

RESPONDIENDO A LAS REACCIONES DE LOS NIÑOS EN CASO DE TERREMOTOS, TSUNAMIS Y OTROS DESASTRES

El terremoto de octubre de 1918 fue uno de los acontecimientos más dramáticos por el que pasaron muchos niños en Puerto Rico. Este sismo, de magnitud 7.3 y que se originó en el Cañón de La Mona, generó un tsunami que alcanzó olas de hasta 20 pies. A causa del terremoto murieron 116 personas (incluyendo las 40 víctimas del tsunami). Por varios meses se continuaron sintiendo réplicas de este terremoto. Ese 11 de octubre a las 10:14 de la mañana, algunos niños estaban en clase y otros permanecían en sus casas, cuando de repente comenzaron las violentas sacudidas terrestres. Los niños observaban cómo se mecían y se desplazaban las camas, los pupitres, los muebles se caían y las paredes crujían. Los temerosos padres abrazaban y consolaban a sus hijos.

Un terremoto es una sacudida repentina en la cual se libera la energía acumulada en la corteza o manto superior de la tierra, y cuando éste se genera debajo de un cuerpo de agua puede ocasionar un tsunami. Estos traumáticos y aterradores eventos que pueden ocurrir en la vida de los niños, pueden ocasionar que sus familias tengan que abandonar el hogar y las áreas conocidas. Los niños generalmente no llegan a entender lo que está sucediendo y se sienten confundidos, angustiados y asustados.

COMO ENTENDER AL NIÑO

A medida que el niño crece, la experiencia le indica que en su vida hay una serie de eventos que se repiten en forma regular. Para la mayor parte de los niños de edad escolar, esta regularidad generalmente incluye la presencia de los padres, el despertar en la mañana, el alistarse para ir a la escuela, encontrarse con la misma maestra y los mismos niños, jugar con



sus amigos y dormir en su propia cama. El niño también asume que podrá depender de los adultos, inclusive durante o después de un fenómeno natural.

Para el niño de edad preescolar, la vida es básicamente rutinaria, pasa su tiempo en armonía con el mundo que lo rodea, ya sea en su casa, con su niñera, en el cuidado diurno, etc. Pero cuando hay una interrupción en la rutina del niño, éste se ve invadido por la angustia y el temor. En tales circunstancias, la manera en que los adultos ayudan al niño a resolver estos “momentos difíciles” puede afectarles el resto de su vida.



TEMOR Y ANGUSTIA

El **temor** es una reacción normal ante cualquier peligro que amenaza la vida o el bienestar de las personas.

¿A que teme el niño después de una catástrofe?

- **TEME** a que vuelva a suceder, a ser golpeado o a la muerte.
- **TEME** a ser separado de su familia.
- **TEME** a que se le deje solo.

Los padres deben que reconocer que hay temores que tienen su origen en la naturaleza misma del niño, que son producto de su imaginación o sus fantasías. Pero también deben saber que hay temores basados en hechos reales. Aun cuando el acontecimiento haya pasado, el temor del niño puede persistir

por algún tiempo, aun cuando a veces no pueda describir sus sentimientos de angustia. En los casos en que el miedo es intenso, es posible que el niño sea incapaz de explicar sus emociones de manera racional.



El mayor temor de un niño es la posibilidad de perder a sus padres o que éstos lo abandonen, ya que dependen de ellos para su cuidado, seguridad, cariño y para su alimentación. En un evento catastrófico, aun el niño que generalmente se muestra competente y valeroso, puede reaccionar con temor y gran angustia cuando el acontecimiento amenaza a la familia. Como los adultos también reaccionan con temor ante las catástrofes, el niño se aterroriza al tomar los temores de sus padres como prueba de que el peligro es verdadero. Como el niño tiene menos experiencia en diferenciar una amenaza real de la irreal, puede llegar a sentirse agobiado con temores sin base real. Es importante que los padres se den cuenta que una amenaza imaginaria puede llegar a sentirse real y amenazante.

La seguridad física tiende a ser la mayor prioridad en desastres naturales como incendios, inundaciones, tornados o terremotos, lo cual es correcto. Sin embargo, pasado ya el



peligro y una vez que los padres sienten que nada serio les ha ocurrido a los miembros de la familia, ellos tienden a ignorar las necesidades emocionales.

