



*Manual de Preguntas Hechas
Frecuentemente Cuando Ocurren
Eventos Traumáticos: Violencia,
Desastres o Terrorismo*



Paramjit T. Joshi, M.D. • Shulamit M. Lewin, M.H.S. • Deborah A. O'Donnell, Ph.D.

**CENTRO INTERNACIONAL PARA SANAR NUESTROS NIÑOS:
CONSTRUYENDO MENTES Y FUTUROS SALUDABLES**



La misión del Children's National Medical Center (CNMC, por sus siglas en inglés, Centro Médico Nacional De Niños) es la de proveer servicios de salud que realcen la salud y el bienestar de los niños a nivel regional, nacional e internacional. Mediante su liderazgo e innovación, el CNMC creará soluciones a problemas de la salud pediátrica. Para responder a las necesidades únicas de los niños, los adolescentes y sus familias en la salud, el CNMC se distinguirá por la calidad de su Cuidados de la Salud, Abogacía, Investigación y Educación.

Habiendo servido a los niños de la nación durante más de 130 años, al Centro Médico Nacional De Niños, localizado en Washington, DC, es un líder comprobado en el desarrollo y aplicación de tratamientos nuevos e innovadores para enfermedades y lesiones de la infancia. Es precisamente su práctica de aplicar los más recientes descubrimientos al trabajo pediátrico lo que destaca al Centro Médico Nacional De Niños como uno de los mejores hospitales pediátricos en los Estados Unidos, tal como lo menciona la revista *US News and World Report*. El equipo multidisciplinario de especialistas en pediatría del Centro constituyen el personal de seis Centros de Excelencia; estos centros trabajan juntos para cuidar de la salud de los niños y sus familias sofisticada y coordinadamente. Los Centros de Excelencia dedican sus recursos a las siguientes áreas: Cáncer y Trastornos Sanguíneos; Salud Infantil Comunitaria; Enfermedades del Corazón, Pulmones y de los Riñones; Especialidades con base en el Hospital; Neurociencia y Medicina del Comportamiento; y Cuidado Quirúrgico. Cada año, basados en este modelo de Centros de Excelencia, un equipo internacionalmente reconocido de profesionales del cuidado de la salud infantil, atiende a miles de familias a nivel regional, nacional y mundial. Además, el CNMC sirve como un centro regional al que se remiten casos de emergencias pediátricas, atención de traumas, cáncer, quemaduras, atención de recién nacidos y cuidado crítico.

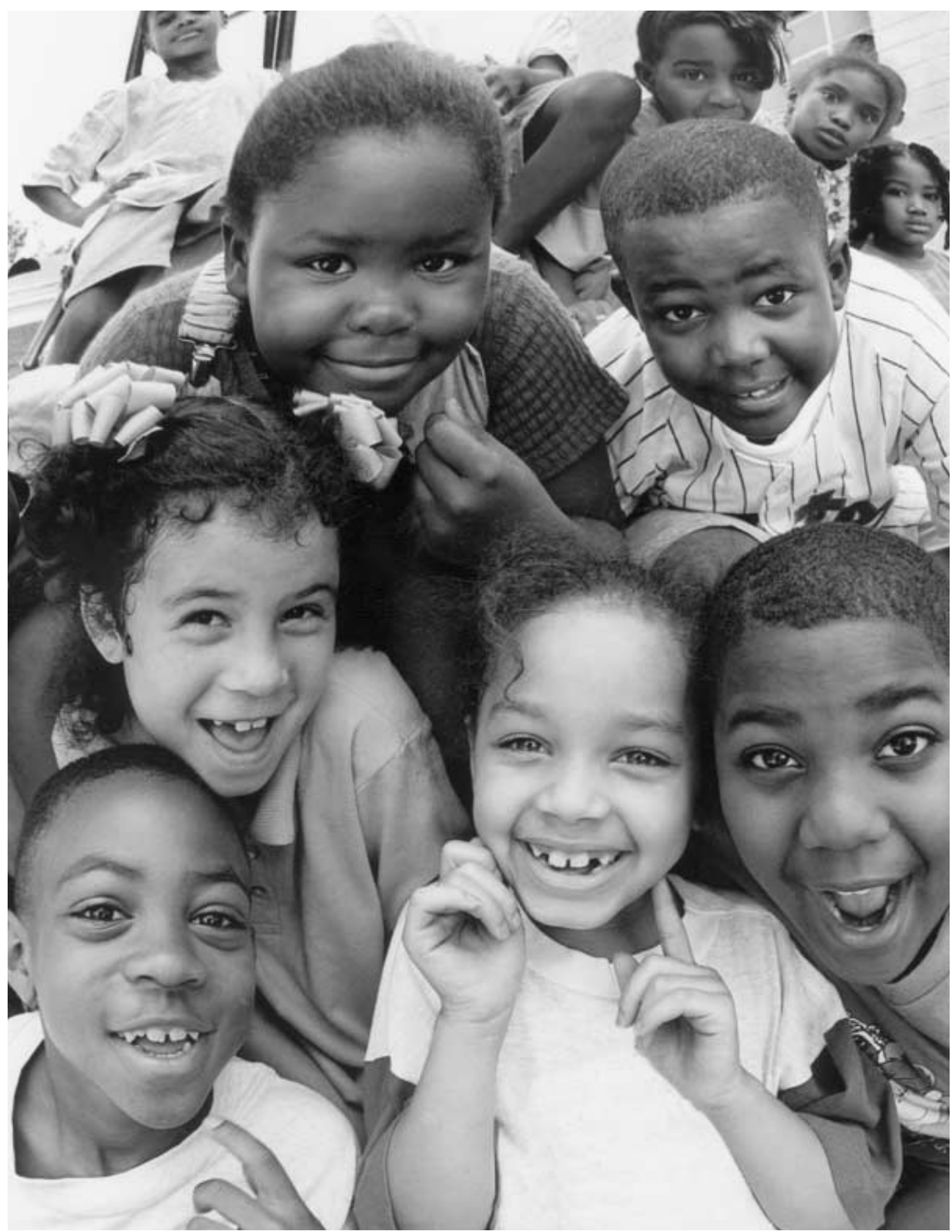
Para mayor información sobre el CNMC, visite nuestro sitio en la red en: www.dcchildrens.com

"Manual de Preguntas Hechas Frecuentemente tras Ocurrir Eventos Traumáticos: Violencia, Desastres o Terrorismo"
Propiedad Intelectual © 2004 por El Centro Internacional Para Sanar Nuestros Niños: Construyendo Mentes y Futuros Saludables, Centro Médico Nacional De Niños, Washington, D.C. Derechos Reservados.

Se agradece al Dr. Edgardo Menvielle por haber supervisado la traducción y adaptación cultural de este manual.

Índice

Introducción y Propósito del Manual	5
¿Qué son los Eventos Traumáticos y Estresantes?	7
¿Cuáles son las Respuestas Normales de los Niños al Estrés?	9
¿Cuáles son las Etapas del Duelo ante una Pérdida?	14
¿Cuál es el Impacto Sicológico de la Violencia en los Niños y los Adolescentes?	16
¿Cuándo Debo Comenzar a Preocuparme?	18
¿Qué es el Trastorno de Estrés Agudo y el Trastorno de Estrés Postraumático Agudo?	19
Niños en Riesgo: ¿Cuáles son Algunos de los Factores de Riesgo Más Comunes? ...	21
Preguntas Hechas Frecuentemente Tras Ocurrir Desastres o Violencia	23
Conclusión	46
Apéndice	47
Glosario de Términos	48
Recursos Adicionales	49
Formulario de Evaluación	53



Introducción y Propósito del Manual



El Centro Internacional para Sanar Nuestros Niños: Construyendo Mentes y Futuros Saludables, se inició en el Centro Médico Nacional De Niños en Washington, D.C. poco después de los eventos terroristas ocurridos el 11 de Septiembre del 2001 en Nueva York, Washington, DC y Pennsylvania. El CNMC proporcionó asistencia inmediata a las escuelas, familias y comunidades que fueron impactadas por los eventos del 11 de Septiembre. Aunque fue necesario inmediatamente hacer una intervención de crisis a corto plazo, el CNMC comprendió que había también la necesidad de lidiar con las consecuencias psicológicas a largo plazo que pudieran tener éstos y otros eventos en los niños y las familias. De modo que el CNMC estableció este centro para proporcionar y mantener un nivel de preparación, sin importar cuándo pudieran surgir futuras emergencias.

La visión del Centro Internacional para Sanar Nuestros Niños es la de ayudar a fomentar, promover y mantener la salud emocional de los niños que están psicológicamente traumatizados después de presenciar actos de violencia, desastres, catástrofes o actos de terrorismo.

La Misión del Centro Internacional para Sanar Nuestros Niños es la de:



Educar y habilitar a los que responden primero a un evento crítico (por ejemplo policías, bomberos y paramédicos), a los profesionales de la salud, a los profesionales de la salud mental, a los maestros, a los que proveen guardería y cuidado infantil y a los grupos de padres de familia a través de la nación, proveyéndoles las herramientas necesarias para identificar y ayudar a que los niños sanen y enfrenten las consecuencias emocionales del trauma.



Ofrecer una guía culturalmente competente y centrada en la familia, brindando recursos y apoyo técnico a los profesionales y padres de familia, mientras trabajan juntos en construir mentes y futuros saludables para nuestros niños.

El Centro, basado en un modelo de salud pública, tiene un programa comprensivo de relaciones públicas, educación e información sobre los desastres y el trauma, que se ocupa de las necesidades psicológicas y emocionales de nuestros niños. Cuando se dan situaciones de emergencia, el Centro puede de llevar a cabo intervenciones de crisis.

Este manual está enfocado en el impacto psicológico que tiene el trauma, la violencia y los desastres en los niños. Se espera que esta publicación ayudará a los padres de familia y a otros proveedores de cuidados infantiles, a aumentar su comprensión de cómo hablar con los niños cuando enfrenten situaciones críticas, así como el de proporcionar algunas respuestas a preguntas difíciles.

A menudo, los desastres golpean con rapidez, sin advertencia, y en forma maligna. Los desastres son causados tanto por fuerzas de la naturaleza, como por personas que hacen uso de la fuerza.

Los ataques terroristas sin precedente contra los Estados Unidos nos han afectado a todos. Miles de vidas inocentes se perdieron y muchas más fueron impactadas para siempre. Tales eventos asustan a los adultos y pueden ser igualmente traumáticos para nuestros niños. Los sentimientos de ansiedad, confusión y miedo, son todas reacciones normales. Sin embargo, si a los niños se les deja ponerse ansiosos, asustados o confundidos por períodos muy largos de tiempo, esto puede llegar a tener, a largo plazo, efectos emocionales devastadores para su bienestar.

Aunque los adultos son capaces de buscar ayuda en forma activa, debemos ser proactivos en atender las necesidades de nuestros niños, ya que a ellos se les dificulta más el mobilizarse por sí mismos de la misma manera que los adultos. Los niños dependen de los adultos en sus vidas para obtener la ayuda que necesitan. En estas situaciones, los niños necesitan atención especial por sus necesidades especiales. Con el apoyo y guía apropiada, los niños son capaces de desarrollar las habilidades necesarias para hacerse suficientemente resistentes para manejar y superar esas experiencias traumáticas y aún madurar en base a tales experiencias.

Muchos adultos y niños desarrollan interrogantes después de esos eventos. Los niños, por ejemplo, quieren saber por qué ocurren esos eventos, si ocurrirán tragedias similares otra vez y si sus familias están seguras. Los adultos, por su parte, quieren saber cómo mejor explicar a los niños lo que ha ocurrido, cómo crear un sentido de seguridad y cómo retornar a la vida diaria después de tales sucesos.

Las preguntas y las preocupaciones a menudo continúan mucho tiempo después de ocurrido el evento. ¿Cómo podemos prepararnos mejor para sucesos futuros y saber cómo responder ante ellos cuando ocurran? ¿Cómo podemos contestar las preguntas difíciles que hacen tanto los niños como los adultos cuando están tratando de lidiar con una crisis? ¿Cómo podemos los adultos ayudar a nuestros niños a enfrentar temporadas con mucho estrés?

Este manual ha sido diseñado para:

- Proveer a los maestros, padres de familia, personal de la escuela, proveedores de guardería y cuidado infantil y otras personas que cuidan de los niños, con información de cómo reconocer las reacciones normales de los niños al estrés.
- Explicar cómo reconocer y comprender las etapas del duelo ante una pérdida en los niños y los adolescentes.
- Describir las formas más comunes con que los niños de distintas edades enfrentan el estrés.
- Explicar cómo identificar a los niños que no son capaces de manejar bien el estrés, que necesitan ayuda y están en riesgo de sufrir por períodos largos de condiciones relacionadas al estrés.
- Proveer una guía para contestar preguntas comunes que los niños y los adultos hacen después de ocurrir actos de violencia, desastres o terrorismo.
- Suministrar información sobre cómo contactar a otros programas con recursos adicionales que pueden ayudar a los niños a hacer frente a los eventos estresantes.

**Por favor, tome nota del formulario presentado al final de este manual.
¡Agradecemos sobremanera sus comentarios!**

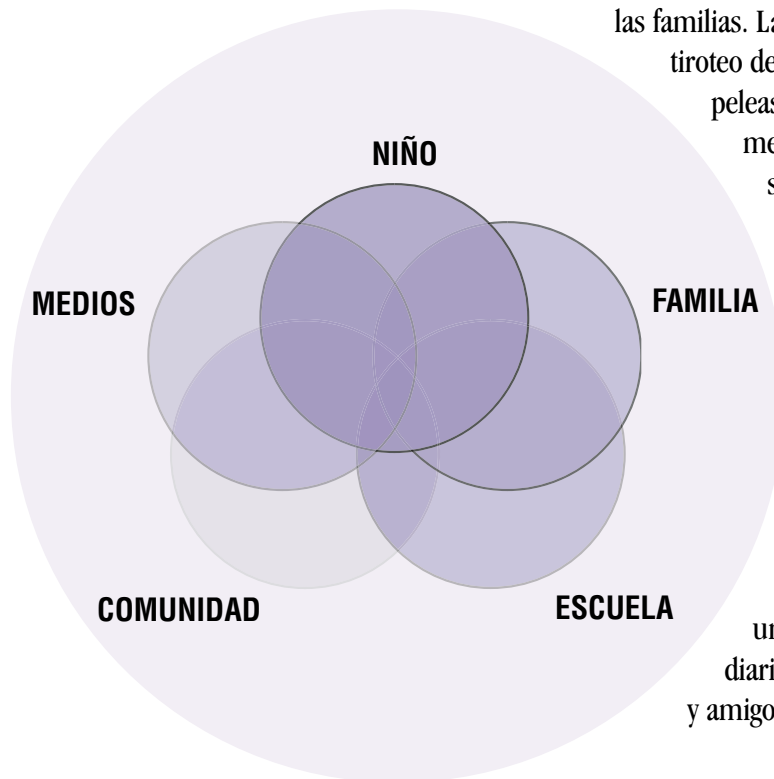
¿Qué son los Eventos Traumáticos y Estresantes?



lo largo de este manual, nos estaremos refiriendo a los eventos traumáticos y estresantes que pueden tener un impacto negativo en la salud mental de los niños. Entre estos eventos se incluyen los catástrofes naturales, las guerras, los actos de violencia y el terrorismo.

