

Rearmemos la vida de los niños y niñas

Guía para la familia



©Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF

Autoras: Francisca Morales y Carolina Bascuñán, consultoras de UNICEF

Diseño e Ilustraciones: Pedro Prado, PRADO Gráfica y Comunicaciones E.I.R.L.

Registro de Propiedad Intelectual N° 190139

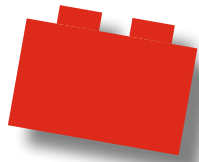
ISBN: 978-92-806-4525-5

Santiago, junio de 2015

Impreso en Andros Impresores

Edición de 20.000 ejemplares

Publicación disponible en www.unicef.cl



Rearmemos la vida de los niños y niñas

Guía para la familia

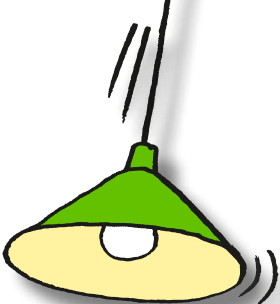


Lo que vivimos grandes y chicos

Cuando ocurren experiencias tan fuertes e imprevistas como una emergencia o catástrofe, a todos nos afectan de uno u otro modo, y es esperable que el miedo, la inseguridad o la pena, se queden en nosotros por un buen tiempo. Pero sin duda son los niños y niñas, especialmente los menores de 11 años, los que pueden quedar con más secuelas después de pasar por una experiencia traumática. Para evitar que esto ocurra son los adultos más cercanos a los niños y niñas quienes debieran estar atentos a darles acogida a sus emociones, a sus preguntas y a brindarles confianza y seguridad. Esto no es siempre fácil de hacer.

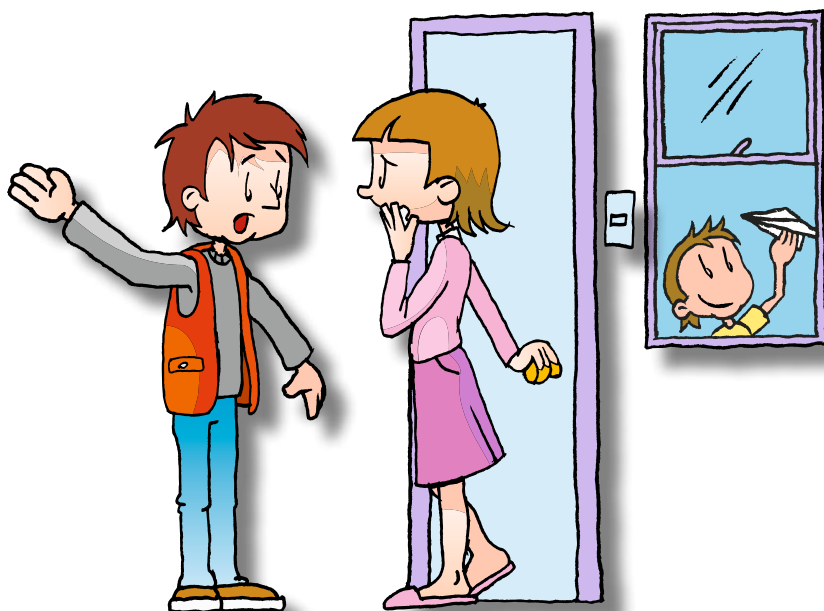
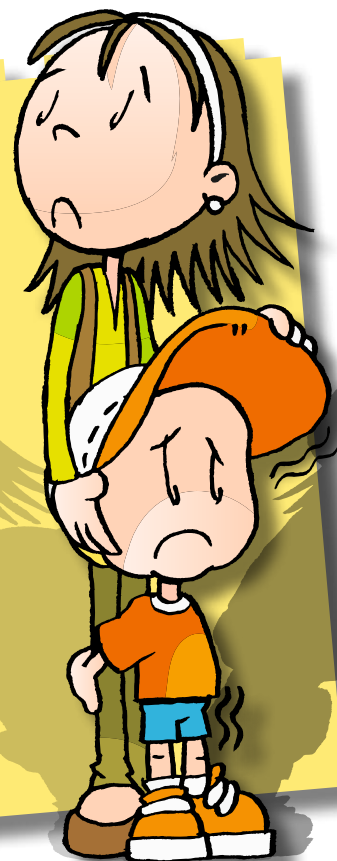
El miedo y la angustia son emociones que no dejan libre a nadie. No importa si se es chico o grande, joven o mayor, mujer u hombre, todos y todas podemos sentirlos. La diferencia entre niños, niñas y adultos, es que los grandes podemos manejar la forma de expresar nuestras emociones y no actuar sólo impulsivamente.





Esto es muy necesario que ocurra cuando se está a cargo de niños y niñas en una situación de emergencia porque:

- Los niños y niñas se asustan más si a su lado los adultos están descontrolados o excesivamente asustados. Por el contrario, un adulto más tranquilo les transmite seguridad, que es lo que más necesitan en un momento de crisis.
- El descontrol puede perjudicar en tomar buenas decisiones para enfrentar un momento de crisis.



