

Consejos Para Que Padres Puedan Ayudar a los Niños en Eventos Trágicos

IDEAS CLAVES

- Los niños sienten la ansiedad y la tensión en los adultos que los rodean.
- Cada niño responde de manera diferente a eventos trágicos, dependiendo de sus experiencias, comprensión, edad y madurez.
- Los niños interpretarán el trágico acontecimiento como un peligro personal para ellos y para aquellos a quienes les importa.
- Su hijo necesita hablar sobre sus sentimientos

SIGNOS DE ESTRÉS

Los padres deben estar atentos a estos cambios en el comportamiento de un niño ahora o en el futuro

- Miedos persistentes relacionados con los incidentes (como temores de ser herido o permanentemente separados de sus padres).
- Trastornos del sueño como pesadillas, gritos durante el sueño o enuresis que persisten más de varios días después del evento.
- Pérdida de concentración e irritabilidad.
- Cambio en el nivel de actividad.
- Problemas de comportamiento, como mal comportamiento en la escuela o en el hogar de maneras que no son típicas del niño.
- Quejas físicas (dolores de estómago, dolores de cabeza, mareos).
- Retiro de la familia y amigos, tristeza o inactividad.
- Preocupación con los acontecimientos del incidente.

EDAD SUGERENCIAS APROPIADAS PARA COMO LOS PADRES PUEDEN HABLAR CON SUS HIJOS EN CASA

- Los niños necesitan reconfortantes y frecuentes garantías de que están a salvo.
- Sea honesto y abierto sobre el trágico acontecimiento, pero mantenga la información apropiada para su edad.
- Anime a los niños a expresar sus sentimientos a través de hablar, dibujar o jugar.
- Trate de mantener sus rutinas diarias tanto como sea posible.

CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS TRAUMATIZADOS

Estas sugerencias se ofrecen como pautas esenciales para usar en tiempos de crisis en la vida de niños y adolescentes. (Healing Magazine, Therapist's Corner, Primavera de 2002)

LOS NIÑOS DEBEN ESTAR INCENTIVADOS A:

- Hablar. Hablar con adultos de confianza es muy recomendable, no sólo para expresar preocupaciones y temores, sino también para obtener respuestas que sean exactas de aquellos en quienes confían.
- Expresar sus sentimientos. Ayudar a los niños a verbalizar y entender sus preocupaciones de seguridad debe normalizar lo que a menudo son poderosas y alarmantes reacciones a eventos traumáticos.
- Limite la televisión. A los niños e incluso a los adolescentes se les aconseja limitar la exposición repetida a imágenes de los medios gráficos de los eventos. La exposición continua aumenta la probabilidad o las reacciones adversas tanto a corto como a largo plazo.
- Involucrarse. Ofrecer a los niños maneras de ayudar o involucrarse en los esfuerzos de su comunidad. Dar a los niños el mensaje de que ser su no les impide ayudar a otros.
- Regresa a cosas que les gustan. Se anima a los niños a continuar haciendo cosas que son divertidas, agradables y rutinarias tan pronto como sea posible. Las actividades rutinarias son poderosas para ayudar a reducir la ansiedad y el miedo.
- Esté atento a las señales de advertencia. Se anima a los niños a ser conscientes de dolores de cabeza, dolor de estómago, pesadillas, tristeza, dificultad para dormir o comer, mayor discusión con la familia o amigos, rechazo escolar, dificultad para concentrarse o no querer estar solos. Las quejas conductuales y somáticas son características de preocupación excesiva, ansiedad y depresión.

LOS PADRES DEBEN ENCENDERSE A:

- Escuche atentamente lo que dicen los niños. Dar a los niños respuestas a sus preguntas, mientras que hacerles saber que sus padres se preocupan por ellos es esencial, especialmente en tiempos de crisis.
- Proporcionar a sus hijos con respuestas que son apropiadas para la edad y fácil de entender.
- Tranquilizar a sus hijos de su seguridad. Aunque no le dicen a los niños que nunca les puede suceder, los padres deben hacerles saber que es muy improbable y que hay gente para protegerlos. Es probable que los niños tengan que asegurarse de esto muchas veces durante las semanas o meses siguientes al trauma.
- Limite la visualización continua de la violencia gráfica asociada con el evento.
- Recuerde que los adolescentes también se asustan. Los padres no deben olvidar que incluso los adolescentes necesitan estar seguros de que son seguros.
- Cuidar de sí mismos. Se animó a los padres a observar por el mismo comportamiento y las quejas somáticas mencionadas anteriormente.

- Estar abierto a la consulta profesional, si es necesario. Se insta a los padres a buscar consejo profesional de su médico de familia o profesional de salud mental si los síntomas aparecen y permanecen por más de dos semanas.

¿QUÉ PUEDO HACER COMO PADRE?

Como padre sobreviviente, hay varias cosas que se pueden hacer para apoyar al niño afligido.

- Explique la muerte de una manera clara y directa. Si el padre restante no puede hacer esto, entonces el niño debe ser informado por otro adulto que está cerca del niño.
- Debe decirse al niño que la persona muerta nunca volverá y que el cuerpo será enterrado en el suelo o quemado en cenizas.
- El padre restante no debe negar al niño la oportunidad de compartir la expresión del dolor.
- Los adultos deben evitar el uso de niños como confidentes para su propia comodidad y comprensión.
- El mensaje más importante para transmitir al niño es: "No estás solo; estoy contigo".
- Tocar y sostener a un niño puede hacer más que cualquier palabra para retransmitir el mensaje de un padre.
- Los niños deben ser permitidos asistir al entierro, si es su deseo.
- Antes del funeral alguien debe explicar a los niños lo que es probable que ocurra, quién estará allí, y cómo la gente es probable que reaccione.
- La opción de ver o tocar al difunto debe dejarse al niño.
- Es importante establecer continuidad en las rutinas diarias de los niños.
- Cambiar a una nueva escuela o mudarse a un nuevo barrio debe ser pospuesto.
- Si se determina que un niño está sufriendo patologías, en lugar de reacciones de duelo, puede ser necesario asesoramiento para ayudar a facilitar el proceso de duelo.

LOS NIÑOS NECESITAN LA ESTRUCTURA DEL APOYO FAMILIAR

Cuando alguien muere, los padres pueden olvidar que esta puede ser la primera muerte que su hijo ha experimentado. Hay muchos nuevos temas, ajustes y eventos para los cuales los niños necesitan una estructura firme. Considere la siguiente lista muy parcial de lo que los niños pueden encontrar por primera vez:

Entendiendo el concepto de muerte

- Experimentar las reacciones de dolor de los miembros de la familia
- Detectar la incapacidad de traer a un ser querido de vuelta

- Ver a su primera persona muerta
- Ver a un pariente muerto por última vez
- Experimentando desesperanza
- Se pregunta por qué la gente es puesta en el suelo o en la cripta o cremada
- Recordando, a medida que avanza el tiempo, todas las reacciones automáticas de los muertos amados
- Sentir un fuerte sentido de vacío