La gente reconoce que existen muchos tipos de desastres, incluyendo los que son inducidos por el hombre (por ejemplo, un bombardeo o un acto de terrorismo); las crisis de salud (por ejemplo, una epidemia o el hambre); los desastres tecnológicos (por ejemplo, un accidente en un reactor nuclear o un derrame de petróleo); así como crisis internacionales (por ejemplo, guerras o el lanzamiento accidental de un misil). Las catástrofes naturales están por lo general relacionados al clima y el medio ambiente, e incluyen los huracanes, los terremotos, los ciclones, los tornados, los incendios y las inundaciones.

Los actos de violencia pueden tener un impacto serio en los niños y en las familias. La violencia se puede dar en la forma de un tiroteo dentro de una escuela, la violencia doméstica, las peleas entre pandillas, la violencia que se ve en los medios de comunicación (que puede ser real o simple fantasía) y los actos de terrorismo. La violencia experimentada en el ambiente escolar o de la comunidad incluye los homicidios y los suicidios.



Además de eso, la muerte súbita de una persona amada o de un amigo, debida a un accidente o a una enfermedad terminal, puede ser devastadora para un niño.

Frecuentemente, un suceso tal como el choque de un automóvil, puede dejar al individuo con una discapacidad prolongada que afecte su vida diaria e imponga un estrés emocional en su familia y amigos.

Otros eventos que crean un estrés emocional, especialmente en los niños, incluyen los cambios en la estructura familiar, tal como el divorcio o la separación de los padres. La violencia doméstica, ya sea en la forma de abuso físico, sexual, emocional o verbal, impacta el bienestar de todos los miembros de la familia y aún a los amigos cercanos. Es importante tener en mente que las situaciones que afectan a la familia son eventos cruciales que tienen el potencial de crear situaciones traumáticas y estresantes para los niños, y pueden, por añadidura, afectar su salud emocional.

Los niños pueden reaccionar a cualquiera de estos tipos de sucesos y pueden también ser las víctimas directas o testigos de los mismos. A medida que usted lea este manual, aprenderá más acerca de cómo la clase de evento y la manera en que el niño se ve envuelto en el suceso traumatizante, bien como testigo o víctima directa, afectará cómo el niño o la niña enfrenta psicológicamente al evento.



Juntando las piezas del corazón después del 11 de Septiembre. Washington, DC.

¿Cuáles son las Respuestas Normales de los Niños al Estrés?

Una Perspectiva de Desarrollo:

¿Cómo comprenden los niños los sucesos terribles, tales como una muerte súbita, la violencia o el terrorismo? Muchos niños y adolescentes experimentan eventos traumáticos que pueden afectarlos emocional y físicamente. Las catástrofes de la naturaleza, los actos violentos y cualquier otro tipo de desastre, pueden asustar tanto a los niños como a los adultos.

La reacción de un niño ante el trauma varía de acuerdo a su edad. Un niño de seis años, por ejemplo, puede mostrar su preocupación acerca de un desastre negándose a ir a la escuela. Por otro lado, puede que un adolescente minimice su preocupación, pero comience a discutir más con sus padres, se vuelva más irritable, o muestre un deterioro de su rendimiento escolar.

Bebés y Niños Pequeños (desde recién nacidos hasta dos años de edad):

Los bebés reaccionan al trauma con respuestas no específicas a la angustia de las personas que les cuidan, separándose de ellas, y alterando sus relaciones y su rutina. Las respuestas de los bebés y niños pequeños están determinadas mayormente por las habilidades que tengan las personas que los cuidan para encarar las crisis. Puede que los niños de esta edad muestren temor a la separación, se pongan inquietos, desarrollen problemas para comer y dormir, y se vuelvan asustadizos.

Las Reacciones Normales al Estrés de los Niños de Edad Preescolar Pueden Incluir:

- Llanto incontrolable
- Correr excesivamente y sin rumbo
- Aferrarse demasiado y temor a estar solos
- Comportamiento Regresivo
- Muy sensibles a los ruidos fuertes
- Confusión e irritabilidad
- Problemas para comer

Si un niño de edad preescolar no responde a la atención especial que usted le proporciona, o se encuentra demasiado retraído, puede que necesite ayuda profesional.

Niños de Edad Preescolar (2 a 6 años de edad):

A menudo, los niños de edad preescolar se envuelven en fantasías, desarrollan temores a la separación o al rechazo, y exhiben con frecuencia un comportamiento regresivo.

A los niños menores de seis años de edad se les hace difícil entender los puntos de vista de otras personas. Como resultado, a menudo enfocan su atención estrechamente, ignorando, a veces, información importante. Cuando un niño de esta edad sufre un evento traumatizante, puede pensar equivocadamente que lo ocurrido fue su culpa. Esto puede llevar a que recurra a fantasías para llenar los vacíos en su entendimiento, lo que puede resultar en ideas tales como: “Esto no hubiera ocurrido si yo me hubiera portado mejor, si hubiera recogido mis juguetes cuando me lo pidió mi mami.”

Otro rasgo distintivo en los niños de esta edad es su incapacidad de entender que la muerte es algo permanente. A esta edad, las respuestas emocionales de los niños al trauma se manifiestan a menudo como dificultades en dormir (problemas en dormirse o quedarse dormidos, pesadillas). Los sentimientos de preocupación y ansiedad se muestran a veces con el “comportamiento de aferramiento”. Los niños pueden negarse a apartarse del lado de la persona que lo cuida, preocupándose de que algo malo le pueda pasar a la persona, así como miedo a dormirse o temor de salir de su casa. También puede haber un aumento en sus berrinches.



Expresando y compartiendo sentimientos durante la guerra. Niños de edad preescolar en un campo de refugiados. Croacia.

Las Reacciones Normales al Estrés en los Niños de Edad Escolar Pueden Incluir:

- Problemas físicos no específicos (achaque y dolores)
- Cambios en el apetito
- Cambios en el sueño (dificultad para dormirse, sueños malos y pesadillas)
- Tristeza
- Apartarse de sus compañeros
- Irritabilidad
- Aumento del miedo (miedo a la oscuridad, miedo a los ruidos fuertes, etc.)
- Lloriqueos, se aferran (renuentes en dejar a su madre o maestra)
- Agresión y desafío a la autoridad
- Competencia con sus hermanos por la atención
- Evitación de la escuela, pérdida del interés y dificultad para concentrarse en la escuela
- Comportamiento regresivo (por ejemplo, orinarse en la cama, chuparse el dedo, hablar como bebé, aferrarse a un objeto como un oso de peluche o una frazada)
- Rebeldía en su casa o en la escuela

Si un niño no responde a la atención especial que usted le proporciona, o se encuentra demasiado retraído, puede que necesite ayuda profesional.

Edad Escolar (7 a 12 años de edad):

Los niños de edad escolar son capaces de comprender explicaciones simples y concretas, pero no han adquirido aún habilidades de razonamiento abstracto. Pueden exhibir un comportamiento inapropiado o imprevisible, negar sus sentimientos afectivos y enfocarse sólo en los detalles. También pueden quejarse de síntomas físicos, mostrar comportamientos regresivos (es decir, actuando como niños menores a su edad) y apartarse de los demás.

Los niños de edad escolar han desarrollado ya la capacidad de considerar los puntos de vista de otros. Esta capacidad les permite a los niños de este grupo tomar en cuenta más de una perspectiva al mismo tiempo. Sin embargo, se mantienen muy concretos en su manera de pensar, lo cual hace que les sea difícil comprender muchas de sus experiencias traumatizantes en forma completa y exacta. Como resultado, los niños de esta edad se vuelven a menudo temerosos, confundidos y ansiosos después de sufrir un trauma.

Los niños a esta edad pueden también desarrollar síntomas físicos como la pérdida del apetito y quejas físicas múltiples (dolores de estómago, dolores de cabeza y mareos). Son también comunes los problemas relacionados con la escuela, tales como la dificultad para concentrarse, negarse a asistir a la escuela, o un aumento en el desafío, la agresión y la hiperactividad. También son comunes el miedo

prolongado a estar solo, sentimientos de responsabilidad y de culpa, preocupación por la seguridad y por el peligro. Finalmente, los niños de edad escolar pueden perder el interés en las actividades y participar en juegos que repiten o cuentan los detalles del trauma una y otra vez.

Los niños a esta edad tienden a poner mucha atención a las ansiedades de sus padres. Con frecuencia, los niños se dan cuenta de lo que preocupa a sus padres y en particular son muy sensibles a las reacciones de sus padres a una crisis. El buscar en sus padres las pautas de cómo actuar y reaccionar les ayuda a los niños a conocer cómo enfrentar el peligro. Es muy importante que los padres y otros adultos sean sinceros con sus hijos de edad escolar acerca de sus propios temores y preocupaciones y que enfatizen sus habilidades para enfrentar la situación.

Adolescentes (Edades entre 13 y 18 años):

Los adolescentes tienen la capacidad de pensar de manera más abstracta y tienen un mejor sentido de causa y efecto. Los adolescentes desean hacer sus propias decisiones y ser más independientes. Con frecuencia pueden sentir la necesidad de estar solos por algún tiempo y pueden en ocasiones aislarse de su familia. Sin embargo, si les apoya, ellos pueden exhibir habilidades para enfrentar los problemas y apoyar a otros que lo estén necesitando.



El duelo es parte del proceso de sanar. Ciudad de Nueva York

Junto a su capacidad para el pensamiento abstracto, viene también un incremento en su enfoque religioso, la espiritualidad, la moralidad y la ética, lo cual puede tener su impacto en cómo un adolescente puede comprender y responder a un evento traumatizante. Más que en cualquier otra etapa del desarrollo, un pre-adolescente o adolescente, es más dado a guardar dentro sus sentimientos relacionados con un trauma, volviéndolo más proclive a desarrollar sentimientos de tristeza y apatía. Un adolescente puede así comenzar a apartarse de su familia y sus amigos.

Por otra parte, un adolescente puede minimizar sus preocupaciones después de un evento traumático, en un intento de aparentar que “todo anda bien”. En estos casos, es posible que el adolescente aumente su nivel de actividad y de participación con otros, en un intento de manejar su miedo y ansiedad interior. También se puede dar un aumento de sus actitudes desafiantes, queriendo responder al trauma en forma activa, por ejemplo con venganza.

Las Respuestas Normales de los Adolescentes al Estrés Pueden Manifestarse Como:

- Problemas físicos no específicos (achaque y dolores)
- Cambios en el apetito
- Cambios en el sueño (pesadillas, problemas para dormirse)
- Tristeza
- Retracción y aislamiento
- Irritabilidad y actos para llamar la atención
- Temores y preocupaciones excesivas
- Agitación y apatía
- Comportamiento temerario o riesgoso
- Mala concentración
- Falta de reconocimiento de problemas
- Desencanto (¿Para qué, si ya todo da igual?)
- Pierde la esperanza y se siente inútil

Considere buscar ayuda profesional si su adolescente muestra las respuestas descritas y éstas interfieren con sus actividades diarias en la escuela o en el hogar.

¿Cuáles son las Etapas del Duelo ante una Pérdida?



El duelo es una respuesta normal y puede ser definido como el sufrimiento emocional que sentimos después de sufrir cualquier clase de pérdida personal. La mayoría de individuos atraviesan varias etapas de duelo cuando sufren una pérdida. Una pérdida es un cambio de situación y puede ir desde una pérdida pequeña como el perder una posesión valiosa, hasta pérdidas muy grandes, como cuando se pierde a un ser querido, se sufre un gran trauma, o se sufre una herida en el cuerpo. El duelo puede parecer insoportable, especialmente después de un suceso trágico o traumatizante, pero en realidad es un proceso de sanación. De hecho, cuando un niño está en duelo, esto refleja la capacidad del niño para formar relaciones saludables y de apego.

La intensidad y duración del proceso de duelo en un individuo depende de cuán significativa se percibe la pérdida. Estas etapas del duelo ocurren de manera diferente en cada individuo. Afortunadamente, la mayoría de los niños son capaces de procesar su duelo y retornar al nivel previo de su funcionamiento emocional, generalmente después de varias semanas. A veces, sin embargo, un individuo puede quedarse atrapado en determinada etapa y tener dificultad en moverse a la próxima etapa; o bien puede saltarse una etapa, sólo para regresar a ella más tarde.

Las Cinco Etapas del Duelo ante una Pérdida son:

Primera Etapa

Negación: La primera etapa consiste en negarse a creer lo que ha ocurrido. Muchos dicen sentir una impresión fuerte o sobresalto. Durante esta etapa, los niños a veces buscan creer que la pérdida no ha ocurrido o de aparentar que “todo está bien”.

Segunda Etapa

Enojo: Una vez que un niño deja de negar que el trauma ha ocurrido, comienza el enojo. El enojo se puede expresar de varias maneras, desde echar la culpa a otras personas por la pérdida, hasta dirigir el enojo contra su propia persona y culparse a sí mismo. Es importante tener presente que los niños pueden agitarse o tener una tolerancia baja a la frustración.

Hace seis años
perdi a mi abuelo.
Él era mi persona
favorita.



Me sentí tan
perturbado.
Sentí como
que fue por
mi culpa.



