



Tu Salud en Baltimore

Tatiahna Rivera Rodríguez
 Coordinadora de Programa de Investigación,
 Departamento de Pediatría, Escuela de Medicina
 Universidad de Johns Hopkins

Después de la Tormenta: Cómo Hablarle a Sus Hijos Después de un Evento Violento

¿Quiénes pueden ayudar a los niños que han vivido eventos violentos?

Los jóvenes pueden enfrentar tensiones emocionales luego de un evento traumático tal y como los actos de violencia que presenció Baltimore en la última semana de Abril tras la muerte de Freddie Gray. Algunos reaccionan inmediatamente, mientras que a otros les cuesta tiempo. Estos tipos de eventos podrían dejarlos con efectos dañinos a largo plazo. Debido a que los jóvenes a veces reaccionan de manera distinta que los adultos, es importante, como sus padres y guardianes, saber cómo ayudarlos. Además, cada niño reaccionará según su edad y su entendimiento.

¿Cuáles son las reacciones comunes en cada etapa de desarrollo del niño/a?

A continuación le proveemos que esperar de los jóvenes de cada etapa.

¿Cómo podemos ayudar a los menores en momentos de trauma?

Lo que debemos siempre tener en cuenta es que los jóvenes son, por lo general, muy resistentes y la mayoría de las veces vuelven a sentirse bien en poco tiempo. Dado a que cada niño reacciona distintamente dependiendo de su edad, aquí le proveemos algunas sugerencias para ayudarlos durante estos momentos de trauma.

Después de momentos de crisis, los niños se benefician de adultos que los ayudan a sobrepasar lo ocurrido eficazmente. Lo más importante es asegurarse que cada niño sienta que alguien los entiende, que alguien se preocupa de ellos y que alguien los ama, no importa la edad.

Recursos útiles

Centro Nacional de Información sobre Salud Mental
 Teléfono (gratuito): 1-800-789-2647 (español e inglés)
 Página web: www.mentalhealth.samhsa.gov

Centro Nacional de Intercambio de Información sobre el Alcohol y las Drogas
 Teléfono (gratuito) 1-800-729-6686
 Página web: www.ncadi.samhsa.gov

Referencias en este artículo:

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Consejos para hablarles a los niños y a los jóvenes que sufren eventos traumáticos: Una guía para padres y educadores. (2007) <https://store.samhsa.gov/shin/content/KEN01-0093RSPANISH/KEN01-0093RSPANISH.pdf>
 Federal Emergency Management Agency.

Cómo ayudar a los niños a lidiar con desastres. (2015) <https://www.fema.gov/es/como-ayudar-los-ninos-lidiar-con-desastres>

Asociación Americana de Psicología. Manejando el esters traumático: Consejos para recuperarse después de un desastre u otro acontecimiento traumático. <http://www.apa.org/centrodeapoyo/consejos-desastres.aspx>

Reacciones Comunes Después de un Evento Traumático

Infantes (0-2 años)	Aunque estos niños no pueden entender lo ocurrido, si tienen la habilidad de saber cuándo sus guardianes están nerviosos. Podrán reflejar las mismas emociones y empezar a llorar sin razón alguna. Algunos se alejan de la gente, extraños y familiares. Sus hábitos de sueño y alimenticios podrán cambiar y pueden volverse más apegados a sus padres o guardianes intentando encontrar refugio en la seguridad de su presencia.
Niños (3-5 años)	Estos niños son capaces de entender los eventos y pueden tener problemas ajustándose a cambios y pérdidas. Estos niños pueden reaccionar de la misma manera que los infantes, pueden volver a chuparse el dedo, mojar la cama y temerle a la oscuridad. Puede ser que busquen apoyo y dependan más de los adultos para ayudarlos sentirse mejor.
Niños (6-10 años)	Algunos tienen miedo de ir a la escuela y no quieren pasar tiempo con sus amigos. Ciertos niños tienen problemas para prestar atención y sus notas pueden verse afectadas. Algunos demostrarán agresividad o podrán actuar menor a su edad, pidiéndoles a sus padres o guardianes que le den de comer o que los vistan.
Jóvenes y Adolescentes (11-19 años)	Este grupo pasa por muchos cambios dado a su etapa en el desarrollo biológico y puede ser que se le haga aún más difícil que a cualquier otro grupo. Pueden negarle a sus padres y a sí mismos sus verdaderos sentimientos hacia la situación. Puede que también se quejen de dolores físicos sin saber el origen. Algunos se vuelven más agresivos físicamente y verbalmente, tanto en el hogar como en la escuela. En ciertas ocasiones, algunos podrán participar en comportamientos peligrosos como el consumo de alcohol y drogas.

Como Interactuar con los Jóvenes Después de un Evento Traumático

Niños preescolares	Provéales mucho cariño y apoyo verbal. Respire profundamente antes de tomarlos entre sus brazos. Enfóque toda su atención en ellos. Siéntese o baje a un nivel donde el niño pueda mirarle directamente a los ojos. Hable con ellos y explíquele lo ocurrido usando palabras que entiendan con un tono gentil y calmado. Recuérdeles que todavía se preocupa por ellos y que seguirá cuidándolos, no importe lo que pase.
Niños y Adolescentes	Explíquele lo ocurrido y pregúntele que les preocupa y que los haría sentirse mejor. Ofrézcale apoyo usando palabras gentil y muestras de amor cuando lo necesite. Permítales excusarse de hacer ciertas tareas del hogar un día o dos. Asígneles tareas apropiadas para su edad y permita que se sientan útiles. Permita que participen en actividades recreativas o que tengan tiempo para escribir o pintar y expresarse de un modo concreto y positivo. Evite golpear, aislar, abandonar o mofarse de los niños