

INDICACIONES PARA LOS NIÑOS

En las situaciones de “emergencia”, cuando un grave evento crítico nos afecta, se crea una situación de alta emotividad, que involucra al individuo y a la entera comunidad. Las personas que son víctimas de un evento traumático sufren una alteración del propio esquema mental, emocional y afectivo, y se encuentran en un estado de alarma constante, que compromete el sentido de seguridad. Un evento que ocurre repentinamente, irrumpe en la vida de las personas, fragmentando el equilibrio anterior y creando una situación de alerta e desorientación, con sus relativas reacciones de peligro y ansiedad. Los niños son vulnerables, como también los adultos, y tienen buenas habilidades para afrontar situaciones difíciles, siempre y cuando sean apoyados correctamente. Las reacciones a eventos traumáticos pueden ser múltiples, sobre todo en los primeros días.

No existe una forma correcta o equivocada de sentir o de expresar el dolor y la preocupación. En los momentos de peligro, los niños necesitan recurrir a las propias figuras de referencia, sin embargo, cuando también estas están expuestas al mismo evento, los niños podrían perder la confianza en que alguien les brinde tranquilidad y seguridad. Es muy importante que los adultos puedan encontrar un espacio psicológico de ayuda para afrontar las reacciones normales propias del estrés y devolver a sus hijos la seguridad necesaria. En caso de exposición a un evento dramático, los niños expresan sus propios sentimientos de forma diferente respecto a los adultos y también de forma diferente entre ellos, sobretodo según la edad y a la fase del desarrollo. Los niños sufren un poco a la vez: no mantienen la misma intensidad emocional por periodos largos de tiempo. Pueden manifestar reacciones emocionales y de comportamiento más discontinuas e intermitentes. Por ejemplo, pueden tener fuertes crisis de llanto o rabia y al rato después, parecer poco involucrados en el dolor hasta el punto de mostrarse indiferentes. La percepción de los adultos de referencia podría ser “*están jugando como antes, han superado todo*”. A menudo, intermitentemente, los niños pueden entrar plenamente en el juego pero después tener otras ventanas abiertas de dolor (pesadillas nocturnas, miedos imprevistos, etc.).

Después de la exposición a un evento crítico los niños pueden manifestar numerosos estados emocionales: tristeza, culpa, rabia, miedo, confusión y ansiedad. Esto se puede deber a la prolongación de las condiciones de aislamiento y la alteración de los ritmos ordinarios.

Pueden desarrollar también reacciones somáticas, como trastornos físicos (dolor de cabeza, dolor de estómago, pueden enfermarse frecuentemente). Existen marcadas diferencias individuales en la aparición, duración e intensidad de estas reacciones. El proceso de elaboración es subjetivo: es posible que en algunos niños aparezca solo una de estas reacciones, mientras que en otros aparezcan varias, tal vez contemporáneamente, en el arco de un día o un espacio temporal más largo.

A continuación, las reacciones más comunes:

- **A menudo el estrés se manifiesta en forma de rabia e irritabilidad**, que puede ser dirigida a las personas más cercanas (padres, amigos, etc.). Es necesario tener presente que la rabia es un sentimiento sano y se puede expresar de manera aceptable.
- **El aburrimiento puede deberse a la dificultad de mantener los ritmos diferentes de actividades escolares a distancia**. Es necesario tener presente que la alteración del entorno puede generar confusión y dificultad para seguir las indicaciones. Tranquilice al niño y explíquele que es útil adoptar estos comportamientos para protegerse y que han sido elegidos por expertos.

- **El dolor se expresa a través del comportamiento:** según la edad es posible que los niños no expresen verbalmente sus preocupaciones. Pueden volverse irritables, tener problemas de concentración, jugar con videojuegos, escenificar momentos del evento al cual asistieron, dibujar imágenes que señalen los temas que han escuchado sobre el contagio. Podrían manifestar nuevos miedos o comportamientos típicos de fases precedentes del crecimiento: volver a hacer cosas que pertenecían a otras fases anteriores del crecimiento o volver a proponer juegos de cuando eran más pequeños.
- **Dificultades para dormir y/o dificultades en la alimentación:** dificultad para quedarse dormidos, despertarse durante la noche, pesadillas nocturnas o dormir demasiadas horas.
- **Falta de energía:** cansancio, dificultad en las interacciones sociales y tendencia a aislarse.
- **Mayor necesidad de atención de parte de los padres o las figuras de referencia:** a los niños les puede costar mucho separarse de las figuras de referencia, porque temen que pueda pasar algo malo a abuelos y tíos, o que ellos puedan morir también.