Tercera Etapa

Negociación: El enojo se va reduciendo después con intentos de “negociar” or hacer promesas a cambio de que desaparezca el trauma. Los niños recurren a esta estrategia emocional con la esperanza de hacer desaparecer la realidad de lo que ha ocurrido. Esta negociación puede darse con uno mismo (por ejemplo, a través de pensamientos como “quizás, si yo me porto bien, desaparecerá esta pérdida”) o con Dios (“Por favor, Dios, haz que desaparezca esto... Yo te prometo hacer lo que quieras, con tal de que hagas que desaparezca esta pérdida”).

Cuarta Etapa

Tristeza: Cuando un niño se da cuenta que la pérdida es permanente, comienza su tristeza. Esta es a menudo la etapa más difícil de atravesar, tanto para los niños como para los que les cuidan. Los sentimientos de tristeza típicos de esta etapa pueden incluir el llanto, el aferrarse a otras personas, dificultad para concentrarse, pérdida de interés en las cosas que solía disfrutar, sentimientos de culpabilidad, sentimientos de que está siendo castigado, y distracción.

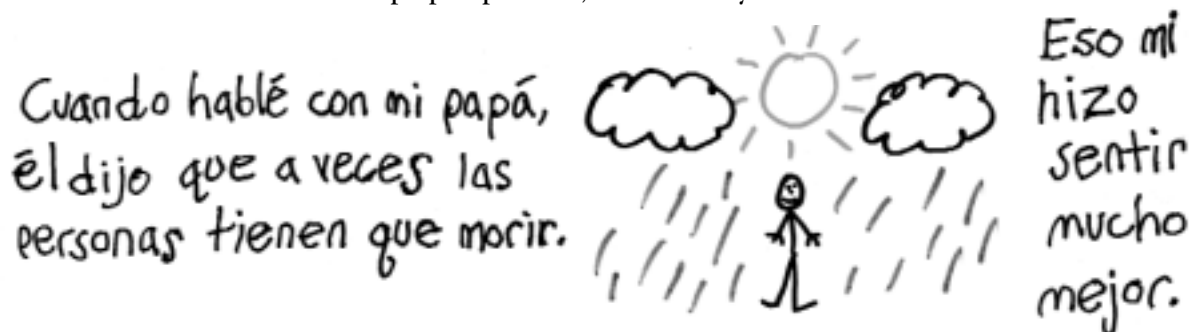
Quinta Etapa

Aceptación y Resolución: Durante esta etapa, el niño acepta la pérdida y es capaz de reanudar una vida normalizada. Una vez resuelta la pérdida, regresa su energía, sus metas para el futuro, y su nivel previo de funcionamiento.

El orden de progresión a través de estas etapas y el tiempo invertido en cada etapa varía de un individuo a otro. Por ejemplo, algunos niños pueden continuar en duelo por la pérdida por mucho tiempo, mientras otros serán afectados por el duelo en momentos inesperados. Varios factores influyen o contribuyen al proceso de duelo. Entre ellos están:

- Las relaciones de apoyo que tiene el niño (padres, familia, amigos)
- La habilidad del niño para comprender y reconocer las emociones
- Sus experiencias previas con pérdidas y traumas
- Condiciones emocionales pre-existentes (depresión, ansiedad)
- Problemas intelectuales o de aprendizaje
- Problemas de salud física

Saber en qué etapa del proceso de duelo se encuentra un niño puede ser difícil a veces para los adultos. Esto es especialmente cierto cuando los niños son relativamente poco comunicativos, tímidos y/o temerosos. Por lo tanto, es importante que los adultos sean sensibles al duelo de los niños y que reconozcan que cada niño procesa y responde a la pérdida de manera diferente. Ya que que los niños toman de los adultos las indicaciones de cómo manejar situaciones distintas, es importante que los adultos estén concientes de sus propios procesos, necesidades y sentimientos de duelo.



Niño, de 11 años de edad. Washington, DC

¿Cuál es el Impacto Sicológico de la Violencia en los Niños y los Adolescentes?



Es de esperar que cualquier desastre, ya sea natural o provocado por el hombre, atemorice tanto a los niños como a los adultos. El desafío de sobreponerse a la pérdida del hogar o de seres queridos, o el presenciar cuando se les hace daño a otras personas, es un proceso difícil, no importa la edad de la persona. Los niños que se crían expuestos a traumas y violencia repetidos, tienen un riesgo mayor de sufrir trastorno mentales como depresión, ansiedad, y Trastorno de Estrés Agudo (ASD), el Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD) y el abuso de sustancias.

Los niños que han sido expuestos a la violencia y al trauma tienen que lidiar al mismo tiempo con varios procesos de desarrollo. Además de sus crecimientos físicos, los niños están también creciendo social, emocional y académicamente. Desde el punto de vista de su desarrollo, puede ser que todavía no hayan adquirido las capacidades necesarias para enfrentar las experiencias traumatizantes, o que tengan poca habilidad para aplicarlas. Debido a que los niños se encuentran todavía madurando en distintas áreas, y a menudo confrontando numerosas pérdidas y traumas, las experiencias traumatizantes pueden interferir con su crecimiento y desarrollo normal. Para un niño, la violencia impacta las relaciones, las rutinas y el sentirse seguro, siendo todos éstos conceptos que apenas están comenzando a comprender.

Estos impactos pueden tomar la forma de:

- Cambios en la relaciones dentro de su familia
- Cambios en la relaciones con sus compañeros
- Pérdida de miembros de la familia debido a accidentes o muerte
- Pérdida del hogar, de la escuela o del lugar de oración, es decir, de lugares a los que los niños recurren en busca de apoyo y consuelo durante tiempos difíciles

Estas clases de cambios y pérdidas pueden ser particularmente difíciles para los niños, ya que representan los recursos de los que ellos dependen cuando ocurre un desastre.

¿Qué sucede si no atendemos las necesidades mentales de nuestros niños con la misma prestancia y urgencia con la que proporcionamos abrigo, alimentos y cuidado médico de emergencia cuando ocurre un desastre? Sabemos que cuando no atendemos los aspectos emocionales del trauma y la

violencia, estos problemas pueden resurgir más tarde, a menudo con resultados imprevistos. Los niños que han sido expuestos a la violencia extrema y persistente, pueden desarrollar cambios en su manera de pensar, sentimientos y conducta. Los niños pueden:

- Comenzar a ver el mundo como un lugar hostil y peligroso
- Volverse extremadamente temerosos, lo que puede interferir con su crecimiento emocional
- Exhibir una menor sensibilidad a la violencia y una mayor inclinación a tolerar aumentos en el nivel de violencia en la sociedad
- Usar la agresión para resolver los conflictos

Con el paso del tiempo, puede que los niños dejen de pensar en, o sentir, la violencia que han sufrido (lo que se conoce como “adormecimiento emocional”) y pueden desarrollar reacciones agresivas. También pueden sumirse en sus propias fantasías para protegerse.



Niños tratando de sobreponerse a la violencia de la guerra

¿Cuándo Debo Comenzar a Preocuparme?



Cuándo debemos comenzar a preocuparnos por los efectos a largo plazo de los traumas? Por lo general, la respuesta emocional de un niño no dura mucho tiempo. Algunas de las reacciones descritas en este manual pueden no aparecer inmediatamente, o bien repetirse semanas después del trauma. Cuando ocurren en las semanas después del trauma, las reacciones descritas aquí son las normales y esperadas. Solamente cuando las respuestas emocionales persisten por períodos prolongados de tiempo, o cuando van acompañadas por dificultades funcionales significativas, es que se justifica la preocupación. No todos aquéllos que han tenido una experiencia extremadamente traumatizante desarrollará necesariamente el Trastorno de Estrés Agudo (ASD, por sus siglas en inglés, Acute Stress Disorder) o el Trastorno de Estrés Postraumático Agudo (PTSD, por sus siglas en inglés, Posttraumatic Stress Disorder). Las personas que desarrollan el ASD o el PTSD se vuelven como “encajados” en el trauma y continúan viviéndolo en sus pensamientos, sentimientos, imágenes o conducta en forma repetitiva.

Es importante atender las reacciones agudas al estrés, porque existe evidencia del impacto negativo a largo plazo de esas reacciones. El trauma psicológico puede ser tan dañino como el daño físico. Las investigaciones indican que aun después de uno o dos años de haberse sufrido un evento traumatizante, tales como el bombardeo en Oklahoma City, el tiroteo en una escuela, o la vida en un campo de refugiados durante la guerra, un porcentaje significativo de estos niños continúan mostrando síntomas de estrés postraumático.



Juntando las piezas del corazón después del 11 de Septiembre. Washington, DC

¿Qué es el Trastorno de Estrés Agudo y el Trastorno de Estrés Postraumático Agudo?



Algunas veces, cuando un niño o un adulto pasa por un evento traumatizante, desarrolla síntomas persistentes de aflicción. Debido a la severidad, duración y/o el grado de interferencia con la vida diaria, los síntomas que son respuestas saludables y normales a la tragedia, se pueden transformar en respuestas maladaptadas y disfuncionales. Es importante entender las diferencias entre las respuestas normales y anormales al trauma, ya que los niños que luchan contra con estos síntomas persistentes y debilitantes, a menudo necesitan ayuda profesional.

El Trastorno de Estrés Agudo y el Trastorno Postraumático Agudo son los dos trastornos psicológicos que los profesionales han identificado como fenómenos que se desarrollan en algunas personas que sufren un trauma. Aun cuando ambos trastornos tienen síntomas que se cruzan con el otro, la diferencia entre los dos trastornos está determinada por la duración de los síntomas.

Reacciones al estrés comúnmente observadas en los niños y los adolescentes:

- Llanto/ lloriqueo
- Orinarse en la cama
- Chuparse el dedo
- Padecer de insomnio
- Malos sueños/ pesadillas
- Aferrarse de las personas/ miedo de estar solos
- Conductas regresivas
- Pelear
- Dificultad para concentrarse
- Apartarse y aislarse
- Rechazo a la escuela
- Quejarse de incomodidades físicas (dolores de estómago, de cabeza)
- Pérdida del apetito
- Reacciones exageradas de sobresalto
- Temores excesivos (a la oscuridad)

El Trastorno de Estrés Agudo (ASD) y el Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD) se aplican de manera general al desarrollo de pensamientos, sentimientos y conductas maladaptadas y dañinas que responden a experiencias traumatizantes de la vida. Estos trastornos no sólo pueden ocurrir en aquellos directamente afectados por el trauma, sino también en las personas que proporcionan auxilio a las víctimas del trauma, tales como los oficiales de policía, los bomberos y el personal de auxilio en las emergencias – individuos a los que se designa como “los primeros en responder”.

Cuando la mayoría de estos síntomas están presentes y duran por unas cuatro semanas, dañando el funcionamiento normal, los médicos designan a esta condición como Trastorno de Estrés Agudo. Cuando se prolongan por más tiempo, se le llama Trastorno de Estrés Postraumático. Estos síntomas pueden comenzar inmediatamente después de un trauma, o pueden aparecer días y hasta meses después (“inicio dilatado”).

Los siguientes síntomas se ven tanto en el ASD como en el PTSD:

1. Síntomas de Pérdida de la Realidad:

- Sentirse emocionalmente adormecido
- Estar aturdido
- Incapacidad de recordar cosas o eventos
- Incapacidad de recordar incidentes del trauma

2. Pensamientos que Irrumpen en la Conciencia:

- Escenas retrospectivas – comienzan recuerdos de imágenes vívidas que irrumpen en la conciencia acompañándose de emociones negativas intensas.
- Vivir de nuevo el evento – sentir como si el evento traumático estuviera ocurriendo de nuevo
- Pesadillas y sueños malos relacionados con el evento

3. Conductas de Escape:

- Ansiedad o miedo intensos en situaciones que le recuerdan el evento a la persona
- Miedo irracional a sitios o lugares que no le son familiares
- Aislamiento de la familia y los amigos
- Rechazo de la escuela

4. Hiperexcitación:

- Reacciones exageradas de sobresalto
- Irritabilidad repentina y enojo explosivo
- Perturbaciones de la concentración
- Dificultades para dormir
- Inquietud



triste

Niño, 10 años de edad. Washington, DC.

Niños en Riesgo: ¿Cuáles son Algunos de los Factores de Riesgo Más Comunes?



No todos adquieren el Trastorno de Estrés Agudo (ASD) o el Trastorno de Estrés Postraumático Agudo (PTSD). Cuando un niño o un adolescente es expuesto directamente a una catástrofe (por ejemplo, estar presente en el patio de una escuela en donde se produce un tiroteo), este niño tiene una mayor posibilidad de desarrollar el ASD o el PTSD. Los padres de familia deben estar atentos especialmente a los temores persistentes relacionados al desastre, los que pueden expresarse como ansiedad, aferramiento, comportamiento dependiente, mal comportamiento enojado, o sentimientos de enojo.

El grado de asociación del estrés con el evento depende tanto de los factores físicos del niño como de su historia de salud mental.

Existe también una relación directa entre el ASD y el PTSD y la naturaleza horripilante de un evento. Estos transtornos también tienen una mayor posibilidad de desarrollarse si el trauma ocurre en un lugar que se considera seguro, tal como el hogar y/o la escuela. La reacción de un niño depende de cuánta destrucción observa después del desastre. Si un amigo o un miembro de su familia resulta muerto o malherido, o si el hogar del niño o su escuela ha sido severamente afectados, existe una mayor posibilidad de que el niño tenga dificultades emocionales.

Características del Trauma que Pueden Tener un Impacto en las Reacciones de los Niños:

- La cantidad de destrucción observada
- Naturaleza horripilante del suceso
- Pérdida de un miembro de la familia u otro ser querido
- Proximidad directa o involucrimiento indirecto (es decir, distancia del trauma)



Haciendo una pausa para recuperarse tras un terremoto. Northridge, CA. Foto por cortesía de la FEMA.

Se observan dos categorías principales en los factores de riesgo — factores internos (características del niño, suyas propias) y factores externos (características del medio ambiente social del niño) — los cuales determinan el nivel de riesgo de un niño para desarrollar el ASD o el PTSD.

Los factores de riesgo interno incluyen:

- Condición siquiátrica previa
- Historia de trauma previa
- Bajo rendimiento escolar
- Habilidades limitadas para resolver problemas

Los factores externos de riesgo incluyen:

- Historia siquiátrica familiar de depresión, ansiedad y/o abuso de sustancias
- Disfunción familiar crónica
- Relaciones de apoyo limitadas



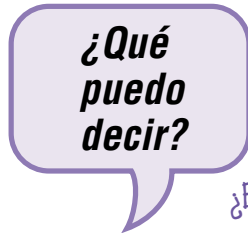
Hermanas dándose mutuo apoyo

Preguntas Hechas Frecuentemente Tras Ocurrir Desastres o Violencia



Esta sección examina en forma detenida algunas de las preguntas más específicas que hacen tanto los niños como los adultos después de que ocurren desastres o violencia. No es fácil dar una contestación sencilla a algunas de las preguntas difíciles que los niños y otras personas hacen.

