

Ayudando a Niños y Adolescentes a Superar la Violencia y los Desastres: Que Pueden Hacer los Miembros de la Comunidad

Un folleto que describe lo que los miembros de la comunidad pueden hacer para ayudar a los niños y adolescentes a superar la violencia y los desastres.



- Introducción
- Cómo superar el trauma después de la violencia y los desastres
- ¿Qué es el trauma?
- Cómo ayudar a jóvenes sobrevivientes del trauma
- Cómo pueden ayudar los miembros de la comunidad
- Ayuda para todas las personas en los primeros días y semanas
- Cómo reaccionan los niños al trauma
- Más información sobre el trauma y estrés
- Para más información
- Recursos adicionales

Introducción

Para maestros, líderes religiosos, y otros adultos de la comunidad.

La violencia o los desastres naturales pueden causar traumas en los jóvenes. El trauma es dolor o daño. Puede ser dolor físico. Puede ser daño mental. El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH por sus siglas en inglés) trabaja para ayudar a aquellos niños que experimentan un trauma. Otras agencias federales también proveen ayuda.

Los miembros de la comunidad juegan papeles importantes. Ellos ayudan a aquellos niños que experimentan violencia o desastres. Ellos ayudan a los niños a superar el trauma. Ellos ayudan a proteger a los niños de traumas adicionales. Ellos también ayudan a los jóvenes a evitar o superar problemas emocionales. Estos problemas pueden ser resultado de un trauma.

Este folleto provee pasos que pueden seguir los miembros de la comunidad. Brinda información sobre:

- Cómo superar el trauma después de la violencia y los desastres
- ¿Qué es el trauma?
- Cómo ayudar a jóvenes sobrevivientes del trauma
- Cómo pueden ayudar los miembros de la comunidad
- Ayuda para todas las personas en los primeros días y semanas
- Cómo reaccionan los niños al trauma
 - Niños menores de 5 años
 - Niños de 6 a 11 años
 - Adolescentes de 12 a 17 años
- Más información sobre el trauma y estrés
- Para más información
- Recursos adicionales

Cómo superar el trauma después de la violencia y los desastres

Los desastres pueden provocar grandes daños. Los huracanes Katrina y Rita fueron ejemplos. Ocurrieron en el 2005. Muchos hogares fueron destruidos. Comunidades enteras fueron dañadas. Muchos sobrevivientes fueron desalojados. También hubieron muchas muertes. El trauma también es provocado por actos graves de violencia. Los ataques terroristas del 11 de septiembre del 2001 fueron ejemplos. Otro ejemplo fue el tiroteo de 1999 en la escuela secundaria Columbine en Colorado. También otro ejemplo fue el bombardeo en la ciudad de Oklahoma en 1995. Estos actos cobran vidas. También amenazan nuestro sentido de seguridad. Más allá de estos eventos, los niños enfrentan muchos otros traumas. Cada año, los jóvenes son heridos. Ven a otros sufrir por la violencia. Sufren de abuso sexual. Pierden a seres queridos. O son testigos de otros eventos trágicos. Los niños son muy sensibles. Luchan para comprender el trauma. También responden de diferentes formas al trauma. Es posible que tengan reacciones emocionales. Es posible que sufran profundamente. Les puede resultar difícil recuperarse de experiencias aterradoras. Los sobrevivientes jóvenes del trauma pueden necesitar más apoyo. Los maestros, líderes religiosos, y otros ayudantes adultos pueden brindar apoyo eficaz. Esto puede ayudar a que los niños resuelvan problemas emocionales.

¿Qué es el trauma?

Existen dos tipos de traumas - físico y mental. El trauma físico consiste en la respuesta del cuerpo a las amenazas y heridas graves. El trauma mental consiste en pensamientos aterradores y sentimientos dolorosos. Ellos son la respuesta de la mente a heridas graves. El trauma mental puede provocar sentimientos fuertes. También puede producir comportamientos extremos, como impotencia o miedo intenso, retraimiento o distanciamiento, falta de concentración, irritabilidad, alteración del sueño, agresión, hipervigilancia (intensa búsqueda de más eventos angustiantes), o escenas retrospectivas (sensación de que el evento vuelve a ocurrir). Una respuesta puede ser el miedo. Puede ser miedo a que un ser querido resulte herido o muera. Se cree que exposiciones más directas a eventos traumáticos provocan mayor daño. Por ejemplo, en un tiroteo escolar, un estudiante herido probablemente resultará más afectado emocionalmente que un estudiante que estuvo en otra parte del edificio. Pero, la exposición indirecta a la violencia también puede ser traumática. Esto incluye ser testigo de la violencia, tal como ver o escuchar sobre la muerte y destrucción después de que se bombardea un edificio o se estrella un avión.