SE DEBE RECONOCER QUE CUANDO EL NIÑO experimenta temor lo siente de verdad. No se trata de que el niño esté procurando hacerles la vida difícil a sus padres, ni a si mismo. Su

miedo lo perturba y lo único que desea es deshacerse de él. Si siente que sus padres no comprenden su sentimiento de miedo, el niño se siente avergonzado, rechazado y sin amor. Y por consecuencia más atemorizado.

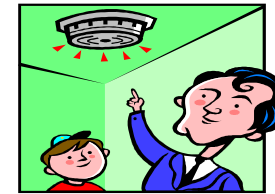
LOS PADRES DEBEN COMPRENDER LAS CLASES DE TEMORES Y ANGIUSTIAS QUE EL NIÑO EXPERIMENTA. La comprensión y la ayuda de los padres deben reducir la gravedad de los temores de los niños y prevenir el desarrollo de problemas más serios. A pesar de ello cuando se presenta una situación inusual, algunos padres disminuyen su habilidad para dar apoyo al menor sobre todo si se sienten asustados. De esta manera el niño sufre mayor temor y angustia al no poder recurrir a sus padres en busca de seguridad.

CONSEJO A LOS PADRES

¿Qué pueden hacer los padres para ayudar a sus niños?

- **El mantenerse unidos** infunde confianza inmediata a los niños.

- **La seguridad** que proviene de las palabras y de las acciones de sus padres, por ejemplo, “No tienes que preocuparte, nosotros velaremos por ti”.



- **Escuchen** lo que los niños les dicen acerca de sus temores.
- **Escuchen** lo que los niños les dicen con respecto a sus sentimientos, a lo que piensan sobre lo que ha ocurrido.
- **Den explicaciones** de la mejor forma que puedan sobre el evento que provocó el miedo: Explíquenles lo ocurrido y pongan mucha atención a lo que lo que ellos le digan. El niño puede expresar sus temores mediante el juego y/o sus actos. Si éstos pierden contacto con la realidad, provéales consuelo y explíqueles lo sucedido. Es posible que tenga que repetir lo mismo muchas veces. No deje de explicarle sólo porque ya le había dicho lo mismo al niño anteriormente.
- **Estimule a los niños a que hablen.** Es necesario que se provea una atmósfera de aceptación donde el niño se sienta libre de poder hablar sobre sus temores.
- No es necesario que los temores del niño desorganicen su rutina diaria ni la de su familia. Después de un desastre habrá preocupaciones y cosas importantes que atender, tales como recoger escombros, muebles y cosas caídas. Incluya al niño en esta serie de actividades para darle un sentido de confianza.

REGRESO A LA NORMALIDAD

Cuando las cosas empiecen a calmarse, luego que ha pasado la agitación del evento, puede que haya cierto grado de desconcierto tanto en los padres como en los niños. Es de suma importancia que los padres hagan un esfuerzo para retornar a su rutina diaria. Los padres deben demostrarle al niño que ellos están en control de la situación y mostrarse comprensivos pero firmes, al mismo tiempo que dan apoyo y toman decisiones. Si la familia fue desalojada, es posible que haya retraso para regresar a la normalidad. El manejo eficiente de las actividades en los centros de desalojo facilitará esta transición.

PROBLEMAS A LA HORA DE ACOSTARSE

Los problemas más frecuentes a que se enfrentan los padres en caso de desastres, se presentan a la hora de acostar a los niños:

- El niño puede rehusarse a dormir solo.
- Si se acuesta, tiene problemas para dormirse.
- El niño se despierta frecuentemente durante la noche y puede tener pesadillas.