La segunda parte del manual proporcionará guías para ayudarle a contestar algunas de las preguntas más comunes. Sabiendo que no siempre es posible dar una respuesta exacta, tómese su tiempo en revisar las siguientes páginas, para aprender más sobre cómo usted puede responder y hacer que se sientan más cómodos y seguros cuando enfrentan una crisis tanto los niños como los adultos que los cuidan.



- ¿Ocurrió esto porque me porté mal?
- ¿Puedo quedarme en casa y no ir a la escuela?
- ¿Explotará la oficina de mi mami?
- ¿Está bien llorar?
- ¿Está bien sonreír y reírse? ¿Contar chistes?
- ¿Qué podemos hacer para que las cosas cambien?
- ¿Secuestrarán el avión si mi papi viaja?
- ¿Por qué estoy teniendo sueños malos?
- ¿Cómo se siente el morir?
- ¿Por qué sigo pensando en "eso"?
- ¿Volveré a sentirme normal?
- ¿Por qué tienen que morir las personas?
- ¿Por qué pasó esto?
- ¿Pasará esto otra vez? ¿Irá a pasar aquí?
- ¿Volverán las cosas a ser normales otra vez?
- ¿Va a haber una guerra?
- ¿Qué pasó?
- ¿Caerán bombas sobre nosotros?
- ¿Salieron niños heridos de las colisiones/ explosiones?
- ¿Qué hago si veo a un terrorista?
- ¿Hay terroristas aquí?

*Yo también
estoy
preocupado...*

Cómo le hablo a los niños acerca de los eventos traumáticos que ocurrieron?

- Por mucho que tratemos de proteger a nuestros niños de eventos que los asusten, no siempre es posible hacerlo. Los niños son a menudo expuestos a incidentes que los asustan en sus hogares, en la escuela, en las comunidades y a través de los medios de comunicación. Por lo tanto, cuando se está hablando con un niño es importante reconocer el aspecto de estos eventos que los va a asustar. Minimizar falsamente el peligro no va a terminar las preocupaciones del niño.
- Es muy importante explicar lo ocurrido en palabras que el niño pueda comprender. Las palabras, conceptos y explicaciones que usted escoja deben adaptarse a la edad, el lenguaje y la etapa de desarrollo del niño.
- Usted debe estar disponible y permitir que sus niños le hagan preguntas. Esté consciente de que tendrá que repetir la información que les sea difícil de entender.
- Respete los sentimientos, pensamientos y reacciones de sus niños, aun cuando parezcan distintos a los suyos.
- Los niños notan la ansiedad y el estrés en los adultos. La manera en que usted se siente afectará las reacciones de su niño. Comparta con él, en términos sencillos, sus propios sentimientos y explíquelo la manera en que usted está tratando de enfrentar lo ocurrido.
- Tome tiempo para escuchar a su niño. Cuando hable con el niño, enfoque su atención en cómo se siente el niño. Trate de crear un ambiente de calma para darle un sentido de confianza y seguridad cuando hable de los eventos ocurridos.
- Enfatícele que usted y otros adultos están haciendo todo lo posible para asegurarse que la gente esté a salvo, segura, y libre de daño. Dependiendo del evento, déle algunos ejemplos de lo que se está haciendo para lograr la seguridad de su familia, la escuela y la comunidad.
- Ayude a su niño a aprender los hechos más simples. A menudo surgen rumores e información falsa y esto puede hacer que los niños se preocupen más.
- Explíquelo a los niños la diferencia entre los individuos que son responsables solos por los hechos violentos y aquéllos otros que aunque tengan el mismo origen o cultura, son buenas personas que nada tienen que ver con los hechos violentos. El prejuicio y el estigma pueden ocurrir cuando la gente hace una generalización acerca de un cierto grupo de personas (un país de origen, una religión determinada), basados en un incidente particular llevado a cabo por individuos que pertenecen a ese grupo. Aproveche este tiempo para hablar de otras culturas y religiones.
- Dedique un tiempo para aprender acerca del tipo de desastre que ha ocurrido y a conocer a las personas responsables de ayudar a las comunidades a volver a la vida y rutina normales. Información acerca de los catástrofes de la naturaleza y de cómo funcionan los diferentes tipos de personal y agencias de ayuda, pueden brindar una buena oportunidad para el aprendizaje.

- Si ustedes han estado viendo juntos algo relacionado con el evento en la televisión, asegúrese de tomarse el tiempo necesario para hablar con su niño acerca de lo que mostraron en la pantalla y cómo se sintió él al verlo. Lo mejor es limitar los programas que se presentan en televisión sobre los eventos ocurridos.
- Si la religión, la espiritualidad y la fe son una parte importante de la vida del niño, trate de reforzar esas creencias, pues proveen la fortaleza que ayuda a los niños y a las familias a enfrentar los sucesos y sanarse.
- Si el evento afecta ciertos aspectos de la rutina del niño, o actividades que anteriormente no eran motivo de preocupación, hablele acerca de las maneras en que se puede hacer que la rutina o la actividad se sientan seguras de nuevo. La rutina es importante, pero no olvide que aun las actividades ordinarias pueden temporalmente darle miedo al niño después de un evento traumático.
- Háblele acerca de las maneras en que su niño puede ayudarles a otras víctimas del evento. El envío de tarjetas o dibujos, la donación de ropa, el trabajo voluntario, y otras expresiones de solidaridad pueden ayudarles a usted y a su niño a contribuir al proceso de sanar y al reestablecimiento de la seguridad en su comunidad.
- Puede que algunos niños no quieran hablar de sus sentimientos o temores. Ayúdeles a expresar cómo se sienten por medio de dibujos, juegos, escritos, u otras actividades propias de su edad.
- Asegúrese de mantener líneas de comunicación abiertas con otros adultos que tengan que ver en la vida de su niño. Apoye al niño cuando éste busque consuelo en otro adulto, tal como un maestro, proveedor de la salud, consejero, vecino, miembro de la iglesia, u otro miembro de la familia.



Así que, cuando usted esté hablando con un niño sobre eventos que asustan y causan estrés, recuerde de hacer lo siguiente:

- Reconozca
- Esté disponible
- Respete los sentimientos
- Escuche
- Aprenda los hechos
- Asegure
- Comuníquese
- Apoye

¿Cómo podemos ayudar a los niños a hacer frente a las cosas después de actos de terrorismo, violencia o desastres naturales?

Viéndolo optimistamente, los niños tienen el potencial inherente de ser maravillosamente resistentes, si se les da el apoyo y los consejos adecuados — esto es tan importante como la rehabilitación física o el tratamiento para las heridas y fracturas, o aún la provisión de alimentos, agua potable e inmunizaciones. Por lo tanto, es extremadamente importante el fortalecer en los niños sus habilidades para comunicarse y para enfrentar los eventos, así como el movilizar a las personas y otros recursos para apoyar al niño, lo que a la vez aumentará su fortaleza interior y sus valores.

- Cada niño reacciona al desastre y al terror de acuerdo a su etapa de desarrollo emocional y físico. Cada etapa trae para el niño una nueva comprensión del mundo, del paso del tiempo y de cómo ocurren los eventos. Por lo tanto, es muy importante explicarle los sucesos en palabras que el niño pueda comprender.

¿Cómo puedo ayudar a mi niño a sanar?

¿Cómo debo hablarle a un niño sobre sucesos tan terribles?

Cuando se habla con un niño, es importante reconocer los aspectos del desastre que asustan:

- Minimizar el peligro falsamente no terminará las preocupaciones del niño.
- Es muy importante explicar los eventos con palabras que el niño pueda entender.
- Juegue con los niños que aún no pueden hablar, expresar sus sentimientos o hacer preguntas.
- Esté disponible: permita a sus niños hacer preguntas.

- La mayor parte del tiempo, los niños se dan cuenta de las preocupaciones de sus padres y son muy sensibles, especialmente durante una crisis. Los padres deben admitirles a sus niños sus preocupaciones, pero al mismo tiempo hacer énfasis en su habilidades para salir adelante con la situación. Sin embargo, si los adultos en la vida de un niño están completamente abrumados por el miedo o la tristeza, aun los niños más tiernos reconocerán esos sentimientos y se asustarán más. Los niños observan cómo los adultos luchan para manejar sus propios sentimientos acerca de los eventos, tomando guías de los mayores sobre cómo responder. Por lo tanto, es importante la manera en que los padres responden y enfrentan los problemas, ya que los niños tomarán de ellos el modelo de cómo hacerlo.
- Los niños pueden ser ayudados por los adultos cuando éstos comparten con ellos sus estrategias para lidiar con tales sentimientos. “Yo simplemente trato constantemente de acordarme que mis amigos y mi familia están seguros y que hay bastantes policías, bomberos y otros que están trabajando duro para protegernos.”

- Los padres necesitan controlar la exposición de sus niños a la cobertura del desastre por radio y televisión. El ver o escuchar las noticias gráficas puede causar más trauma, y/o bien desensibilizar a una persona joven a la violencia y sus consecuencias. Apague la televisión. No permita que su propio deseo de estar al día con cada pequeño detalle de las noticias se interponga con el bienestar de su niño. Aunque sus niños estén muy pequeños, los comentarios continuos, las especulaciones que asustan y el repetido pasar de las imágenes del desastre en la TV, lo único que hacen es aumentar sus temores e inseguridades, sin mencionar las suyas.
- Esté disponible; deje que sus niños les hagan preguntas y trate de contestárselas con sinceridad, de manera sencilla y de la mejor manera que pueda. Puede sentir la tentación de decir que todo se va a arreglar. Esto puede parecerle al niño que lo está ignorando, ya que no le ayuda a contestar sus preocupaciones específicas.



Sanando y consolando a los pequeños en tiempos de crisis. Israel

- Póngase a jugar con los niños que son demasiado pequeños para hacer preguntas o expresar sus sentimientos. Esto les ayuda a desarrollar un sentido de control que minimiza su ansiedad en torno al suceso traumático. Esto es similar a cuando un adulto se pone a contar sus experiencias. Para ayudarle a un niño pequeño a expresar sus sentimientos, siéntese en el suelo con él y comience a jugar. Deben trabajar bien los juegos con títeres, el ponerse a dibujar, juegos con muñecos y otras figuras de acción, u otra actividad estructurada para que el niño participe.

- Regrese a la rutina familiar tan pronto como sea posible. Los niños de todas las edades se desarrollan mejor dentro de una estructura y una rutina, al igual que la mayoría de adultos. Esto es algo que los adultos, por lo regular, saben controlar. Esto les provee cosas familiares y rutinas a los niños, lo que les trae sosiego y consuelo.
- Los niños pueden recuperar su sentido de poder y seguridad cuando sienten que pueden ayudar de alguna manera. Anímeles a participar en, u organizar, alguna respuesta comunitaria, tal como: escribir tarjetas, enviar tarjetas, organizar colectas de alimentos, de ropa y otros artículos. El contribuir al proceso de sanar de aquéllos que han sido afectados, puede lograr mucho en hacer que los niños se sientan mejor.
- Los niños de todas las edades necesitan mucho de la tranquilidad. Dígales que usted les ama y que siempre cuidará de ellos. Aunque ninguno de nosotros tiene todas las respuestas, una actitud calmada ayudará a proporcionar un sentido de seguridad. Si a usted le hacen una pregunta que no puede contestar, reconozca que no sabe la contestación. Lo más importante que usted puede

hacer por sus niños es asegurarles que está haciendo todo lo posible para protegerlos a ellos y a toda su familia, incluyéndose a usted mismo. Dígales que la tarea de todos los adultos alrededor de ellos es la de protegerlos a todos. Dígales que muchas otras gentes están pensando en la seguridad y trabajando muy duro para protegerles de cualquier daño.

- Los padres pueden apoyar a sus niños permitiéndoles que expresen su sentir sobre el desastre reciente y dejándoles saber que sentirse perturbado es algo normal. Esté disponible y déles tiempo y atención adicional en los días que siguen al desastre, no sólo para hablar de eso, sino para otras conversaciones, o simplemente para pasarla juntos.
- Es también importante ayudar a los niños y a los adolescentes a procesar cualquier noticia que se reciba sobre el desastre. La gente joven tiende a creer que “nada como eso” les puede ocurrir a ellos. Tales ideas deben tratarse delicadamente, recordándoles a los jóvenes que ciertos tipos de desastre pueden tocarnos también a nosotros. Por otra parte, una persona joven puede sentirse extremadamente vulnerable cuando se entera de un desastre que ha ocurrido lejos. Se debe animar a estos niños a expresar sus temores, y después, de manera delicada, pero firme, recordarles que la mayoría de las personas sobreviven los desastres, y que ellos están actualmente muy seguros.
- Las reacciones de los niños y sus padres a un desastre pueden prolongarse hasta mucho después de haber ocurrido el evento, e incluso pueden afectarlos muchos años después. El buscar consejería para un niño o un adolescente poco después de haber ocurrido un desastre puede reducir sus efectos negativos a largo plazo.



*Víctimas de un terremoto en California.
Foto por cortesía de la FEMA*

¡Sugerencias Prácticas para Ayudar a mi Niño a Sentirse Seguro Durante un Vuelo!

Es importante reconocer los aspectos que le causan temor al niño:

- Llegue temprano al aeropuerto. El pasar por el aeropuerto aprisa con niños y maletas, lo único que hace es agravar las preocupaciones. Tómese un tiempo para hacer un refrigerio y descansar antes de abordar el avión.
- Aprenda a hacer ejercicios relajantes, tales como la respiración profunda desde el estómago, así como técnicas de relajación muscular. Esto puede ayudar a aliviar la tensión, especialmente en los padres y los niños mayores.
- Traiga consigo un animal de peluche favorito, un juego o un juguete. El tener recuerdos del hogar puede ser un buen consuelo en las situaciones nuevas.
- Las actividades creativas como los libros para colorear, permiten a los niños más pequeños expresar sus sentimientos a través de su trabajo artístico, permitiendo a los padres iniciar una conversación alrededor de lo que los niños han dibujado. Estas cosas son también buenas para distraer a los niños antes y durante el vuelo.

