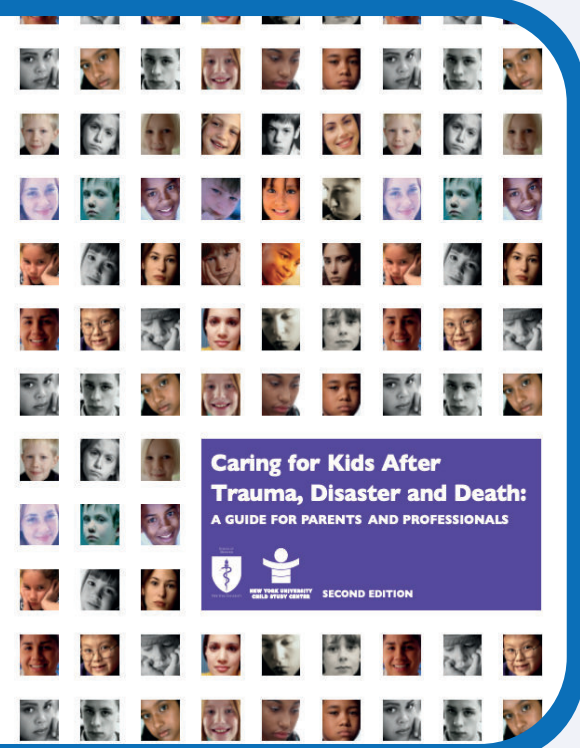




Cuidado de la infancia en traumas, desastres y fallecimientos: Una guía para madres, padres y profesionales

Esta guía examina las reacciones de las niñas, niños y adolescentes ante los desastres naturales, los eventos traumáticos y la pérdida de un ser querido. Identifica factores de riesgo relacionados y traduce los hallazgos de la investigación en orientaciones prácticas para la familia y el personal escolar que pueden ser usadas durante y después de la crisis, o en los esfuerzos de prevención para ayudar a niñas, niños y adolescentes a afrontar los desafíos emocionales que implican dichas situaciones. También reconoce algunos factores que promueven su resiliencia y describe distintas formas para fortalecerlos. Además, incluye estrategias específicas sobre cuándo y cómo obtener ayuda para problemas de salud mental en niñas y niños, recomendaciones para hablar con ellos sobre los acontecimientos traumáticos y su cobertura mediática, pautas de preparación para desastres naturales y técnicas específicas para ayudar a las familias a acceder a recursos comunitarios.

Nombre en el idioma de publicación

Caring for Kids After Trauma, Disaster and Death: A Guide for Parents and Professionals

Organización

New York University Child Study Center

Autores

Harold Koplewicz, Marylene Cloitre

Fecha de publicación

2006

Idioma de publicación

Inglés

link documento

Ver

Conceptos clave

Resiliencia

Conjunto de creencias, sentimientos y comportamientos que permiten que niños y adultos se adapten con éxito a situaciones desafiantes y amenazantes y a sus consecuencias. La resiliencia no es un rasgo que los individuos tengan o no tengan, sino que puede fomentarse, aprenderse y moldearse a través de experiencias. Está determinada por las diferencias individuales y las respuestas de recuperación del entorno inmediato. (Pág. 29)

Pérdidas Primarias

Pérdidas físicas de una persona. (Pág. 33)

Pérdidas Secundarias

Aspectos de la vida de las niñas y los niños que se pierden como consecuencia de las pérdidas primarias (ej, sensación de seguridad, sentido de fe y propósito, sentido de identidad). (Pág. 33)

Aprendizajes

Respuestas a eventos traumáticos

Las respuestas de las niñas y niños al trauma se basan en una combinación de factores que se deben tener en cuenta a la hora de ayudarlos a afrontar una situación: temperamento preexistente, etapa de desarrollo, naturaleza del trauma y servicios que se brindaron. (Pág. 5, 31)

Tipos de reacciones de las niñas, niños y adolescentes

- **Evitación:** eliminación de la interacción social, bloqueo de detalles del evento e incapacidad para expresar respuestas emocionales.
- **Reexperimentar:** juego repetitivo o actuación sobre eventos relacionados con el trauma, pesadillas frecuentes sobre el evento, reacciones psicológicas de angustia ante recordatorios del evento o comportamientos que sugieren la repetición de este.
- **Mayor excitación:** incremento de sensibilidad a imágenes, sonidos u otros estímulos relacionados con el evento, nerviosismo, dificultades para dormir, irritabilidad, escasa concentración, cambios de apetito, comportamiento desorganizado, llanto o aumento de ansiedad por el futuro. (Pág. 7-8)