Si los adultos sienten miedo, lo recomendable es que busquen apoyo en otros adultos; que conversen con ellos (lejos de los niños y niñas) acerca de sus miedos, sus angustias. Es necesario que se pida ayuda especializada si estas emociones no han pasado después de un mes de ocurrida la emergencia, más aún si van en aumento.

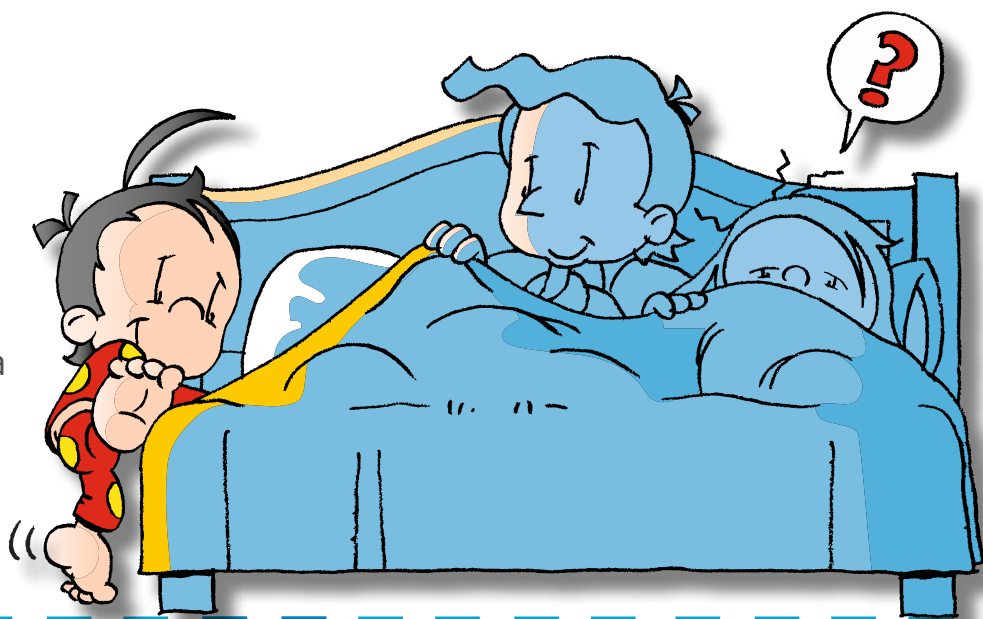


Todo lo que puedan hacer los adultos por apoyarse entre sí para disminuir sus miedos y volver a la vida de la manera más normal posible, ayudará a que niños y niñas superen de mejor manera la crisis vivida.

Los adultos debemos estar atentos a cómo los niños y niñas van reaccionando después de la catástrofe para poder ayudarlos a enfrentar sus angustias y devolverles la seguridad y confianza que necesitan. Por eso, es bueno estar informados acerca de cuáles son las reacciones esperables o normales y cuándo hay que preocuparse y pedir ayuda especializada.

¿Cuáles son las conductas que pueden presentar niños y niñas?

Las reacciones o conductas que tendrá un niño o niña después de vivir una emergencia van a variar dependiendo de su edad, de cómo vivió esta experiencia y los efectos que haya tenido sobre su vida cotidiana. Así, por ejemplo, una niña o un niño pequeño que pasó una emergencia con su familia y se sintió seguro y protegido, no reaccionará de la misma forma que una niña o un niño que perdió su casa o a un familiar.



Los cambios más frecuentes en las conductas habituales de los niños y niñas son:

- Se apegan a sus adultos de confianza (mamá, papá, abuela, tíos, etc.) y sienten miedo a separarse de ellos.
- Sienten temor a los extraños o miedos difíciles de explicar, por ejemplo a “monstruos, fantasmas, etc.”.
- Están irritables, sensibles, lloran con facilidad.
- Tienen dificultades para dormirse o no quieren dormir solos en una cama.
- Realizan juegos continuos y repetitivos sobre la experiencia que vivieron.
- Tienen conductas que ya habían superado, tales como mojar la cama o chuparse el dedo.
- Se retraen, no quieren estar con otros niños y niñas ni ver objetos relacionados con el desastre. O por el contrario, hablan mucho sobre lo ocurrido o quieren saber más o ver imágenes de los mismos acontecimientos.
- Aumenta su agresividad, tienen conductas desafiantes, rabia o enojo constante.
- Aumenta su nivel de actividad general y su estado de alerta. Por ejemplo, escuchan ruidos “extraños”, se asustan con las sirenas de bomberos o ambulancias. También puede ocurrir al revés, que una niña o un niño muy activo se vuelva muy retraído, pasivo y desmotivado.
- Pueden presentar dolores estomacales o de cabeza y tener pocas ganas de comer, o en otros casos, necesidad de comer a cada rato, lo que puede ser una señal de su ansiedad por lo vivido.

Lo esperable es que estas conductas aparezcan muy pronto después de una experiencia de crisis, y que con el pasar de los días niños y niñas vayan retomando sus conductas habituales.

Debemos estar alerta cuando...