¿Debido a los recientes secuestros y estrellido de aviones, mi niño tiene miedo de volar. ¿Qué puedo hacer?

Especialmente en las últimas décadas, el volar en aviones se ha convertido en un medio de transporte muy común y hay más personas volando hoy en día.

Desgraciadamente, cada vez que se estrella un avión, los medios le dan mucha atención, lo que aumenta la ansiedad del público. Por lo tanto, los niños y los adultos tendrán preocupaciones y temores frecuentes con relación a los vuelos. Aquí se presentan algunas recomendaciones de cómo usted puede ayudar a aliviar los temores a volar que generan estos eventos:

- Manténgase calmado, tranquilo y bajo control.
- Pregunte a sus niños cuáles son sus preocupaciones y temores específicos con relación a los viajes aéreos. Anímelos a contarle sus temores.
- Asegure a sus niños que los adultos trabajan muy duro en hacer a los vuelos más seguros. No podemos permitir que el miedo nos paralice. Ayude a sus niños a poner los temores en perspectiva, recordándoles que los viajes aéreos son en realidad más seguros que viajar en carro. Por consiguiente, asegure a sus niños que así como los adultos están haciendo los viajes por carro más seguros al aplicar los límites de velocidad, el uso de los cinturones y las leyes contra los que beben y manejan, así también hay adultos que se están asegurando que los viajes en avión sean divertidos y seguros para todos.

¿Qué puedo hacer para ayudar a un niño con necesidades especiales a manejarse en respuesta a un evento traumatizante?

- Todos los niños responderán a una situación de acuerdo a sus propias habilidades para manejarse, sus experiencias pasadas, la información que se les haya proporcionado y en cómo responden los adultos que les rodean. Los niños que están sufriendo un problema físico, intelectual o emocional, o que tienen problemas médicos, basarán también sus reacciones en lo que han experimentado en el pasado y en cuanta conciencia tienen de la situación actual.
- Un niño con necesidades especiales puede requerir atención adicional, tiempo y apoyo para comprender y lidiar con el trauma. Por lo tanto, se necesita que seamos más pacientes.

¿Cómo le digo a mi niño que volar es algo seguro?

Cuando se desarrollen planes para todos los estudiantes, asegúrese que usted hace consideraciones especiales para los niños que tienen necesidades especiales. Tome en cuenta que algunas condiciones físicas o emocionales se pueden agravar en situaciones estresantes y que esos niños podrían necesitar pronta atención. Entregue formularios con información médica de emergencia a la enfermera escolar o al director de la escuela.

Recuerde revisar los siguientes detalles acerca de los niños con necesidades especiales:

Para los niños que tienen problemas físicos o médicos:

- Revise los planes de evacuación. Asegúrese de desarrollar un plan de cómo evacuar al niño hacia un sitio seguro.

Para niños con problemas intelectuales:

- Ellos comprenderán el evento en un nivel más concreto y estarán menos equipados para pensar en términos abstractos. Tenderán a mostrar habilidades de resolución de problemas en una forma más típica de niños pequeños. Por lo tanto, hay una necesidad de ser sensibles a sus vulnerabilidades cuando se les está explicando el evento y dándoles direcciones durante y después de la crisis.

Para niños que tienen dificultades emocionales:

- Su nivel de ansiedad o preocupación puede ser mayor. Esto puede hacer más difícil el enfrentar las situaciones estresantes. Por eso se les debe poner una atención especial al proveerles consuelo y un ambiente seguro.

- Aún más importante, usted puede ayudar a un niño con necesidades especiales a manejarse en los eventos traumatizantes, comenzando por comprender cuáles son sus reacciones típicas ante una situación estresante. Esto ayudará a usted dándole pistas para que pueda evaluar cómo se las arreglan y si necesitan apoyo y ayuda adicionales para enfrentar el suceso.
- De manera similar, el personal de la escuela debiera trabajar junto a los padres de familia, para aprender más acerca de las capacidades del niño para enfrentar los problemas bajo el estrés y en situaciones impredecibles, a la vez que informarse de cuáles cosas han funcionado mejor en el pasado para un niño en particular.
- Capacite a los niños en las habilidades de enfrentamiento de crisis antes de que estas ocurran. Esto es especialmente importante para niños que tienen necesidades especiales de ayuda médica y debiera hacerse en forma periódica.
- Esté consciente de lo que es confortable y calmante para el niño. Esto le proveerá con tranquilidad y con una sensación de seguridad.
- Como todos los niños, aquéllos que tienen necesidades especiales de cuidado de la salud, se beneficiarán de la continuación de sus rutinas normales para ayudarles a enfrentar los sucesos que hayan ocurrido.

¿Cómo explico las amenazas de agentes biológicos, químicos y nucleares, tales como el Ántrax, viruela, derrames químicos o bombas sucias?

**¿Puedo tocar el correo?
¡Pudiera haber Anthrax!**

- Los padres de familia deberían contestar las preguntas de sus niños simple y honestamente, sin darles muchos detalles que les asusten. La información simple y exacta puede ser suficiente para aliviar cualquier ansiedad que tenga el niño.
- Asegure a los niños que las amenazas se están tomando en serio y que se están haciendo todos los esfuerzos para que todos los lugares estén seguros y limpios, de modo que las personas no se enfermen. Los doctores, enfermeras y otros profesionales de la medicina tratarán a las personas que puedan haber estado cerca de algo peligroso. Las comunidades están asegurándose de hacer todo lo mejor que pueden para que todos estén seguros y que las personas no se enfermen.
- Proporcione solamente el tipo y cantidad de información que sea apropiada para la edad del niño, asegurándose también de considerar su temperamento y nivel de desarrollo emocional.
- Averigüe lo que el niño desea realmente saber acerca del tópico y cuáles son sus temores. Si usted no indaga acerca de sus temores, puede ser que ellos sientan vergüenza de preguntar. Los adultos pueden hacer presunciones inexactas sobre lo que los niños saben y sobre cuáles son sus temores. Esto deja sin respuestas las verdaderas preguntas que tienen los niños.

¿Aparte de hablar, ¿Cómo pueden los padres y otros adultos ayudar a los niños a enfrentarse a un desastre?



Niña recibiendo agua y juguetes tras una tormenta tropical en Houston Texas. Foto por cortesía de la FEMA.

¡Cuide de su salud! El estrés puede afectar tanto su salud física como mental. Es importante poner atención a su propia salud física tanto como la de su niño. Hay que mantener una nutrición apropiada, dormir bien y hacer suficiente ejercicio, todo lo cual le ayudará a alcanzar sus necesidades físicas durante tiempos de estrés, lo que a la vez le ayudará a enfrentar los estreses emocionales.

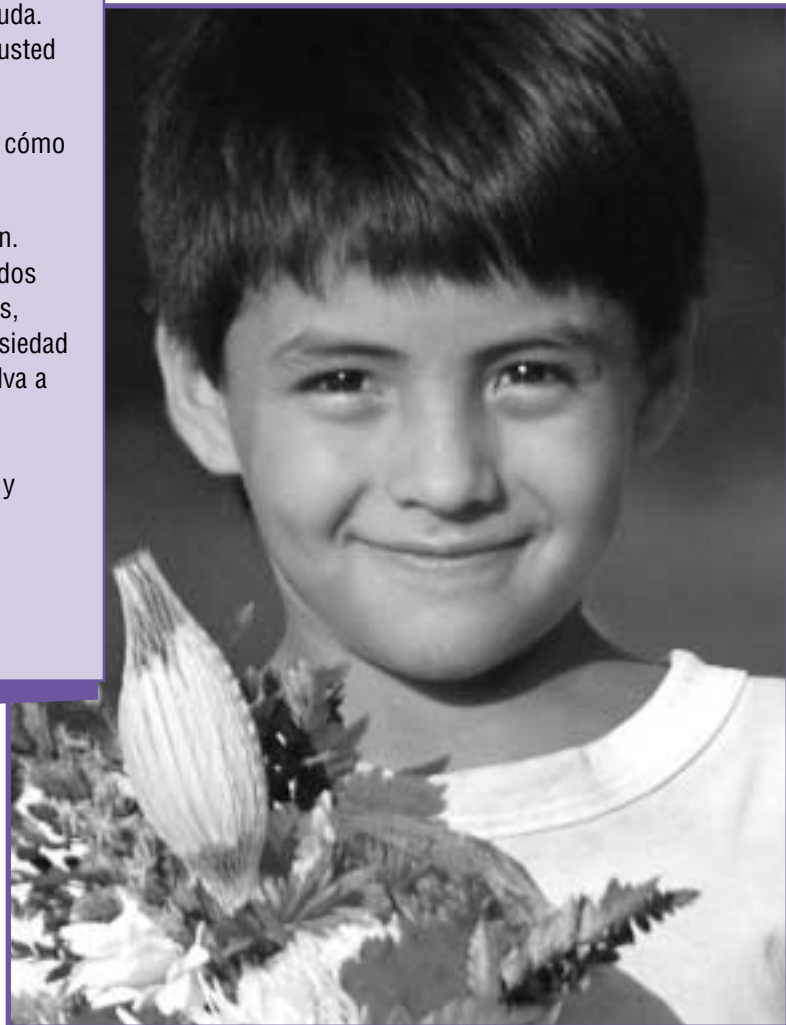
- ¡Mantenga las rutinas normales! Cuando ocurren desastres y traumas, pueden crear una perturbación en la vida diaria y trastornar el sentido de seguridad de las personas. Los niños especialmente, necesitan estar provistos con un sentido de seguridad. Al mantenerse una rutina normal, usted crea un ambiente familiar que ayudará a usted y a su niño a retomar un sentido de control.
- ¡Enfóquese en lo positivo! Existen todavía muchas cosas buenas que están pasando en las vidas de las personas y es importante continuar experimentando sucesos positivos, aun cuando ocurran tragedias. Planee y celebre eventos familiares especiales, tales como cumpleaños, graduaciones y festividades. Tales celebraciones

Estrategias Sugeridas para Enfrentar desastres:

- Los niños se dan cuenta de los temores de los adultos las más de las veces. Sea usted particularmente sensitivo en tiempos de crisis. Los niños observan y toman modelo de las respuestas de sus padres y pueden palpar su ansiedad. Manténgase en calma.
- Está bien que los padres y otros adultos compartan sus sentimientos con los niños. Cuando lo hagan, enfatizen su habilidad para enfrentar el problema y discuta las estrategias de sanar.
- Si usted, como padre de familia o como proveedor de auxilio, se siente completamente abrumado, pida ayuda. Otros adultos pueden dar apoyo a usted y su niño en momentos de crisis.
- Comparta ideas sobre las maneras cómo usted maneja sus sentimientos.
- Vigile lo que se mira en la televisión. La mucha exposición a los contenidos gráficos y violentos y de los tópicos, pueden aumentar los niveles de ansiedad y de preocupación en el niño. Vuelva a la rutina familiar en cuanto le sea posible. Las cosas familiares y las rutinas pueden ser tranquilizantes y consoladoras.
- Considere cómo sus niños pueden ayudar a otras personas.

ayudarán en el proceso de sanar, el seguir la vida y edificar la recuperación.

- ¡Apoye la expresión! Anime a su niño a expresarse de acuerdo a sus propios intereses individuales y fortalezas. Las expresiones, a través de modos creativos o de otras actividades como los deportes, pueden ayudar a un niño a enfrentarse a su tristeza.
- ¡Ayude a otros! Cuando ocurren desastres, las personas a menudo sienten la necesidad de ayudar de alguna manera. Aunque usted no siempre podrá estar en el sitio del evento ayudando a las víctimas, hay otras maneras de ayudar y sentir que se está haciendo la diferencia. Cuando ayuda o sirve como voluntario, se ayuda a sí mismo a recuperar su sentido de control y el sentimiento de que usted puede hacer algo a pesar de la tragedia.



**¿Me podré sentir normal de nuevo?
¿Volverán las cosas a ser normales de nuevo?**

¿Cómo pueden las familias ayudarse unas a otras a lidiar con un evento traumatizante?

El apoyo familiar constituye un aspecto crítico en la recuperación de cualquier trauma. Apóyense los unos a los otros.

- Tómese el tiempo para escuchar las necesidades de los miembros de su familia. Sea bastante paciente.
- Guarde los horarios cotidianos de su familia, sus rutinas y tradiciones.
- Planee una actividad para toda la familia, de modo que usted y sus niños sientan la fuerza de la unidad familiar.
- Planifique lo que usted y sus niños harían si volviera a ocurrir un desastre.
 - Piense en los diferentes tipos de situaciones que podrían ocurrir.
 - Organice un plan familiar describiendo lo que cada uno debiera de hacerse si se produce un desastre.
 - Haga arreglos de cómo se mantendrán todos comunicados.
 - Prepárese para cómo hará usted para crear un sentido de seguridad.
- En caso de que ocurra un desastre, la preparación ayudará a remover algunos de los temores de “¿qué nos va a pasar?”.



Una madre y sus hijos se refugian en una escuela después que un tifón destruyó su vivienda en Dededo Guam. Foto por cortesía de la FEMA

¡ Desarrolle un Plan Escolar de Respuesta a la Crisis!

Conozca los recursos de la comunidad:

- Averigüe si existe ya en funciones un equipo de respuesta a la crisis administrado por el Distrito. Estas personas ayudarán a su escuela con consejería y apoyo post – crisis para ayudar a los estudiantes y maestros a volver a sus rutinas normales diarias.
- Tómese el tiempo para hablar con esas personas antes de que ocurra una crisis. El establecer y mantener una relación de colaboración perenne con los equipos locales de crisis, ayudará a reducir la confusión y el estrés durante una crisis.
- Averigüe qué es lo que puede esperarse y determine si los maestros y otros miembros del personal escolar pueden recibir una capacitación en intervención de crisis, para poder ayudar durante momentos difíciles.

Desarrolle un equipo multidisciplinario en su escuela:

- Este equipo puede incluir al director, el consejero escolar, la enfermera, el oficial de recursos, los maestros y padres de familia.
- Invite a los departamentos locales de policía y bomberos, así como a los proveedores de servicios médicos, para que hablen de las necesidades que su escuela tendrá durante e inmediatamente después de una emergencia o crisis.
- Para que el plan de crisis sea efectivo, se necesita que estén bien definidos las obligaciones y responsabilidades de cada uno.
- Disemine entre los padres de familia y miembros de la escuela la información sobre el equipo de respuesta a la crisis. Es importante para todos estar familiarizados con lo que ocurre durante y después de una crisis.