Los padres se preguntan entonces si deben hacer algunos cambios en la rutina. ¿Deben permitir que el niño duerma con otros niños o en la cama con los padres? ¿Debe dormir alguno de los padres en el dormitorio del niño? En



todo esto es necesario ser un poco flexible. Se puede atrasar un poco la hora de dormir cuando el niño está angustiado o desea hablar un poco más. Es natural que el niño desee estar cerca de sus padres y viceversa. Los niños que son mas temerosos que otros, se les puede permitir permanecer con otro de los niños, o dormir en otra cama o colchón en el dormitorio de los padres. A otro niño le será suficiente que a la hora de acostarse sus padres pasen un rato con él, inspirándole confianza. De todos modos esos arreglos son temporales y deben dar paso a la rutina normal dentro de pocos días. Los padres y los niños deben acordar el momento cuando tienen que regresar a su cama, (lo ideal es que no tarde más de tres o cuatro días), y esta decisión debe cumplirse. Es muy importante que el padre y la madre sean firmes en su cometido para que el niño desarrolle su independencia. Los padres también deben darse cuenta de sus propios temores e incertidumbres y el efecto que esto puede tener en el niño. Si los padres expresan sus temores sobre la seguridad de sus hijos en voz alta, entonces ellos mismos contribuyen a prolongar estos temores y retrasan el regreso del niño a su cuarto. El dar seguridad al niño con firmeza constituye un procedimiento efectivo. Si el niño se sale de su cuarto, mantenga la calma y asegúrele que se mantendrá cerca. Puede ayudar el uso de una lámpara nocturna en el cuarto del niño o en el pasillo y dejar la puerta semiabierta. Si pasa más tiempo con el niño durante el día, esto le hará sentirse más seguro durante la noche.

TEMORES ESPECIFICOS

Cuando haya acontecido un evento traumático, tal como una catástrofe, las personas pueden desarrollar temores

irracionales en los cuales un objeto o situación específica, produce una angustia tan grande que puede llegar al pánico. En este caso, el niño evitará estar cerca del objeto o la situación. Puede ser que el niño desarrolle temor a las camas, a su casa o a la oscuridad. Un niño pequeño nos puede decir que hay monstruos imaginarios que lo asustan. Otro niño mayor puede temer ir a la escuela o aun salir de la casa. Al niño pequeño se le puede dar seguridad con palabras, hablándole sobre los monstruos, explicándole la diferencia entre fantasía y realidad. Cuando los niños rehúsan ir a la escuela, los padres necesitan ser firmes. Los maestros o consejeros deben ayudar a los padres.

COMPORTAMIENTO REGRESIVO

Algunas veces los niños pueden regresar a un comportamiento que ya habían pasado. El mojar la cama, aguantarse de sus padres, chuparse los dedos y otros problemas, pueden aparecer temporalmente y no deben ser motivo de preocupación para los padres. Estas situaciones son generalmente la forma de expresar su angustia. Al recibir la aceptación de sus padres, los niños se sentirán seguros y de esta manera se acortará la duración de tales comportamientos. Cuando los padres reaccionan muy intensamente a estas formas de conducta (por ejemplo si los padres se preocupan demasiado, castigan a los niños o los regañan) los síntomas persistirán mucho más tiempo. Los niños responden positivamente a las palabras de alabanza y los padres tienen que proponerse no hacer énfasis en el comportamiento inmaduro de los niños.

¿COMO PUEDEN LOS PADRES DARSE CUENTA CUANDO DEBEN BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?

La mayor parte de los padres pueden ayudar a sus niños a sobreponerse a sus temores y angustias. Sin embargo, si no lo pueden lograr por si solos, esto no es señal de fracaso. Una llamada telefónica a su médico de familia, a su pediatra o a un centro de salud mental puede ser de mucha ayuda. En algunos casos se puede obtener asesoría por teléfono. En otros casos se aconsejará a los padres que lleven al niño a una visita médica. En casos de angustia severa, la intervención inmediata propiciará el regreso a la normalidad. Los padres pronto reconocerán si sus esfuerzos en ayudar a su hijo han tenido éxito. Si el problema del sueño continúa por más de unas cuantas noches, si la conducta de apegamiento no disminuye y si los temores empeoran, entonces es hora de buscar ayuda profesional. Los profesionales de la salud mental son personas especialmente adiestradas para ayudar a quienes están pasando dificultades emocionales. Ellos pueden ayudar a los padres a combatir y manejar las reacciones inusuales de sus niños. Conversando con los padres y el niño en forma individualmente o en grupo, los temores de los niños pueden ser sobrepasar con más facilidad. Muchos padres se oponen a la idea de buscar ayuda de un profesional o de un centro de salud mental. Sin embargo más y más gente se está dando cuenta de que no existe estigma por haber recibido estos servicios. Solo es un medio para evitar que estos problemas se agranden.