Factores de riesgo

Relacionados con eventos traumáticos

- **Impacto real en la vida diaria:** las niñas y niños que fueron afectados directamente por el desastre corren mayor riesgo de sufrir reacciones negativas de estrés.
- **Funcionamiento emocional de adultos significativos y cuidadores:** las niñas y niños reaccionan a las respuestas de sus madres, padres y otros adultos, positiva o negativamente.
- **Personalidad y temperamento:** las

características emocionales preexistentes y los estilos de afrontamiento de niñas y niños se acentúan en un momento de crisis, tanto sus fortalezas (impavidez, proactividad) como sus debilidades (ansiedad, temor, retraimiento).

- **Género:** los hombres tienen más probabilidades que las mujeres de presentar problemas de conducta, como agresión y comportamiento antisocial; las mujeres son más propensas a tener problemas de estado de ánimo, como ansiedad o depresión.
- **Factores de riesgo preexistentes, como problemas emocionales, de aprendizaje o sociales previos:** con estos problemas se puede tener menos recursos para afrontar eventos traumáticos.
- **Patrones y relaciones de comunicación familiar:** las familias marcadas por peleas y conflictos estarán menos disponibles para brindarse una red de apoyo mutuo después de un evento traumático. (Pág. 10-11)

Relacionados con desastres naturales

1. **Previos al desastre natural:** dificultades académicas, eventos vitales estresantes (p. ej. muerte, divorcio, factores financieros), historia de problemas emocionales o de conducta, apoyo social y amistades limitados, así como madres y padres con dificultades para afrontar la situación y brindar tranquilidad a los niños.
2. **Durante un desastre natural:** experimentar miedo a que resulten heridos o muertos, ser testigos de la pérdida de un ser querido o mascota, experimentar angustia extrema, sufrir la pérdida de su vivienda o pertenencias, presenciar o experimentar el desastre.
3. **Tras un desastre natural:** cambios significativos en el estilo de vida (reubicación, falta de vivienda, nueva escuela), interrupción en la red de apoyo social, desconexión emocional de amigos y familiares, revivir un evento traumático a través de los medios, pérdida de esperanza en el futuro o creencias de inseguridad. (Pág. 10-11)

Factores que promueven la resiliencia

Sirven para que niñas, niños y adolescentes afronten eficazmente la adversidad

- **Buenas relaciones:** les permite aceptar el apoyo de quienes los rodean y brindar ayuda a otros.
- **Panorama positivo:** les permite considerar desenlaces positivos en un evento estresante.
- **Optimismo:** les permite visualizar su futuro y sus metas cuando se enfrentan a situaciones difíciles.
- **Autoconfianza y visión positiva de sí mismo:** les permite confiar en sus instintos y en sus capacidades para resolver problemas.
- **Decidido y proactivo:** les permite tomar el control de las situaciones.

- **Orientado a objetivos:** les permite ser proactivos a la hora de tomar medidas para alcanzar metas realistas.
- **Persistente:** les permite realizar tareas y enfocarse en alcanzar objetivos.
- **Tolerancia a la frustración:** les permite gestionar sentimientos e impulsos fuertes.
- **Adaptación del pasado:** les permite centrarse en situaciones que pueden cambiar y no insistir en aquellas que no.
- **Realista:** les permite mantener las cosas en perspectiva y no exagerar las situaciones estresantes.
- **Atender las necesidades y sentimientos:** les permite pedir ayuda y hablar sobre sus sentimientos y experiencias (Pág. 30)

Estrategias/prácticas

¿Cómo ayudar a los niños afectados por desastres y trauma?

Escuela

Tareas Iniciales

De los administradores

1. Implemente un sistema para comunicarse con el personal, la familia y los niños: notifique del evento (desastre o trauma) centrándose en los hechos y las acciones que efectuará la escuela.
2. Designe personal responsable de la comunicación (contacto para familias) y de la atención a la comunidad escolar (profesional en salud mental).
3. Gestione procesos de actualización informativa que reporten el suceso, las acciones institucionales posteriores y los recursos disponibles para familias. (Pág. 12-13)

De docentes y profesionales de la salud mental escolar

1. Identifique a las niñas y niños en riesgo de sufrir dificultades: diseñe un plan para reconocer señales de advertencia y poner en marcha servicios oportunos.