Cómo ayudar a jóvenes sobrevivientes del trauma

La ayuda para los niños comienza en la escena del evento. Quizás tenga que continuar por semanas o meses. La mayoría de los niños se recuperan en pocas semanas. Algunos necesitan ayuda durante más tiempo. Recuperarse del dolor/la pena (respuesta emocional profunda ante la pérdida) puede tomar meses. El dolor/la pena podría ser por un ser querido o profesor. Podría ser por un amigo o una mascota. El dolor/la pena profunda puede volver a experimentarse o empeorar al escuchar los informes de noticias o en el aniversario del evento. Es posible que algunos niños necesiten ayuda de un profesional en salud mental. Es posible que otras personas busquen otros tipos de ayuda. Ellas pueden recurrir a líderes religiosos. Ellas pueden recurrir a líderes comunitarios. Identifique a los niños que necesiten más apoyo. Ayúdelos a obtenerlo. Supervise su recuperación.

Identifique a los niños que:

- Se niegan a ir a lugares que les recuerdan del evento
- Parecen insensibles emocionalmente
- Demuestran pocas reacciones ante el evento
- Se comportan de manera peligrosa

Es posible que estos niños necesiten más ayuda.

En general, los ayudantes adultos deben:

- **Prestar atención a los niños**
 - Escucharlos
 - Aceptar/no argumentar sobre sus sentimientos
 - Ayudarlos a enfrentar la realidad de sus experiencias
- **Reducir los efectos de otras cosas estresantes como las siguientes**
 - Mudanzas o cambios frecuentes del lugar de vivienda
 - Largos periodos lejos de la familia y los amigos
 - Presiones en la escuela
 - Problemas de transporte
 - Peleas dentro de la familia
 - Tener hambre
- **Supervisar su recuperación**
 - Lleva tiempo
 - No ignorar reacciones graves
 - Prestar atención a cambios repentinos de comportamiento, uso del lenguaje, o estado emocional/sentimental
- **Recordar a los niños que los adultos**
 - Los aman
 - Los apoyan
 - Estarán con ellos cuando sea posible

Cómo pueden ayudar los miembros de la comunidad

Después de un evento de violencia o desastre, los miembros de la comunidad deben:

- **Identificar y resolver sus propios sentimientos - esto les permitirá ayudar a otros**
- **Permitir que los niños**
 - Expresen sus sentimientos
 - Hablen sobre el evento
 - Antes de volver a las rutinas de cada día
 - Pero siempre y cuando ellos quieran hacerlo
- **Utilizar sus edificios e instituciones como lugares de reunión a fin de promover el apoyo**
- **Ayudar a las personas a identificar los recursos disponibles para proveer ayuda**
- **Resaltar las fortalezas y los recursos de la comunidad que mantienen la esperanza**
- **Ser sensibles a**
 - El comportamiento difícil
 - Las emociones fuertes
 - Las diferentes respuestas culturales
- **Hacer que los profesionales de la salud mental**
 - Aconsejen a los niños
 - Los ayuden a ver que sus miedos son normales
 - Ofrezcan terapia a través del juego
 - Ofrezcan terapia a través del arte
 - Ayuden a los niños a desarrollar
 - Habilidades para superar lo que ocurrió
 - Habilidades para resolver problemas
 - Formas de enfrentar el miedo
- **Organicen reuniones de padres para hablar sobre**
 - El evento
 - La respuesta de sus niños al evento
 - De qué forma se está brindando ayuda a sus niños
 - De qué forma los padres pueden ayudar a sus niños
 - Otras formas disponibles de apoyo

Los niños son muy sensibles. Ellos luchan para comprender el trauma.

Ayuda para todas las personas en los primeros días y semanas

Pasos claves pueden ayudar a los adultos a superar lo ocurrido. Los adultos entonces pueden brindar un mejor cuidado a los niños. Crear condiciones seguras. Mantener la calma. Ser optimistas. Ser amistosos. Comunicarse con otros. Ser sensibles con personas difíciles. Fomentar respeto a la toma de decisiones de los adultos.

En general, se debe ayudar a las personas a:

- Obtener comida
- Obtener un lugar seguro para vivir
- Obtener ayuda de un médico o del personal de enfermería si las personas resultan heridas
- Comunicarse con seres queridos o amigos
- Dejar que los niños estén con los padres o familiares
- Comprender lo que ocurrió
- Comprender lo que se está haciendo
- Saber dónde conseguir ayuda
- Satisfacer sus propias necesidades

Evitar ciertas cosas

- No forzar a las personas a que cuenten sus historias
- No entrometerse a obtener detalles personales
- No decir
 - “Todo va a estar bien”
 - “Al menos sobreviviste”
 - Lo que usted piensa acerca de lo que las personas deberían sentir
 - Cómo debieron actuar las personas
 - Que las personas sufrieron por creencias o comportamientos personales
 - Comentarios negativos sobre la ayuda disponible.
- No hacer promesas que no pueda cumplir
 - (Por ejemplo: “Volverán a casa pronto”)

Cómo reaccionan los niños al trauma

Las reacciones de los niños al trauma pueden ser inmediatas. Las reacciones también pueden aparecer mucho tiempo después. Las reacciones varían en intensidad. También cubren una variedad de comportamientos. Es posible que las personas de diferentes culturas tengan sus propias formas de reaccionar. Otras reacciones varían según la edad.