¿Cómo pueden las escuelas y las familias trabajar juntas para ayudar a los niños a sanar?

- Mantenga abiertas las líneas de comunicación. Asegúrese que la escuela sabe si un niño está teniendo dificultades para sanar. Las dificultades que un niño tiene para manejarse después de un evento traumatizante, se traducen también en dificultades en la escuela. Un descenso en sus calificaciones, la falta de atención en el salón de clases o las riñas con otros estudiantes, son todos signos de que el niño está teniendo dificultades para enfrentar el evento.
- Asegúrese que las escuelas mantienen un contacto informativo actualizado para el cuidador primario del niño, así como otros contactos, en caso de emergencia. Esta información puede ser también útil cuando ya ha pasado la crisis y cuando el niño tiene la necesidad de apoyo adicional.



Manteniendo la rutina al asistir a la escuela dentro de una carpa. Campo de refugiados, Albania.

Cómo pueden los maestros ayudar a los estudiantes a enfrentar los eventos?

Después de ocurrido un desastre en una comunidad, puede resultar difícil para los estudiantes el sentirse seguros de regresar a su escuela. Pueden sentirse preocupados con separarse de sus familias y hogares y aun sentirse preocupados de si están seguros mientras están en su escuela. Los niños también pueden tener miedo de que sus padres no estén seguros en sus trabajos y se aflijan mientras están en la escuela. Los maestros pueden ayudar a los estudiantes a sentirse seguros en la escuela, haciendo lo siguiente:

- Tranquilice a los estudiantes asegurándoles que están seguros en la escuela, que no se admiten extraños dentro de la escuela y que la peor parte del desastre ya ha pasado.
- Propicie oportunidades para que los estudiantes hablen de sus temores, de las maneras cómo sus familias les han ayudado a afrontar la situación y las maneras en que ellos, como grupo, pueden hacer algo para ayudar a sus comunidades y a las víctimas de la tragedia a enfrentar los problemas.

Es importante crear, en el salón de clase y en toda la escuela, una atmósfera en que se estimule el respeto por los sentimientos y temores de los demás, y que permita la existencia de un ambiente de apoyo y sanar.

- Diseñe una clase o una actividad escolar que permita a los estudiantes conectarse los unos con los otros y compartir sus experiencias. Ese trabajo conjunto ayuda a los niños afrontar la situación y sanarse.

¿Qué pueden hacer los maestros para ayudar a los estudiantes?

Guías Para que los Maestros Hacer Frente al Problema Cuando Azotan los Desastres:

- Reconozca que usted no lo puede hacer todo. Busque metas y expectativas realistas de lo que usted puede lograr cada día.
- Enfóquese en lo que usted puede controlar, en lugar de lo que no puede.
- Establezca prioridades y proceda paso a paso.
- Celebre sus éxitos y los de sus estudiantes.
- Permanezca flexible y mantenga su mente abierta a nuevas ideas.
- Pida ayuda cuando la necesite.
- Cuide de su persona, coma apropiadamente, descanse y haga suficiente ejercicio.
- Trate de protegerse y no deje de gozar de su familia y amigos.

- Sea honesto acerca de lo que ha pasado. Considere la edad y las habilidades emocionales y cognitivas del niño cuando comparta con él los detalles del suceso. El compartir sólo los detalles suficientes previene que los niños se sientan abrumados y confusos.
- Ayude a integrar los eventos que han ocurrido, con otros eventos que han pasado en la historia. Esto puede ayudar a proporcionar un contexto, especialmente para los niños mayores.
- Mantenga una rutina. Aparte un tiempo especial para proporcionar actividades en las que se discutan los eventos trágicos y palpar cómo se están sintiendo los niños. Al mismo tiempo, asegúrese de guardar la rutina general y horario de la clase para ayudar a proveer a los niños un sentido de familiaridad.
- Ponga límite a la exposición a los reportajes televisivos sobre el evento, o evite del todo que se vean. La mucha exposición y especulación puede aumentar el estrés y la ansiedad de los estudiantes con relación al evento. Proporcione información actualizada a los estudiantes de una manera consistente.
- Si un maestro detecta que un niño necesita ayuda para afrontar los hechos, el maestro debe aprovechar los recursos disponibles en su escuela, tales como la enfermera escolar o el consejero escolar. Las familias constituyen otro importante recurso para el niño y se les debe mantener involucradas.
- Finalmente, reconozca cuando, como maestro, usted necesita ayuda. El evento traumatizante puede haber afectado también a los maestros y al resto del personal. Si usted como maestro se está sintiendo abrumado, sepa cuando debe pedir la ayuda de otros en la escuela, o tomarse un descanso. En cuanto mejor están afrontando el problema los maestros y el personal escolar, mejor lo harán también los estudiantes. Identifique los medios en cómo la escuela puede obtener ayuda del personal.

Niños usan arte para expresar su trauma tras un huracán que azotó las Islas Vírgenes. Foto por cortesía de la FEMA



¿Recientemente, experimentamos un desastre natural (tornado, huracán, terremoto, inundación, etc.) y mi niño está asustado. ¿Cómo puedo ayudarlo a sentirse mejor y seguro de nuevo?

- Dedique tiempo a discutir con sus niños cuáles son sus temores y qué es lo que les preocupa.
- Proporcione información acerca de estos tipos de eventos de una manera que sea apropiada para la etapa de desarrollo del niño. La comprensión del por qué y del cómo ocurren tales sucesos, puede ayudarles a tener sentido de una situación que parece estar fuera de nuestro control.

Cómo elaborar un plan de desastre para la familia:

- Asegúrese que todos los niños tengan los números telefónicos del trabajo de sus padres.
- Póngase de acuerdo con los miembros de la familia, amigos o vecinos, para que se les permita a los niños llegar hacia ellos durante una emergencia o desastre serio, ya que no hay seguridad para ellos en su hogar.
- Pónganse de acuerdo en un lugar dónde encontrarse en caso de que usted y su niño queden separados.
- Asegúrese de que su niño sabe cómo contactar al EMS y marcar el 911.
- Asegúrese que en la escuela de su niño tienen la información para contactar a usted, así como otros números de contacto para emergencias, la información del lugar de encuentro con su niño y el número de su pediatra.
- Si su niño tiene necesidades médicas especiales, asegúrese de tener un Formulario de Información de Emergencia elaborado por el médico del niño, el cual esté disponible para la escuela en caso de emergencia.
- Contacte a la Cruz Roja local para saber de otras maneras de planificar en caso de desastres particulares que sean comunes en su región.



*Un niño juega en la calle tras un supertifón en Maite Guam.
Foto por cortesía de la FEMA*

- Si usted vive en un área que es proclive a esta clase de desastres naturales, haga un plan con su niño sobre lo que habrá que hacer para estar preparados para esos eventos. Hay que crear un plan que incluya a dónde buscar abrigo y seguridad, así como las maneras para mantenerse comunicados en caso de separarse durante o después de ocurrido el desastre.
- Las familias y las escuelas pueden planificar con calma procedimientos para cierto tipo de desastres, antes de que éstos ocurran, sin inducir miedo o pánico.
- Tanto las familias como las escuelas debieran tener disponibles artículos de primeros auxilios.
- Debería haber acceso fácil a números de teléfono de emergencia. Estos se pueden colocar fácilmente cerca de los teléfonos en la casa y en la escuela.
- Las familias deberían tener planes de contingencia para los desastres naturales que tengan alguna probabilidad de ocurrir en su área, tales como los huracanes, tornados, terremotos e incendios. Todos los miembros de la familia deberían familiarizarse con los arreglos para pasar las noches, localización de las tiendas de campaña, de los recursos de alimento y de las linternas, las rutas de evacuación, etc. El hacer ensayos de los planes disminuye la ansiedad y proporciona un sentimiento de control.

¿Ha ocurrido esto porque yo me porté mal?

¿Cómo puedo yo saber cuándo buscar ayuda para mi hijo y para mí? Y, ¿a dónde puedo recurrir para obtener la ayuda apropiada?

- Busque la sección de este manual referente a las respuestas normales al estrés y los síntomas, que son pistas de que puede necesitarse ayuda especial de salud mental.
- Si las reacciones al estrés de usted y su niño parecen irse poniendo peores a medida que pasa el tiempo, o si continúan por varios meses, usted y su niño podrían necesitar ayuda adicional para enfrentarse al problema.
- Si usted y su niño están teniendo dificultades en la escuela o el trabajo, o con sus actividades diarias normales, debido a los eventos traumatizantes, ustedes podrían estar necesitando ayuda adicional de parte de un experto en salud mental.
- Si usted ha identificado que su niño necesita de un profesional de salud mental, hable con su médico de cuidados primarios o con el pediatra para que lo remita a un siquiatra de niños y adolescentes, trabajador social, sicólogo u otro profesional de la salud que tenga experiencia en el tratamiento de niños.
- Usted puede también contactar al hospital local de niños u otra facilidad de salud, o alguna organización de salud mental de la comunidad para solicitar una referencia para un profesional de su área.

Mi hijo está pegado a la TV. ¿Qué debo hacer?

¿Puedo permitir que mi hijo mire la televisión y programas de noticias en que se discute el evento? ¿Es eso bueno o dañino?

- ¡No se pegue a la televisión! Trate de limitar la cantidad de exposición a la televisión y a otros medios que cubren sucesos violentos, ya sean reales o de fantasía. Puede ser perturbador para un niño estar viendo una y otra vez la cobertura de los eventos.
- Si sus niños miran la televisión después de ocurrido un evento traumatizante, especialmente los programas que cubran la historia, asegúrese de mirar los programas con ellos y discutir lo que han visto y cómo se sienten. Conozca las limitaciones de sus hijos y sepa cuándo han visto ya suficiente.
- Si usted es un maestro u otro miembro del personal escolar, ocupe algún tiempo para hablar con los estudiantes acerca de cómo se están sintiendo, en comparación con el contemplar el material gráfico en la televisión. Su escuela puede decidirse a proporcionar al cuerpo estudiantil información actualizada con datos exactos y confirmados de una manera consistente. A medida que la información sobre situaciones como el terrorismo o los desastres se va produciendo, en lugar de dar especulaciones confusas, la escuela tiene la oportunidad de mantener informados a todos, conforme se va evacuando la información válida.
- Cuando se están viendo las noticias u otros programas televisivos relacionados a la violencia o los desastres, comparta con su niño cómo se siente usted con lo que está viendo u oyendo. Los niños observan cómo sus padres u otros seres amados responden y enfrentan los sucesos aterradores. La comprensión de cómo está usted procesando la información, puede ayudar a su niño a enfrentar mejor los sucesos y comprender mejor lo que está oyendo en las noticias. El excesivo uso de la televisión impide a los niños procesar la información e inhibe su capacidad para desarrollar estrategias para enfrentar los hechos.
- Cuando se mira un evento una y otra vez en la televisión, puede confundir a los niños. A veces, cuando se ven las imágenes, uno puede sentir como que el suceso ha ocurrido de nuevo. Los niños no siempre comprenden la repetición de los mismos eventos y pueden creer que las repeticiones son eventos nuevos, tal como otro tornado, otro tiroteo en una escuela u otra caída de un avión. Esto puede resultar en un nivel innecesario de miedo y de pérdida de la sensibilidad.
- Muchas estaciones televisoras orientadas a los niños, entregan la información en modos que son más comprensibles para los niños. Si su niño desea aprender más acerca de lo ocurrido, es recomendable que usted explore estos canales.
- Estimule a sus niños para que se pongan a jugar o a ocuparse en otras actividades, en lugar de ver la TV. El mantenerse activo les ayudará a alejar sus mentes de los eventos y también les ayudará a liberarse del estrés.

Cómo podemos edificar la capacidad de recuperación en los niños?

¿Por qué algunos chicos se recuperan más pronto?

¿Qué es la capacidad de recuperación?

La capacidad de recuperación es la habilidad de enfrentarse al estrés, de superar los tiempos difíciles, y adaptarse bien a las situaciones adversas. Del mismo modo que los niños desarrollan problemas en diferentes áreas (por ejemplo, problemas de conducta, con la escuela, problemas para llevarse bien con los demás), ellos también pueden tener capacidad de recuperación en muchas áreas diferentes. Sólo porque un niño sea resistente en un área, esto no significa necesariamente que lo sea en otras. Por ejemplo, a un niño puede estarle yendo bien en la escuela y no tener problemas de conducta, pero puede sentirse triste y nervioso por dentro. Esto es importante de recordar, de modo que no ignoremos las dificultades que un niño pudiera estar teniendo en alguna área, aun cuando pareciera que está yéndole bien en otra.

¿Cómo podemos edificar la capacidad de recuperación?

- La edificación de la capacidad de recuperación en los niños es una buena meta para la que se debe trabajar, ya que ello tiene sentido para enfocarse en lo que funciona para la vida de los niños, cosas que se llaman factores de protección, en lugar de quedarse atrapados y frustrados en lo que no funciona, cosas que se llaman factores de riesgo.
- La capacidad de recuperación puede ser fortalecida por las cualidades del niño, la familia, la escuela, el vecindario y la comunidad.
- Las características de los niños que edifican su capacidad de recuperación, son:
 - Su habilidad para buscar a personas y situaciones positivas.
 - Tienen una visión optimista (por ejemplo, ven la vida como un desafío y no como una carga).
 - Tienen motivaciones, sueños y metas para el futuro.
 - Tienen una buena autoestima (por ejemplo, se sienten necesitados, apreciados y competentes).
 - Tienen buenas habilidades cognoscitivas.
- Las características de las familias edificadoras de capacidades de recuperación son:
 - Padres que muestran interés en las vidas de sus hijos y se involucran en sus actividades.
 - Rutinas hogareñas estables y consistentes (por ejemplo, tiempo regular en familia, tareas que se esperan de cada miembro de la familia, paseos en familia).
 - Comunicación abierta en la familia.
 - Padres que transmiten a sus hijos la importancia de hacer un buen trabajo escolar.
- Las características de las escuelas edificadoras de capacidades de recuperación, incluyen:
 - Un director que se interesa por los maestros y los estudiantes en un nivel individual.