2. Brinde a las niñas y niños entornos seguros y tranquilos: fomente espacios dialógicos para la reflexión voluntaria/espontánea del evento. (Pág. 12-13)

Tareas continuas para los profesionales escolares

1. Retome la estructura y rutina de la jornada escolar (en lo posible).
2. Presente a las personas (funcionarios escolares) responsables de la seguridad para propiciar sensaciones de tranquilidad en las niñas y niños.
3. Procure espacios de debate en el aula sobre el evento o dinámicas/actividades creativas para fomentar la expresión de sentimientos o sensaciones relacionadas.
4. Continúe implementando procesos de reconocimiento de señales de atención en el aula y fuera de ella.
5. Mantenga informadas a las familias de las acciones de la escuela frente al tema para que le den continuidad en casa. (Pág. 12-13)

Padres y madres

- Tengan en cuenta que las niñas y niños procesan eventos traumáticos a su propio

ritmo; por eso, dispónganse a discutir los eventos en reiteradas ocasiones.

- No juzguen sus reacciones ante la pérdida o el trauma; normalícenlas y permítanle expresar sus sentimientos de diferentes maneras.
- Sean sensibles y pacientes con los cambios emocionales; las niñas y niños cambian de humor después de una pérdida importante o de un acontecimiento perturbador.
- Anímenlos a comunicar sus sentimientos; ayúdenlos a encontrar formas constructivas para expresar la ira, el miedo, la tristeza o la frustración. (Escribir en un diario, dibujar sus experiencias, asistir a ceremonias conmemorativas y otros rituales, compartir con sus compañeros).
- Dialoguen con ellas y ellos sobre los diferentes estados de ánimo o sentimientos que las personas, incluidos ustedes, pueden experimentar después de una tragedia, sean honestos pero eviten generar conflictos.
- Encuentren lugares y momentos para hablar con sus hijos sobre los acontecimientos, estén disponibles para cualquier pregunta, indaguen lo que saben y descubran sus inquietudes o dudas.
- Proporcionen a las niñas y niños información honesta y directa sobre lo ocurrido (conversaciones abiertas, lenguaje que comprenda). Eludir el tema transmite una comprensión distorsionada del mismo (tabú) y puede generar incremento de sentimientos conflictivos (miedo, preocupación).
- Permitan que sus hijos mantengan la mayor cantidad posible de sus rutinas diarias durante los momentos estresantes, para que restablezcan gradualmente la sensación de normalidad y reduzcan significativamente sus ansiedades sobre lo sucedido.
- Motívenlos a ayudar y a ser voluntarios. Los niños tienden a recuperarse más rápido de un evento traumático cuando sienten que contribuyen a la recuperación de otros.

- Aliénenlos a adoptar un nuevo pasatiempo o a participar en actividades divertidas, servirán como distracción.
- Supervisen la exposición a la cobertura de los medios, incluida la televisión, la radio y los periódicos. La sobreexposición puede ser abrumadora y provocar sentimientos de angustia e impotencia entre las niñas y niños, independientemente de la edad.
- Traten de mantener la calma; su ejemplo les enseñará a manejar situaciones estresantes de manera reflexiva. (Pág. 14-16)

¿Cómo deben prepararse para un desastre natural?

Nota: prepararse para un desastre reduce en las niñas, niños y adolescentes sentimientos de ansiedad y permite afrontar preocupaciones con antelación.

1. Diseñen un plan de acción familiar para el desastre
2. Definan responsabilidades, roles y tiempos de respuesta para cada miembro de la familia
3. Designen un lugar de encuentro
4. Creen un plan de comunicación
5. Identifiquen rutas de evacuación
6. Establezcan una red de apoyo social
7. Preparen un kit de emergencia
8. Desarrollen un plan de contingencia
9. Propongan un plan alternativo en caso de pérdida de vivienda (Pág. 19-20)

¿Cómo ayudar a las niñas, niños y adolescentes a afrontar un evento traumático o aterrador?

