



## AYUDANDO A LOS NIÑOS CON LAS SECUELAS PSICOLÓGICAS Y EMOCIONALES DE UN TERREMOTO

Traducido por Hernán Aguilar, MD y Edgardo Menvielle, MD

**LOS TERREMOTOS, SISMOS O TEMBLORES PUEDEN SER FUERZAS PODEROSAS** capaces de causar graves daños en los hogares y escuelas así como ocasionar la muerte o daño de las personas más importantes en la vida de un niño o niña.

Como se vio en Haití y otros lugares del mundo afectados por terremotos y otros desastres naturales, los niños pueden convertirse en huérfanos, ser separados de sus familias, perder sus hogares, e incluso ser discapacitados por lesiones extensas causadas por los derrumbes de edificios. Tratar de ayudar a un niño a lidiar con estas pérdidas puede ser avasallador, especialmente cuando uno ha vivido estas circunstancias devastadoras. Sin embargo, con el apoyo y la compasión de una persona adulta, la capacidad del niño o niña de sobreponerse a las adversidades puede ser estimulada.

### ¿Qué Se Puede Esperar?: La Reacción Normal Después de un Terremoto

Después de un terremoto, así como en otros tipos de desastres naturales, se producen reacciones al trauma que son normales en los niños y en los adultos. Estas reacciones tienen que ver con el impacto del trauma así como la alteración de la vida cotidiana, en las relaciones familiares, la escuela, las relaciones con los amigos, y a veces la necesidad de abandonar el hogar y mudarse a otro sitio. Las siguientes reacciones se consideran normales después de la devastación de un desastre natural.

#### Edad Preescolar (2-6 años):

- Llorar de manera descontrolada
- Correr de un lado a otro sin propósito
- Temor de ser abandonado
- Regresión, conductas inmaduras para la edad
- Sensibilidad excesiva a los sonidos
- Confusión e irritabilidad
- Problemas de alimentación
- Nuevos temores

#### Edad Escolar (7-12 años):

- Malestares físicos no específicos (dolores y molestias)
- Cambios del apetito
- Cambios del dormir (no poder conciliar el sueño, pesadillas)
- Tristeza
- Retraimiento social, pérdida de interés en los amigos
- Irritabilidad
- Llanto y apego excesivo
- Agresión y falta de respeto a la autoridad
- Evitar la actividad escolar, pérdida de interés en ella y falta de concentración
- Regresión, conductas inmaduras para la edad
- Rebeldía en el hogar o en la escuela
- Nuevos temores

#### Adolescentes (13-18 años):

- Malestares físicos no específicos (dolores y molestias)
- Cambios del apetito
- Cambios del dormir (no poder conciliar el sueño, pesadillas)
- Tristeza
- Retraimiento social, pérdida de interés en los amigos
- Irritabilidad y actos inesperados
- Miedos y preocupaciones excesivas
- Agitación y apatía
- Tomar riesgos excesivos
- Falta de concentración
- Sentirse derrotado (“¿para qué..?”)
- Desesperación y falta de fe en sí mismo
- Nuevos temores

### El Proceso de Duelo

Después de un terremoto, es natural que el niño o niña incurra en un período de duelo por la pérdida de sus seres queridos, mascotas, juguetes, su hogar y/o la comunidad. La intensidad y duración del dolor que un individuo sienta depende de como dicho individuo perciba la pérdida. Cada individuo percibe las etapas del duelo de manera diferente. La mayoría de los niños superan la experiencia del dolor y son capaces de volver a su previo nivel de funcionamiento emocional, generalmente dentro de un período de varias semanas. Sin embargo, en ocasiones el individuo puede no avanzar a la próxima etapa o saltarse una etapa para después regresar a ella. Estas etapas no siempre se dan en el orden presentado y no todas las personas afectadas pasan por todas las etapas.



## ETAPAS DEL DUELO

**Negación:** La primera etapa consiste en rehusarse a creer lo sucedido. Durante esta etapa, los niños suelen comportarse como si la pérdida no hubiera ocurrido o como que todo está “bien”.

**Cólera:** Una vez que el niño o niña ha dejado de negar que el trauma ha ocurrido, la cólera o ira puede florecer. El enojo puede manifestarse de muchas formas: desde culpar a otros por la pérdida hasta culparse a si mismo.

**Negociación:** El enojo se disipa al intentar negociar el trauma. Los niños recurren a este tipo de estrategia emocional con la esperanza de distanciarse de la realidad. Esta negociación puede llevarse a cabo consigo mismo (por ejemplo, con pensamientos tales como “tal vez si me convierto en un niño bueno, todo volverá a ser como era antes...”) o con Dios (por ejemplo, “Dios por favor haz como que este terremoto nunca haya sucedido y prometo cumplir con tus deseos”).

**Tristeza:** Cuando un niño o niña se da cuenta de que la pérdida es permanente, sentimientos de tristeza surgen. Ésta es, a menudo, la etapa más difícil de atravesar, tanto para los niños como para los adultos.

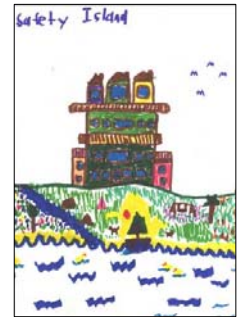
**Aceptación y Resolución:** Durante esta etapa, el niño o niña acepta la pérdida y es capaz de seguir adelante con su vida. Con la resolución de la pérdida se obtiene mayor energía, nuevas metas futuras y se regresa al nivel de funcionamiento previo.