- Un ambiente escolar organizado y estructurado, donde tanto estudiantes como maestros saben lo que se espera de cada uno.
- Un ambiente en que todos los que ahí laboran, tienen relaciones personales con los estudiantes.
- Una escuela en la que se celebran los éxitos de sus estudiantes, enfocando lo positivo en áreas múltiples, que incluyan la actividad académica, los deportes, la música, el drama y otros logros.
- Las características de las comunidades y vecindarios que son edificadores de capacidades de recuperación, incluyen:
 - Altos niveles de cohesión vecinal (las personas del vecindario “se cuidan unas a otras”).
 - Un sentimiento general de seguridad y tranquilidad.
 - Los vecinos se conocen unos con otros.
 - Organizaciones activas dirigidas por los vecinos (creación del “orgullo vecinal”).



*Northridge, CA.
Foto por cortesía de la FEMA*

Las siguientes habilidades ayudan a las personas a edificar y mantener la capacidad de recuperación en los niños:

- **Formación de habilidades y relaciones sociales:** Es importante que los niños aprendan a establecer relaciones positivas y saludables, tanto con adultos como con otros niños. El recibir apoyo social de otros, les ayuda mucho a superar los tiempos difíciles.
- **Tener una comunicación efectiva y serena:** Los niños necesitan aprender cómo hacer saber sus deseos y necesidades de una manera apropiada. Los niños que no aprenden a comunicarse en forma segura, con frecuencia se comunican, bien por medio de la agresión (golpeando, peleando o gritando) o se vuelven muy pasivos (no se comunican mucho, o permiten que otros se aprovechen de ellos). Estas no son formas útiles de comunicarse, lo que resulta en que los niños acaban sin sus necesidades satisfechas.
- **Expresión y regulación de las emociones:** Aprender a expresar y regular (controlar) las emociones es algo esencial para los niños. De otra manera, se pueden volver abrumados, confundidos y a veces agresivos. Esto puede conducir a que se sientan mal comprendidos y desconfiados de los demás.
- **Empatía, solicitud y proyección:** La empatía, la capacidad de ponerse uno en el caso del otros y sentir lo que ellos sienten, constituye una habilidad emocional particularmente importante de desarrollar en los niños.
- **Resolución de problemas:** Las habilidades para la resolución de problemas son críticas tanto en la vida personal como académica. A diario ocurren problemas que es necesario resolver y algunas veces, los niños carecen de las capacidades necesarias para ello. Los niños necesitan aprender a pensar, planificar y a resolver los problemas de una manera organizada y clara. Esto edifica la independencia, la auto-competencia, así como las habilidades totales.



¿Hay algo que debiera yo hacer para el aniversario del evento?

¿Por qué estoy teniendo malos sueños?

- Los aniversarios de la muerte de una persona amada son siempre difíciles. Así lo son también los aniversarios de las tragedias nacionales y comunitarias. Esta es una época en que pueden resurgir los sentimientos de tristeza. Aun cuando su niño pareciera que está superando bien el evento, ésta es una época en la que usted necesita poner una atención especial y darle mucho apoyo. Los aniversarios constituyen recuerdos del suceso, pero pueden ser también usados como oportunidades para mostrar nuestros respetos a aquéllos que han perdido a sus padres o amigos. Son también una oportunidad para congregar a las familias, las comunidades y escuelas, no sólo para rendir tributo y recuerdo a las víctimas de un evento, sino también para recibir fortaleza unos de otros.
- Hable con su niño sobre las diferentes maneras de recordar el evento, o celebre algún tipo de ceremonia. Incluya a su niño o a los estudiantes la planificación de la ceremonia o actividad. Por ejemplo, si ocurrió un tiroteo en la escuela el año anterior, sería importante celebrar una



ceremonia para recordar a los estudiantes o maestros que fueron heridos o murieron. Es también una época para recordar algo de lo que se ha aprendido para identificar a los estudiantes que pudieran estar en riesgo y que necesitan apoyo y ayuda. Puede ser también una ocasión de recordatorio y para sanar. Es una ocasión para reforzar y reeducar a la escuela y a la comunidad sobre cómo apoyarse unos a otros en tiempos de crisis.

El valor de soñar y desear. Creando un árbol del deseo. Sarajevo.

- Esté usted consciente de que los aniversarios traen con ellos muchos sentimientos y reacciones mezcladas. Los niños pueden parecer distraídos y comenzar a hacer desplantes. Reconozca el aniversario y estimule a su niño a discutir cómo se está sintiendo. Pueden resurgir temores de que el evento ocurra de nuevo. Este es el momento para reforzar los sentimientos de seguridad y consolación.
- Cuando se van acercando los aniversarios, los medios de comunicación están especialmente interesados en determinar cómo le está yendo a la comunidad seis meses o un año después. Prepárese, porque será quizás contactado por alguno de ellos. Es su privilegio el compartir o no con los medios el cómo se está sintiendo usted al momento. Asegúrese de que su escuela tenga un plan para manejar las investigaciones de los medios, las entrevistas y su presencia en los campos de la escuela. Asegúrese de que estén preparados no sólo los maestros, sino también los estudiantes y los padres de familia.

¿Por qué tienen que morir las personas?

¿Qué se siente al morir?

¿Cómo puedo preparar a un niño o a un estudiante para un funeral?

- Lo más importante es que los niños necesitan explicaciones simples, honestas y directas acerca de la muerte.
- Asegúrese de preguntar a los niños sobre sus sentimientos y temores alrededor de la muerte, sus preocupaciones potenciales acerca de su propia muerte o la de otros que le son amados, así como sus pensamientos y observaciones sobre la ceremonia del funeral.
- Aun cuando nuestro primer instinto será el de asegurar a nuestros niños que todo estará bien, debemos recordar que éstas son seguridades falsas. En lugar de eso, deberíamos recordar a nuestros niños que hay adultos que los aman y se preocupan por ellos y que siempre habrá alguien que cuidará de ellos.
- Cuando ocurre una defunción, pregunte a su niño si desea participar en el funeral. Hay una diferencia entre pedirle a un niño que asista a un funeral y obligarlo a que lo haga.
- Si su niño decide no asistir, evite el hacerle sentir vergüenza o culpa por ello. Si decide hacerlo, no lo obligue a participar en nada que le resulte incómodo. Respete las limitaciones de su niño. Recuerde que a los niños menores (especialmente los menores de 7 años) no se les puede pedir que estén sentados durante un servicio funeral muy largo. Permita, sí, que esos niños participen en la recepción que sigue al funeral.
- Si un niño decide asistir a un funeral, ponga atención especial a que no se sienta aislado o solo. Tomándolo de la mano, animándolo a que traiga su juguete de peluche favorito, o abrazándolo durante el funeral, son maneras de ayudar a proporcionarle una sensación de comodidad y seguridad física.
- El principal propósito de que los niños asistan a un funeral debiera ser el de proporcionarles la oportunidad de decir adiós a la persona fallecida. Esa participación activa en el funeral servirá como un recuerdo significativo para el niño que le permitirá procesar de manera saludable el dolor de la muerte de un ser amado.
- Los niños debieran estar suficientemente preparados para el funeral. Aun cuando la discusión sobre los detalles del funeral pueda aparecer como morboso e innecesario para los adultos, los niños se adaptan mejor a las situaciones que no les son familiares cuando saben lo que pueden esperar. Por lo tanto, es importante explicarles que podrán ser expuestos a despliegues intensos de tristeza y dolor, que puede ser que vean un cuerpo muerto en una ceremonia con ataúd abierto y que tal vez se sientan con emociones confusas y abrumadoras. Puede ser también una buena idea el llevar al niño a la casa mortuoria con anticipación para que se haga una idea de cómo se harán las cosas.

El describir la muerte a través de metáforas, tales como “Tu amigo se ha ido a un lugar de pastos más verdes” o “Bobby ya no está con nosotros,” sólo sirve para confundir a los niños y dejarles con preguntas perturbadoras sin respuesta.

PREGUNTAS HECHAS FRECUENTEMENTE POR LOS NIÑOS

¿Por qué ha pasado esto?

¿Estallará la oficina de mi mami?

¿Será secuestrado el avión en que viaja mi papi?

¿Pasará eso de nuevo? ¿Pasará eñ aquí?

Existen algunas preguntas para las cuales no tenemos una respuesta. De hecho, algunas de las preguntas que hacen los niños, también las hacen los adultos, deseando tener las respuestas. Cuando un niño hace esas preguntas, lo mejor que podemos hacer es ser honestos y decir “no lo sé.” Sin embargo, es también importante decir lo que sí sabemos y hablar de lo que se está haciendo para que estos eventos no vuelvan a ocurrir o lleguen a impactar a nuestras familias.

¿Va a haber una guerra? ¿Caerán bombas sobre nosotros?

Las preguntas relacionadas con la guerra pueden ser difíciles, especialmente porque no tenemos control sobre si un país se irá a la guerra u otro país decide atacarnos. Si hay una discusión sobre la guerra en las noticias u otros medios, es bueno explicar de lo que se trata. Si la lucha se está librando en ultramar, explique que la guerra no está cerca de donde usted vive.



Niños aguardan proviciones tras un desastre natural en Guam. Foto por cortesía de la FEMA

¿Hay terroristas aquí? ¿Qué debo hacer si veo un terrorista?

El terrorismo es algo que se está viendo en más y más países. Los niños pueden enfrentar dificultades para entender quién es un terrorista y pueden formarse un estereotipo de quién para ellos puede ser un terrorista. La formación de estereotipos en los niños puede darse dependiendo en lo que han visto u oído, así como en qué parte del mundo viven. Podemos ayudar a calmar los temores de los niños al explicarles que un terrorista no es alguien que está específicamente tratando de dañar a sus familias o sus escuelas. Estos conceptos pueden ser mejor entendidos por los niños mayores, y si su niño o estudiante desea saber qué hacer cuando vea a alguien que parezca un terrorista (aunque será difícil distinguirlo), debiera buscar a una persona mayor. Al proporcionarle un plan de lo que debe hacerse, puede ayudarle a calmar sus temores.

¿Puedo quedarme en casa y faltar a la escuela?

Usted conoce mejor a su niño. Tranquilícelo y anímelo diciéndole que es seguro ir a la escuela y que allá se sentirá mejor en compañía de sus amiguitos y llevando una rutina normal. Dependiendo de la edad de su niño, se puede sentir tranquilo si se le permite llevar de la casa consigo un objeto consolador. Si el niño es realmente muy emocional y distraído, usted podrá decidir acompañarlo a la escuela el primer día, o algo así, en lugar de hacerle tomar el bus escolar. Obtenga permiso en la escuela para que el niño pueda llamarle durante el receso u otros momentos libres, si cree que esto puede ayudarle a tranquilizarse. El regresar a la escuela les da poder a los niños al permitirles continuar con su vida diaria, en lugar de que se les refuercen sus ansiedades y temores si se quedan en la casa.

¿Está bien si lloro? ¿Está bien reír y sonreír? ¿Contar chistes?

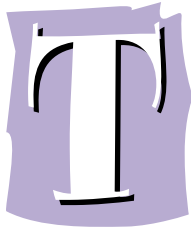
Puede ser que un niño no sepa cuales despliegues de emociones son apropiadas. Tal confusión puede empeorarse por el hecho de que los diferentes individuos en el ambiente de un niño pueden expresarse de diferentes maneras. Algunas personas son muy emocionales y se ponen a llorar, mientras otras se ponen nerviosas y puede que se expresen a través del uso del humor, en un intento de aliviar el estrés y la ansiedad. Tranquilice a su niño diciéndole que está bien el que sienta lo que esté sintiendo. Si un niño está llorando, tranquilícelo también asegurándole que el llorar está bien y es normal. Haga un esfuerzo para proporcionar una guía, enseñando la importancia de balancear una expresión abierta de los sentimientos, con el impacto que sobre otros puede tener nuestra expresión emocional. Si su niño usa bromas cuando está perturbado o nervioso, tome el tiempo para hacerle saber que otras personas quizás no se sientan cómodas con las bromas, especialmente si éstas son ofensivas.

Deseo ayudar. ¿Qué puedo hacer?

En tiempos de crisis, es natural que queramos ayudar o hacer algo para mejorar la situación. Aunque no podemos ser el bombero o el médico, podemos ser útiles en muchas otras maneras. Podemos elaborar tarjetas, recoger juguetes y ropa, así como otros suministros y organizar una colecta de dinero para ser donado. Además, puede que haya grupos en la comunidad que quieran utilizar a los niños y los adolescentes como voluntarios. Este es un aspecto importante en el proceso de sanar. Averigüe qué recursos están disponibles en su comunidad.

Cuando los niños comparten sus pensamientos y sentimientos, es importante recordarles que está bien tener todos esos pensamientos y sentimientos.

Conclusión



Todo acto de destrucción, de terror o violencia, tiene el potencial de enseñarnos algo acerca de cómo ayudar a otros. Como padres de familia, clínicos, educadores e investigadores comprometidos con el bienestar de nuestros niños y de sus familias, debemos fortalecer nuestra resolución de participar en la atención, el cuidado, la enseñanza y el descubrimiento de nuevos e innovadores métodos de ayudar a aquéllos que nos necesitan más: nuestros niños. En el clima de fuerzas externas que asaltan a nuestros jóvenes, estamos encarando desafíos intimidantes. Sin embargo, debemos continuar batallando para ayudar a los niños a edificar las bases para su crecimiento y apoyarles en el logro y realización de sus potenciales, así como ayudarles a elevarse de su entorno violento. Esperamos que usted haya encontrado útil este manual, mientras nosotros renovamos nuestro compromiso con las vidas de nuestros niños, el apoyo a las familias, y con la urgencia de ayudar y preparar el camino para la sanidad de las personas y de la sociedad.

La charla y las palabras son muy limitadas en el uso de la expresión. Es por eso que siento que la terapia convencional ayuda sólo hasta cierto punto en la vida. Pero las comunicaciones universales, tales como el arte y la música, están mucho más conectadas a las emociones naturales que se producen en los seres humanos. Así que, si usted quiere conocer a las personas y cómo se están sintiendo, déles un pedazo de papel y una caja de crayones y simplemente observe cómo se desenvuelve la expresión.

*Apuntes en Diario.
Niña, 14 años de edad.
Washington, DC.*

Apéndice



Un consenso común, de que los niños no deberían sufrir por la incapacidad de los adultos para vivir en paz, se ha convertido en parte del compromiso global con los derechos humanos.