- Mantengan un entorno seguro y predecible que les permita jugar, aprender y crecer.
- Ayúdeles a establecer y mantener una relación cercana con un adulto, para que además de apoyo cuidado y aceptación, les brinde información, orientación y disciplina.
- Asegúrense de que conozcan las técnicas para calmarse (juegos, debates, actividades

artísticas, música, consuelo físico, ejercicio, técnicas de relajación muscular, ejercicios de respiración profunda y uso de imágenes mentales tranquilas)

- Ayúdenles a comprender las probabilidades de tragedias y desastres; una perspectiva realista permite que permanezcan alerta ante los peligros, pero libres de preocupaciones constantes de que sufrirán daño.
- Estén atentos a reacciones emocionales y conductuales negativas y proporcionen información sobre asistencia o tratamiento de ser necesario.
- Manténganlos informados, analicen los hechos y limiten la cobertura de noticias, proporcionen conocimiento veraz pero adaptado a su edad para evitar una comprensión distorsionada de los acontecimientos.
- Ayúdenles a establecer un conjunto de valores para guiar sus acciones.
- Estimulen su desarrollo de una perspectiva positiva para el futuro, fortaleciendo su sentido de autoeficacia para lidiar con el estrés. (Pág. 31-32)

¿Cómo promover habilidades saludables en las niñas y niños después de un trauma? (ayudarles a sobrellevar el duelo)

- Promuevan la expresión de sentimientos, proporcionen un lugar seguro, ayúdenles a etiquetar las diferentes emociones que tengan, normalicen sus sentimientos, utilicen recursos externos, como libros por ejemplo, para explicar o reflexionar los sentimientos.
- Mantengan rutinas y brinde sensación de seguridad, establezcan cuidados conscientes y estables.
- Fomenten amistades solidarias y redes sociales de apoyo incluyendo a maestros, amigos de la familia o compañeros/amigos de su edad que escuchen, entiendan, ayuden o que brinden oportunidades de interacción normal.
- Enséñenles habilidades de afrontamiento, ayúdenles a planificar el manejo de las

preguntas de sus compañeros o adultos, discutan sus preferencias o deseos sobre la privacidad de la situación y apóyenlos en la construcción de recuerdos positivos de la persona que falleció.

- Sintonicen sus experiencia y los signos de angustia, identifiquen sentimientos de culpa, supervisen los cambios en otras áreas de su vida (académica, social, deportiva), comprendan las variaciones de su estado de ánimo y ayúdenles a recuperar la confianza en sí mismos y el autocontrol. (Pág. 36-37)

¿Cuándo buscar ayuda para problemas de salud mental en niñas y niños?

Se debe considerar cuando una niña o niño parece no estar en sintonía con sus compañeros o muestra cambios o problemas notorios o constantes en cualquiera de las siguientes áreas:

- retorno al comportamiento típico de un niño más pequeño
- comportamiento agresivo
- hitos del desarrollo como el habla y el lenguaje
- sueño
- relación con familiares o amigos
- trabajo escolar
- estado de ánimo
- nivel de actividad
- alimentación

Después, el profesional de salud mental (psicólogo, psiquiatra, trabajador social o consejero familiar) deberá evaluar los síntomas con respecto a:

- nivel de interferencia con la vida diaria (escuela, casa, socialización con pares)
- intensidad
- duración
- adecuación a la edad (Pág. 44)

Decidir sin prejuicios ni temor

Al pensar en el tratamiento psicológico o psiquiátrico para las niñas, niños y adolescentes, a menudo se piensa en la psicofarmacología (medicamentos). Sin

embargo, la medicación es sólo una opción entre muchas para ciertos trastornos, depende de la persona, el problema y sus preferencias. Hay una amplia variedad de tratamientos disponibles y su implementación es una decisión entre el profesional, la madre, el padre y, cuando corresponda, el adolescente. Algunos tratamientos se llevan a cabo solos, otros en combinación con medicamentos y otros implican juego y arte. (Pág. 50-51)

Algunos de los tratamientos sin medicamentos más comunes incluyen

- **Terapia cognitivo-conductual:** ayuda al niño a aprender formas más productivas y adaptativas de pensar y comportarse.
- **Psicoterapia tradicional de "charla":** se

discuten problemas actuales, a veces a la luz de dificultades pasadas, y se desarrollan opciones para afrontar diferentes sentimientos y comportamientos, así como para entablar relaciones de maneras más efectivas.

- **Terapia de familia:** se ayuda a un miembro de la familia a comprender cómo sus comportamientos afectan a los demás miembros, además de brindar instrucciones y estrategias para realizar cambios.
- **Terapia de grupo:** se exploran los problemas en colectivo con personas que comparten problemas similares.
- **Psicoterapia interpersonal:** se exploran sentimientos y respuestas dentro del contexto de diferentes relaciones y situaciones interpersonales o sociales. (Pág. 51)

Información para revisar directamente en el documento

- Recursos para familias y profesionales: lecturas recomendadas para profundizar el conocimiento sobre duelo, trauma, estrés postraumático, desórdenes de ansiedad, depresión, y efectos de la guerra y el terrorismo. (Pág. 57-60)