Las nuevas conductas, que aparecieron después de la catástrofe, se mantienen por mucho tiempo o van en aumento. Por ejemplo, que un niño o niña:

- Cada vez coma o hable menos.
- No pueda volver a dormir en su cama.
- No logre separarse por un tiempo de su mamá o papá.

En estos casos estamos frente a la posibilidad de que ese niño o niña necesite **ayuda especializada** (de personal de salud o un psicólogo) para poder superar lo que para él o ella ha sido una experiencia traumática.



¿Cómo podemos ayudar a los niños y niñas?

Normalmente hablamos de "estar de duelo" cuando perdemos a un ser querido, sin embargo, también se vive un duelo cuando se ha perdido la casa donde se vive, los objetos más queridos de cada uno, la escuela, etc. Así, los niños y niñas, al igual que los adultos, también viven la experiencia de "estar de duelo", sólo que como se señaló antes, lo hacen con conductas diferentes a sus mayores. Para vivir bien un duelo se requiere tiempo y estar bien acompañado.

Ante la pérdida de un ser querido, de la casa u objetos apreciados, los niños y niñas vivirán un duelo. La tarea de los adultos en este proceso es ser buenos acompañantes y saber darles el tiempo para recuperarse. Para ello, le recomendamos ponerse en el lugar de ellos y piense cómo le gustaría a usted que lo acogieran si siente miedo.

Le sugerimos que ante las conductas que se describen, actúe de la siguiente manera:

Posible conducta del niño o niña después de una experiencia traumática	Recomendaciones para los padres y madres u otro adulto a cargo
Dificultades para dormir	<ul style="list-style-type: none">• En un principio dejarlo dormir con usted. Luego, acompañar al niño o niña un rato cuando va a la cama.• Dejar una luz tenue prendida.• Acudir si se despierta por completo y asustado.
Apego excesivo a los padres	<ul style="list-style-type: none">• Abrazarlo y calmarlo cuando llore o tenga susto.• Permitirle la cercanía física y regalarlo.• Separarse de a poco y prepararlo para ello: decirle a dónde va y a qué hora regresará, ser puntual en la hora coordinada y asegurarle compañía que le dé confianza a usted y al niño, mientras usted se ausente.
Dificultades de control de esfínteres	<ul style="list-style-type: none">• Nunca castigarlo o burlarse del hijo por lo sucedido.• Cambiarle de ropa y generar un ambiente de calma, explicándole que lo que le pasa no es malo.• Evitar darle muchos líquidos en la noche.• Llevarlo al baño antes de dormir y en el curso de la noche.• Nunca hacer comentarios de este hecho en público (respete su intimidad).
Dificultades en la escuela (no querer ir, no poder concentrarse, olvidarse de las tareas, etc.)	<ul style="list-style-type: none">• Incentivarlo a ir y asegurarle que después volverán a estar juntos.• Ir a buscarlo puntualmente.• No castigarlo por los errores, sino más bien premiar cualquier adelanto o logro que obtenga.• Establecer un horario fijo para estudiar.
Conductas regresivas (propias de bebé o de una edad más temprana, como hacer pataletas, querer tomar mamadera, etc.)	<ul style="list-style-type: none">• No castigarlo. En lugar de ello, buscar distraerlo cambiando de lugar o tema de conversación.• Mostrarse cariñoso y comprensivo, sin llegar a ser sobreprotector.• Animarlo con mucho cariño a volver a la conducta previa "de grande" después de un par de semanas.

Otras recomendaciones generales

Lo que usted puede hacer al conversar con el niño o niña:



- Responda siempre a las preguntas que haga sobre lo que ha pasado. Cuando se trate de la muerte de alguna persona cercana e importante, puede ser que no se atreva a preguntar y en ese caso, aunque no pregunte, es necesario conversar con él o ella del tema.
- Dígale sólo aquello que pueda entender según su edad.
- Hable con naturalidad, poco a poco, haciendo preguntas para explorar lo que él o ella ya sabe, lo que piensa o teme. Muestre sus propias emociones. El niño o niña puede y debe percibir que los adultos están tristes o que lloran, que lo sienten tanto como él o ella, pero que no han perdido el control.

Lo que usted puede hacer para ayudar a un niño o niña:

- Hable con él o ella sobre sus sentimientos, sin juzgarlo/a.
- Permita que lllore o esté triste.
- Converse con él o ella sobre lo que pasó y lo que está pasando.
- Sea afectuoso, abrácelo y consuélalo siempre que lo necesite.
- Pase tiempo extra con él o ella, especialmente a la hora de ir a dormir.
- Si regresa a comportamientos de bebé, tales como mojar la cama o chuparse el dedo, no se alarme, estos son signos de que necesita consuelo y volver a sentirse seguro.
- Es bueno que vuelva a la rutina así es que trate, en la medida de lo posible, que retome sus actividades habituales, especialmente volviendo al colegio y/o jardín infantil.
- Evite "proteger" al niño o niña enviándolo lejos del lugar de la emergencia, si esto supone separarlo de sus seres queridos.



**¡Rearmemos la vida de
los niños y niñas!**