La triste verdad es, que los derechos de los niños continúan siendo violados en la forma de abuso físico, sexual o emocional, o por el abandono. Además, los niños están siendo expuestos a una creciente violencia en el hogar, en sus escuelas y en sus comunidades. El acceso a la tecnología y los avances de la misma, han introducido a más jóvenes a la violencia, a través de los medios, los juegos de vídeo y el Internet. La guerra, los actos de terrorismo y los desastres naturales impredecibles, también amenazan el bienestar emocional de nuestros niños.

Comisión de los Derechos de los Niños:

1. La Declaración General de los Derechos Humanos fue adoptada como la Resolución 217 A (111) por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 10 de Diciembre de 1948. Su artículo 25, punto 2, expresa que “las madres y los niños tienen el derecho a un especial cuidado y asistencia”.
2. El Convenio Internacional de Derechos Civiles y Políticos fue adoptado por la Sesión de las Naciones Unidas el 16 de Diciembre de 1966 y se puso en operación el 23 de Marzo de 1976.

Artículo 6: “todos los seres humanos tienen el derecho natural a la vida, la que debe ser protegida por las leyes, y no se les puede privar de ella”

Artículo 23: “la familia es la unidad social natural y básica, por lo que debe gozar del derecho de ser protegida por la sociedad y el estado”

Artículo 24: “todo niño, sin importar su raza, color, género, idioma, religión, origen nacional o social, posesión o linaje, tiene el derecho a tales medidas protectoras, proporcionadas por su familia, la sociedad y el estado, tal como lo requiere su condición de menor”



Golden Colorado. Foto por cortesía de la FEMA

Glosario de Términos

CAPACIDAD DE RECUPERACION:

La habilidad de utilizar la autodeterminación personal y las imágenes positivas del ser, como recursos de solución de problemas, sobreponerse a la adversidad y recobrase de sus daños.

CULTURA:

La conducta y creencias que son características de un grupo social, étnico, religioso o de edad.

DESASTRES:

En este documento se incluyen desastres naturales e intencionales. Los desastres naturales incluyen las inundaciones, terremotos, tornados, huracanes, tormentas e incendios. Los desastres intencionales y de otras clases son aquéllos causados por los humanos, tales como el terrorismo, uso de bombas, incendios intencionales u otras explosiones. Todos los desastres impactan extensiones amplias y a gran cantidad de individuos.

ESTRES:

Un estado de agitación que involucra tanto la mente como el cuerpo, en respuesta a las presiones que sufre una persona. Los episodios cortos e infrecuentes de estrés representan poco riesgo. Pero cuando las situaciones estresantes son frecuentes y crónicas, el cuerpo se mantiene en un estado constante de activación, lo que aumenta la tasa de desgaste de los sistemas biológicos. Como consecuencia última, la capacidad del cuerpo para repararse y defenderse puede llegar a verse seriamente afectada.

FACTORES DE PROTECCIÓN:

Los atributos positivos en una persona, que incluyen: un sentido personal de esperanza en el futuro; un sentido de decisión y control en que se demuestra autonomía e independencia; la capacidad de asumir responsabilidades; autoestima positiva y orgullo personal, así como capacidades efectivas para resolver los problemas.

FACTORES DE RIESGO:

Atributos negativos o vulnerabilidades, ya sea en la persona o en su ambiente, las que actúan como barreras en el manejo de una situación estresante. Aquí se incluyen, aunque no limitados a eso, los sistemas defectuosos de apoyo sicosociales, dolencias médicas o siquiátricas preexistentes, educación escasa y una experiencia previa con un evento traumatizante.

TERRORISMO:

El uso ilegal e ilegítimo de la amenaza o la fuerza, por lo general contra personas inocentes, para alcanzar objetivos políticos, sociales o religiosos, con el intento de imponer la propia voluntad.

TRAUMA EMOCIONAL:

Una experiencia emocional dolorosa, perturbadora y/o pavorosa.

VIOLENCIA:

En este documento, la violencia incluye la que ocurre en las escuelas, comunidades o familias. Puede ocurrir en la forma de violencia escolar, tal como los tiroteos en la escuela, o dentro de la familia, en la forma de violencia doméstica. La violencia puede ocurrirle a un individuo, ser testigo personal de ella, o se puede experimentar indirectamente al observar actos violentos por la televisión o dándose cuenta de ella a través de los medios de comunicación.

Recursos Adicionales

Organizaciones Nacionales con Recursos sobre este Tema:

**International Center to Heal Our Children:
Building Healthy Minds and Futures**

Children's National Medical Center
111 Michigan Avenue, NW
Washington, DC 20010
202-884-2434
www.dcchildrens.com

**American Academy of Experts
in Traumatic Stress**

368 Veteran's Memorial Highway
Commack, New York 11725
631-543-2217
www.aaets.org

**American Association of Child
and Adolescent Psychiatry**

3615 Wisconsin Avenue, NW
Washington, D.C. 20016
202-966-7300
www.aacap.org

American Psychiatric Association

1400 K Street, NW
Washington, DC 20005
202-357-7924
www.psychiatry.org

American Psychological Association

750 First Street, NE
Washington, DC 20002
800-374-2721
www.apa.org

American Red Cross

2025 E Street, NW
Washington, DC 20006
202-303-4498
www.redcross.org

American School Counselor Association

801 N. Fairfax St., Suite 310
Alexandria, VA 22134
703-683-2722
www.schoolcounselor.org

Emergency Medical Services for Children

National Resource Center
111 Michigan Avenue, NW
Washington, DC 20010
202-884-4927
www.ems-c.org

**National Association for the Education
of Young Children**

1509 16th Street, NW
Washington, DC 20036
800-424-2460
www.naeyc.org

**National Association of
School Psychologists**

4340 East West Highway, Suite 402
Bethesda, MD 20814
301-657-0270
www.nasponline.org

National Association of Social Workers

750 First Street, NE, Suite 700
Washington, DC 20002
202-408-8600
www.naswdc.org

**National Center for Post-traumatic
Stress Disorders**

www.ncptsd.org

National Education Association Health Information Network

1201 16th Street NW, Suite 521
Washington, DC 20036
800-718-8387
www.neahin.org

National Mental Health Association

1021 Prince Street
Alexandria, VA 22314
800-969-6642
www.nmha.org

World Federation for Mental Health

P.O. Box 16810
Alexandria, Virginia 22302
www.wfmh.org

Agencias Gubernamentales:

Federal Emergency Management Association

www.fema.gov

Health Resource Services Administration

Maternal and Child Health Bureau
www.mchb.hrsa.gov

National Institute for Health

National Institute for Mental Health
www.nimh.gov

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

www.samhsa.gov

Organizaciones Regionales en Washington, DC, Maryland, y Virginia:

DC Department of Mental Health

77 P Street, NE, 4th Floor
Washington, DC 20002
202-673-7440
www.dmh.dc.gov

Maryland Department of Health and Mental Hygiene

201 West Preston Street
Baltimore, MD 21201
877-463-3464
www.dhmh.state.md.us

Virginia Department of Mental Health, Mental Retardation, and Substance Abuse Services

Post Office Box 1797
Richmond, VA 23218
800-451-5544
www.dmhmrmas.state.va.us/

Depression and Related Affective Disorders Association (DRADA)

Meyer 3-181
600 North Wolfe Street
Baltimore, MD 21287
410-955-4647 (Baltimore)
202-955-5800 (Washington)
www.drada.org



Manual de las Preguntas mas Frecuentes Despues de los Eventos Traumaticos: Violencia, Desastres o Terrorismo

Por favor, tómesese un momento para responder a las preguntas hechas abajo. Sus respuestas ayudarán al Centro para la Sanar Nuestros Niños (ICHOC) y al Children's National Medical Center, a Mejorar Nuestros Recursos.

1. Estado/País en el que vivo: _____ Código postal: _____
2. Mi etnicidad Blanco Afro-Americano Hispano Nativo Americano Nativo Alaska Asiático
 Otro: _____
3. Mi género: Masculino Femenino
4. Mi más alto grado de escolaridad: Secundaria Asociado 4 años College Estudios graduados
 Otro: _____
5. Mi ocupación: _____
6. Intento usar este manual como (marque todo lo que aplique):
 Padre de familia Maestro Consejero Enfermera Otro: _____
7. Obtuve este manual por medio de:
 Capacitación ICHOC Sitio en la Red ICHOC Por correo directo Escuela Otro: _____

Por favor, marque con un círculo una respuesta por cada pregunta, usando la siguiente escala:

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5


Para los puntos del 1 al 7, por favor, piense en retrospectiva en cada capítulo listado y conteste las siguientes preguntas:

1. **Respuestas Normales de los Niños al Estrés: Una Perspectiva de Desarrollo (Págs. 9-13)**
 - A. Tengo una mejor comprensión de las respuestas de los niños al estrés después de leer este capítulo. 1 2 3 4 5
 - B. Me siento más confiado en mi capacidad de reconocer las respuestas normales de los niños al estrés después de leer este capítulo. 1 2 3 4 5
 - C. La información de este capítulo aumentará mi capacidad de ayudar a los niños a recuperarse de los eventos traumatizantes y estresantes. 1 2 3 4 5
2. **¿Cuáles son las etapas del duelo ante una pérdida? (Págs. 14-15)**
 - A. Tengo una mejor comprensión de las etapas del duelo ante una pérdida después de leer este capítulo. 1 2 3 4 5
 - B. Me siento más confiado en mi capacidad de reconocer los signos del dolor después de leer este capítulo. 1 2 3 4 5
 - C. La Información de este capítulo aumentará mi capacidad para ayudar a los niños a recuperarse de los eventos traumatizantes y estresantes. 1 2 3 4 5
3. **¿Cuál es el Impacto Sicológico de la Violencia en los Niños y los Adolescentes? (Págs. 16-17)**
 - A. Tengo una mejor comprensión del impacto sicológico de la violencia después de leer este capítulo. 1 2 3 4 5
 - B. Me siento más confiado en mi capacidad de reconocer el impacto sicológico de la violencia en los niños y adolescentes después de leer este capítulo. 1 2 3 4 5
 - C. La información de este capítulo aumentará mi capacidad para ayudar a los niños a recuperarse de los eventos traumatizantes y estresantes. 1 2 3 4 5

4. **¿Cuándo Debo Comenzar a Preocuparme? (Pág. 18)**
- A. Tengo una mejor comprensión sobre cuándo debo comenzar a preocuparme después de leer este capítulo. 1 2 3 4 5
- B. Me siento confiado en mi capacidad para reconocer los signos preocupantes después de leer este capítulo. 1 2 3 4 5
- C. La información de este capítulo aumentará mi capacidad para ayudar a los niños a recuperarse de los eventos traumatizantes y estresantes. 1 2 3 4 5
5. **¿Qué es el Trastorno de Estrés Agudo y el Trastorno de Estrés Postraumático Agudo? (Págs. 19-20)**
- A. Tengo una mejor comprensión del ASD y del PTSD después de leer este capítulo. 1 2 3 4 5
- B. Me siento más confiado en mi capacidad de reconocer los signos del ASD y del PTSD después de leer este capítulo. 1 2 3 4 5
- C. La información de este capítulo aumentará mi capacidad de ayudar a los niños para recuperarse de los eventos traumatizantes y estresantes. 1 2 3 4 5
6. **Niños en Riesgo: ¿Cuáles son Algunos de los Factores de Riesgo más Comunes? (Págs. 21-22)**
- A. Tengo una mejor comprensión de los factores de riesgo más comunes del ASD y el PTSD después de leer este capítulo. 1 2 3 4 5
- B. Me siento más confiado en mi capacidad de reconocer estos factores de riesgo después de leer este capítulo. 1 2 3 4 5
- C. La información de este capítulo aumentará mi capacidad de ayudar a los niños a recuperarse de los eventos traumatizantes y estresantes. 1 2 3 4 5
7. **Preguntas Hechas Frecuentemente Después de los Desastres y la Violencia (Págs. 23-45)**
- A. Mis propias preguntas han sido contestadas después de leer esta sección. 1 2 3 4 5
- B. Me siento mejor preparado para contestar las preguntas de los niños después de leer esta sección. 1 2 3 4 5
- C. La información de este capítulo aumentará mi capacidad de ayudar a los niños a recuperarse de los eventos traumatizantes y estresantes. 1 2 3 4 5
8. **La Lista de Recursos Adicionales (Págs. 49-52)** contiene información que estoy dispuesto a usar. 1 2 3 4 5
9. Este manual fue fácil de leer. 1 2 3 4 5
10. Yo recomendaría este manual a otros. 1 2 3 4 5
11. ¡Nos gustaría saber cómo podríamos hacer mejor este manual! Por favor, háganos saber sus ideas. ¿Qué otra información, tópicos y preguntas le habrían ayudado a usted? ¡Gracias por su tiempo!

Por favor, envíelo a: International Center to Heal Our Children
 Children's National Medical Center
 West Wing 2.5-700
 111 Michigan Avenue, NW
 Washington, DC 20010

Para más información vaya a:
www.dcchildrens.com/ICHOC

A young girl with dark hair pulled back, smiling warmly at the camera. She is holding a large heart shape made of many layers of folded, textured paper. The background is slightly blurred, showing what appears to be a classroom or workshop setting with shelves and equipment. The entire image has a soft purple tint.

*Si un niño sonríe,
si un adulto sonríe,
eso es muy importante.
Si en nuestra vida diaria,
podemos sonreír;
si podemos ser pacíficos y felices,
no sólo nosotros, sino todos
ganarán con eso.
Esta es la clase de tarea más
básica en favor de la paz.*

— *Thich Nhat Hanh*
(*Monge Budista Vietnamita*)



Department of Psychiatry and Behavioral Sciences
111 Michigan Avenue, NW
W2.5-700
Washington, DC 20010
(202) 884-2434
(202) 884-2368 (Fax)

www.dcchildrens.com

Copyright © 2004 by Children's National Medical Center. All rights reserved. The bear logo and Children's National Medical Center are registered trademarks. The names of the other organizations within the Children's National Medical Center system are service marks of Children's National Medical Center and/or its affiliates.

A member of the Children's Miracle Network

Children's does not discriminate on any grounds prohibited by applicable law, including race, color, religion, age, sex, national origin or ancestry, sexual orientation, marital status, status as a disabled or Vietnam veteran or as a qualified disabled individual.

This publication was made possible by the generous support of the Child Health Center Board and the ChevronTexaco Foundation.

Esta manual fue publicado gracias al generoso apoyo del Child Health Center Board y de la fundación ChevronTexaco.