

Ayudando a los Niños Lidar con la Ansiedad Relacionada con la Tragedia

Los niños sienten la ansiedad y la tensión en los adultos en su alrededor. Igual que los adultos, los niños experimentan los mismos sentimientos de desesperanza y falta de control que el estrés relacionado a la tragedia puede traer. No como los adultos, los niños tienen poca experiencia para ayudarles poner en perspectiva su situación actual.

Cada niño responde diferente a la tragedia, dependiendo de su comprensión y madurez, pero es fácil ver como un evento como esto puede crear una gran cantidad de ansiedad en niños de toda edad, porque interpretan la tragedia como peligro personal para sí mismos y aquellos seres a quienes quieren.

Cualquier edad que tenga el niño o la relación al daño causado por tragedia, es importante que sea abierto sobre las consecuencias para su familia, y que anima a ellos hablar.

Consejos para Padres

- Los niños necesitan el reaseguramiento confortante y frecuente de que están seguros, asegúrese que lo reciben.
- Se honesto y abierto acerca de la tragedia o desastre.
- Anima a los niños expresar sus sentimientos a través de hablando, dibujando o jugando.
- Trate de mantener sus rutinas cotidianas lo más que pueda.

Niños de Edad Preescolar

Comportamientos tal como orinar en la cama, chuparse el dedo, hablar como bebe, o temer de dormir solo puede intensificar en algunos niños pequeños, o pueden reaparecer en niños quienes anteriormente habían superado esos comportamientos. Puede que quejan de calambres de estómago reales o dolores de cabeza, y pueden ser reluctantes ir a la escuela. Es importante recordar que estos niños no son malos – tienen miedo. A continuación hay algunas sugerencias para ayudarles lidar con sus miedos:

- Reasegura a los niños pequeños que están seguros. Brindarles confort extra y contacto discutiendo los miedos del niño en las noches, o llamar por teléfono durante el día y con confort físico adicional.
- Aprende mas a entender los sentimientos del niño acerca de la tragedia. Discute la tragedia con él y averigüe los miedos y preocupaciones particulares del niño. Contéstales todas las preguntas que hacen y brindarles amor y cuidado confortante. Puede trabajar para estructurar el juego de los niños para que sea constructiva, sirviendo como medio para que expresan sus miedos e ira.

Niños de Edad Escolar

Niños de esta edad pueden hacer muchas preguntas acerca de la tragedia, y es importante que trate de contestarles en lenguaje claro y simple. Si un niño está preocupado por un padre quien está desesperado, no le diga al niño que no debe preocuparse – haciendo eso le hará preocupar más. A continuación hay varias cosas importantes a recordar con los niños de edad escolar:

- Consuelo falso no ayuda a los de este edad. No diga que una tragedia jamás afectara a su familia de nuevo; los niños saben que esto no es cierto. Mejor, dígalos “Estas a salvo ahora, y yo siempre tratare



Phone: (414) 276-3122 or (866) 948-6483

Email: info@mhawisconsin.org

www.mhawisconsin.org

de protegerte” o “Los adultos estamos trabajando muy fuerte para mantener a las cosas seguras.” Recordarle a los niños que las tragedias son raras. Los miedos de los niños se empeoran a la hora de dormir, así que tal vez quisiera quedarse con ellos hasta que se duerman para que se sientan protegidos.

- Vigile los medios de comunicación que ven los niños. Imágenes de la tragedia y el daño están extremadamente aterradores para los niños, así que considere limitar la cantidad de cobertura mediático que ven. Una buena manera de hacer eso sin llamar la atención a sus propias preocupaciones es programar una actividad regular – leer cuentos, dibujar, películas, o escribir cartas – durante las noticias.
- Permitirles expresarse a través del jugar o dibujar. Igual que con los niños pequeños, niños de edad escolar a veces se encuentran confort expresándose a través de jugando juegos o dibujando escenas de la tragedia. Permitiéndoles hacer eso, y después hablándolo, te da la oportunidad reinventar el final del juego o la historia que han expresado en los retratos con énfasis en la seguridad personal.
- No tenga miedo decirles “Yo no sé.” Parte de mantener la discusión de la tragedia abierta y honesta es no temer en decirles que no conoce la respuesta a la pregunta de un niño. Cuando llega tal ocasión, explicarle al niño que las tragedias son extremadamente raras, y que causan sentimientos con los que hasta los adultos tienen problemas lidiando. Equilibrar esto explicando que, aun así, los adultos siempre trabajaran muy duro para mantener a los niños a salvos y seguros.

Adolescentes

Anima a estos jóvenes resolver sus preocupaciones acerca de la tragedia. Los adolescentes pueden intentar minimizar sus preocupaciones. Por lo general, es una buena idea hablar de estos asuntos, mantener abiertas a las líneas de comunicación y ser honesto acerca del impacto financiero, físico y emocional de la tragedia en tu familia. Cuando tienen miedo los adolescentes, pueden expresar su miedo portándose mal o regresando a hábitos de antes.

- Los niños con problemas emocionales existentes como la depresión puede requerir supervisión cuidadosa e apoyo adicional.
- Vigile su expuesta a los medios de comunicación al evento y la información que reciben en el internet.
- Los adolescentes pueden contar con amigos para apoyo. Anima a amigos y familiares para juntarse y discute el evento para disminuir los miedos.

© Copyright Mental Health America 7-2018