

Cómo apoyar a los menores después de un desastre

Manténgase informado. Haga un plan. Prepare un kit.

Los menores son más propensos que los adultos a sufrir un trauma emocional después de un desastre. Los padres, maestros y cuidadores pueden ayudar a prevenir graves consecuencias psicológicas en los menores observándolos, escuchándolos y hablando con ellos.

Esté atento a las señales de angustia.

Niños pequeños

Los niños pequeños, que aún no son de edad escolar, podrían no tener las palabras para expresar sus experiencias, pero eso no significa que no sean conscientes de las circunstancias a su alrededor. Los signos comunes de angustia incluyen:

- Llorar más de lo normal
- Aumento de la irritabilidad
- Cambios en los hábitos alimenticios
- Dolores de estómago y de cabeza
- Miedo a la oscuridad
- Pesadillas
- Regresión a conductas inmaduras para su edad, como mojar la cama y chuparse el dedo
- Algunos niños pueden volverse hiperactivos y hacer más ruido de lo normal. Otros podrían volverse tímidos y demasiado apegados a los padres.

Niños en edad escolar

Los niños entre seis y 11 años son más capaces de comprender las consecuencias de un desastre. Este grupo de edad puede ser capaz de expresar tristeza, enojo y dolor por las pérdidas. Algunos podrán temer que suceda otro desastre o estar tan preocupados por el desastre que les resulte difícil concentrarse en sus tareas escolares. Una caída repentina en las calificaciones escolares podría indicar angustia. Algunos de ellos pueden creer de

forma irracional que fueron la causa del desastre, los daños o las pérdidas. Los menores en este grupo de edad pueden o no ser capaces de verbalizar sus pensamientos.

Adolescentes

Los adolescentes suelen experimentar emociones intensas. Después de un desastre, podrían sentirse abrumados, pero incapaces de hablar sobre sus sentimientos.

La adolescencia es normalmente una etapa en la que los jóvenes sienten interés por explorar el mundo. Los desastres pueden cambiar la disposición natural de los adolescentes y hacer que el mundo les parezca peligroso y aterrador. En lugar de querer socializar, algunos adolescentes pueden llegar a tener miedo de salir de casa.

Algunos otros podrían sentir que han perdido el control de sus vidas y comenzar a experimentar con comportamientos de alto riesgo, por ejemplo:

- Consumo o abuso del alcohol
- Consumo de drogas
- Actividad sexual
- Manejar de manera arriesgada
- Tener ideas suicidas

Haga tiempo para escuchar

Dé a niños y adolescentes oportunidades de hablar. Algunos menores, particularmente los adolescentes, pueden ser reacios a hablar. Trate de animarlos a expresarse mientras hacen actividades recreativas o los quehaceres del hogar o al ir juntos en el auto.

Díales que está totalmente permitido sentir lo que sienten y expresar sus emociones. No hay emociones "buenas" o "malas". Tras el impacto de un desastre, es normal sentir tristeza, enojo y miedo.