### Estrategias de ayuda

- **Crear una sensación de seguridad:** Su niño o niña busca en usted un modelo para crear una sensación de apoyo y seguridad. Si usted permanece tranquilo, esto tiene un efecto positivo en su niño. Comparta con el niño, en un lenguaje sencillo, como usted se siente y explique las diferentes maneras en que usted está tratando de lidiar con lo sucedido. Recalque el hecho de que usted y otros adultos están haciendo todo lo posible para asegurarse que todos estén salvos, seguros y libres de peligro.
- **Mantenerse disponible:** Permita que su niño o niña haga preguntas. Recuerde que puede ser necesario repetir información difícil de entender.
- **Respetar las diferentes emociones:** Las emociones, pensamientos y reacciones de su niño o niña pueden ser diferentes a las suyas.
- **Expresarse con un vocabulario sencillo:** Cada niño o niña reacciona a los desastres de acuerdo a su nivel emocional y de desarrollo. En la medida que el desarrollo avanza, el niño adquiere un mayor entendimiento del mundo y los eventos del mismo. Por lo tanto, es importante explicar los eventos en un vocabulario sencillo que el niño comprenda.
- **Expresarse a través del arte y de juegos:** Algunos niños pueden optar por no querer hablar acerca de sus sentimientos o temores. Ayúdelos a expresarse mediante técnicas tales como dibujos, juegos, lenguaje escrito y otras actividades apropiadas.
- **Replanteamiento:** Su niño o niña recibirá información no solamente proveniente de usted, sino de otros medios tales como amigos y medios de comunicación. Pregúntele sobre la información que posea. Si el niño así lo decide, permítale explicar en sus propias palabras aspectos relacionados al terremoto y sus repercusiones. Esto brindará la oportunidad de aclarar malentendidos e información equivocada.
- **Educación:** Puede ser necesario el que usted provea una explicación sobre el significado de los temblores que se producen después del terremoto y de que tales ocurrirán con menor duración e intensidad que el terremoto. Proporcione la información más básica y correcta que los niños puedan entender. Evite detalles excesivos, los cuales podrían afectar en forma negativa, preocupar o asustar, al niño.
- **Minimizar el ser expuesto a los medios de comunicación:** Evite que su niño o niña sea expuesto a los medios de comunicación. El ver imágenes o escuchar descripciones sobre el terremoto y sus secuelas solamente logran aumentar el nivel de ansiedad. Por ejemplo, un niño pequeño puede no lograr entender que imágenes de edificios colapsados o víctimas necesitadas son solamente imágenes de un evento ya ocurrido y no a punto de ocurrir nuevamente.
- **Buscar ayuda:** Considere como su niño o niña podría ayudar a otras víctimas del terremoto. El escribir cartas o postales, enviar dibujos u ofrecer tiempo como voluntario puede ayudarle a usted y su niño a contribuir al proceso de recuperación de la comunidad.
- **Buscar ayuda para usted mismo:** Expresar sus preocupaciones, temores y ansiedades a otro adulto comprensivo, no a su propio niño o niña.

## EJEMPLO DE ACTIVIDAD RECOMENDADA

Invite a su niño o niña o grupo de niños a dibujar o crear una imagen sobre un lugar donde se sientan seguros y cómodos. Luego pregúntele a su hijo/a que describa el lugar que ha dibujado. Dependiendo del dibujo creado, usted puede hacer preguntas tales como: “¿A qué se parece?”. “¿Qué hay ahí?”. “¿Qué se escucha, huele, siente, y saborea en este lugar?”. “¿Qué elementos en este lugar pueden ser de ayuda?”. “¿Hay personas especiales en este lugar que pueden ayudarle a sentirse seguro?”. Utilice esta actividad para aprender acerca de lo que le ayuda a su niño o niña a permanecer tranquilo y seguro. Con la información recaudada, usted puede ayudar a su niño o niña al reproducir ese lugar seguro a través del juego, usando sonidos y otros objetos.



### Cuando es necesario contactar a un profesional de la salud mental

Algunas de las reacciones normales descritas anteriormente pueden o no aparecer inmediatamente o pueden ocurrir semanas después del terremoto. Si dichas reacciones ocurren semanas después del trauma, las reacciones de su niño o niña se deben considerar como normales y esperadas. Si el terremoto desplazó a usted y a su familia de sus hogares y afectó las actividades cotidianas, el niño puede necesitar un tiempo de recuperación más prolongado. Si la reacción emocional de su niño ha persistido por más de 4 a 6 semanas o se acompaña de deterioro funcional significativo entonces es recomendable obtener la ayuda de un profesional de la salud mental. Si su niño o niña continúa reviviendo en su mente o con sus acciones el terremoto, entonces hable con su doctor pediatra o consulte un psiquiatra de niños y adolescentes, un trabajador social, psicólogo u otro profesional de la salud mental que tenga experiencia trabajando con niños.

### El vivir en un área con tendencia a terremotos

Si su familia no ha sido desplazada de su vivienda por el terremoto o si deciden regresar a su hogar luego de haber sido desplazados, su niño puede permanecer con temores reactivados al volver al área donde ocurrió un terremoto. Prepare un plan con su niño sobre que hacer en caso de otro terremoto, u otro desastre natural, en el futuro. El plan debe incluir detalles sobre donde buscar refugio y seguridad así como maneras de comunicarse y encontrarse el uno al otro en caso de separarse durante o después del terremoto. Ya que su niño podría encontrarse en la escuela cuando el desastre ocurra, averigüe si la escuela tiene un plan de emergencia y si es así, familiarícese con dicho plan, así asegurándose de que su propio plan es compatible con el plan de la escuela. El tener disponible un plan familiar en caso de terremotos provee tanto al niño como a la familia un sentido de seguridad y manejo sobre el peligro y ayuda a calmar temores.