés, español o mandarín/cantonés, con traducciones disponibles a más de 200 idiomas. Llame al 888-692-9355. Envíe un mensaje de texto con la palabra: WELL al 65173. Chatee en: nyc.gov/nycwell.



Usted no está solo.

¡Hay ayuda disponible!

Llame a:

888-692-9355

Envíe un mensaje de texto con la palabra:

WELL al 65173

Chatee en:

nyc.gov/nycwell

NYC
Health