Estas son las reacciones normales sobretodo en la fase de cambio de las costumbres.

QUE HACER CON LOS NIÑOS

- **Decir la verdad ateniéndose a los hechos.** No tratar de hacer como que el evento no ha ocurrido, ni tratar de banalizarlo. Los niños son observadores atentos y se preocuparán más si perciben incongruencias. No subestimar ni hacer conjeturas sobre lo que pasó y sobre lo que podría haber pasado. No hablar mucho sobre la dimensión o la magnitud del accidente, en particular con los niños más pequeños.
- **Usar palabras simples y adecuadas a la edad; no sobreexponerlos a detalles traumáticos y dejar mucho espacio a las preguntas.** Si tiene problemas para responder a una pregunta, se puede tomar tiempo diciendo: “Mamá no lo sabe, se va a informar y cuando tenga informaciones más específicas te lo explicará todo bien, ¿ok?”.
- **Mostrar a los niños que ahora se encuentran seguros** y que también los demás adultos importantes en sus vidas lo están. Tener presente las informaciones que se deben dar, siempre ateniéndose a la realidad y a la verdad de los hechos.
- **Recordar que existen personas de confianza que se están ocupando de resolver las consecuencias del evento** y que están trabajando para asegurarse que no ocurran más problemas de este tipo (“¿Viste cuantos médicos están interviniendo? Son personas muy buenas que saben ayudar a los grandes y a los niños que están en apuros”).
- **Demostrar una actitud de disponibilidad, cercanía física y tratar de hablar con voz tranquilizante.**
- **Contarles a los niños que sentirse consternados, tener miedo o estar preocupados es normal.** Explicar que todos los sentimientos están bien (normalización y validación de las reacciones).
- **No negar los propios sentimientos, explicarles que es normal,** que también los adultos tenemos reacciones emocionales después de un evento tan inesperado y que todas las reacciones son normales y manejables. El malestar no es la expresión de las emociones, sino su abolición. De esta manera los niños tendrán un modelo de referencia, aprenderán que pueden confiar en ustedes y que podrían comunicarles sus estados emocionales.
- **Dejar hablar a los niños de sus propios sentimientos,** tranquilizarles diciendo que aunque todo aparece feo, juntos las cosas se pueden afrontar. De esta manera será más fácil para ustedes seguir el estado de ánimo de los niños y ayudarles de manera adecuada.

- **Si el niño tiene crisis de rabia, expresar con palabras los motivos de la rabia.** Esto puede ayudarle a adquirir mayor control y aprender a regularla (*estás enfadado? Sabes que mamá también está muy enfadada?*).
- **Si el niño manifiesta sentimientos de culpa, es importante tranquilizarlo diciéndole que él es completamente ajeno a las causas de estos eventos** (*no es tu culpa si...*)
- **No usar frases como:** “sé como te sientes”; “podría ser peor”; “no pienses en ello”; “serás más fuerte gracias a esto”. Estas expresiones que todos los adultos utilizamos para calmarnos y para calmar pueden obstaculizar la manifestación de las emociones y de las vivencias dolorosas derivadas de un evento catastrófico.
- **No actuar como si nada estuviera ocurriendo.** El regreso a la rutina es importante porque da seguridad. Mejor no hacer demasiados regalos o actividades extra, volver a las propias costumbres es lo más natural y sano que se puede hacer. Hasta que esto no ocurra es necesario tranquilizar y mantener dentro de lo posible la rutina familiar.
- **No dejar a los niños solos delante a la televisión o a la radio.** Las personas expuestas tienen una necesidad natural de dar un significado a los hechos y por esto pasan mucho tiempo buscando noticias en la televisión, en la radio o internet. Es importante que a los niños nunca se les deje solos cuando se transmiten en televisión programas o noticias sobre el evento. No hay que negar la posibilidad de ver las noticias, podemos elegir un momento durante el día o 10 minutos para mirarlas juntos (seleccionando primero las noticias). Deberíamos estar cerca y explicar exactamente lo que están escuchando y las imágenes que están viendo. Concentrar la atención en los detalles más tranquilizadores (por ejemplo, los médicos que están ayudando) y dar enseguida todo el tiempo necesario para que el niño pueda hacer preguntas.

Si las reacciones tardaran en normalizarse y no se notaran mejorías, es útil dirigirse a profesionales preparados que puedan ayudar a afrontar al máximo el estrés de sus hijos.