Una respuesta común es la pérdida de confianza. Otra es el miedo a que el evento vuelva a ocurrir. Algunos niños son más vulnerables a los traumas. Es posible que los niños con problemas de salud mental resulten más afectados. Es posible que los niños con experiencia de otros traumas resulten más afectados.

Niños de 5 años de edad o menos

- **Los niños menores de 5 años pueden reaccionar de varias formas:**
 - Tener expresiones faciales de miedo
 - Aferrarse a sus padres o persona a cargo de su cuidado
 - Llorar o gritar
 - Quejarse/lloriquear y temblar
 - Moverse sin propósito alguno

- Llegar a ser inmóvil (no moverse)
- Volver a comportamientos comunes de un niño de menor edad
 - Chuparse el dedo
 - Orinarse en la cama
 - Tener miedo a la oscuridad
- **Las reacciones de los niños pequeños están fuertemente influenciadas por las reacciones de los padres al evento.**

Niños de 6 a 11 años

- **Es posible que los niños de estas edades:**
 - Se aíslen
 - Se vuelvan reservados cuando están entre amigos, familiares, y profesores
 - Tengan pesadillas u otros problemas para dormir
 - Se vuelvan irritables o revoltosos
 - Tengan arrebatos de ira
 - Inicien peleas
 - Sean incapaces de concentrarse
 - Se nieguen a ir a la escuela
 - Se quejen de problemas físicos
 - Desarrollen miedos sin motivo
 - Se depriman
 - Se llenen de culpa
 - Se sientan insensibles emocionalmente
 - Salgan mal en la escuela y hagan mal las tareas

Adolescentes de 12 a 17 años

- **Los niños de estas edades reaccionan de diferente formas:**
 - Tienen escenas retrospectivas del evento (las escenas retrospectivas consisten en que la mente revive el evento)
 - Evitan recordatorios del evento
 - Consumen y abusan el uso del tabaco, alcohol, y drogas
 - Tienen comportamiento antisocial, por ejemplo, comportamiento revoltoso/negativo, irrespetuoso, o destructivo
 - Se quejan de dolores físicos
 - Tienen pesadillas u otros problemas para dormir
 - Se aíslan o tienen confusión
 - Se deprimen
 - Tienen pensamientos suicidas
- **Los adolescentes pueden sentirse culpables. Es posible que sientan culpa por no evitar heridas o muertes. También pueden tener pensamientos de venganza.**

Las reacciones de los niños al trauma pueden ser inmediatas o pueden aparecer mucho tiempo después.

Más información sobre el trauma y estrés

Algunos niños tendrán problemas prolongados después de un evento traumático. Estos pueden ser dolor/pena profunda, depresión, ansiedad, y trastorno de estrés postraumático. Los niños pueden presentar una serie de síntomas:

- Experimentar el evento otra vez
 - A través del juego
 - A través de sueños o pesadillas específicas del trauma
 - En escenas retrospectivas y recuerdos no deseados

- Por medio de la angustia sobre cosas que les recuerden el trauma
- Evitar recordatorios del evento
- Falta de receptividad/sensibilidad
- Falta de interés en lo que solía interesarles
- Sensación de “no tener futuro”
- La alteración del sueño aumenta
- Irritabilidad
- Mala concentración
- Tendencia a asustarse con facilidad
- Comportamientos de un niño de menor edad

Los niños experimentan el trauma de manera diferente. Es difícil darse cuenta cuántos niños desarrollarán problemas de salud mental. Algunos sobrevivientes del trauma mejoran únicamente con un buen apoyo. Otros necesitan asistencia psicológica de un profesional en salud mental.

- **Si después de un mes en un ambiente seguro**
 - Los niños no pueden llevar a cabo rutinas normales
 - Se desarrollan nuevos síntomas
- **Entonces comuníquese con un profesional en salud**
- **Algunas personas son más sensibles al trauma. Las cosas que influyen la forma en cómo uno puede responder son las siguientes:**
 - Estar directamente involucrado en el trauma, especialmente como una víctima
 - Exposición prolongada y/o severa al evento
 - Antecedentes personales de traumas anteriores
 - Antecedentes personales o familiares de enfermedades mentales y graves problemas de comportamiento
 - Falta de apoyo social
 - Falta de amigos y familiares comprensivos
 - Constantes factores estresantes de la vida como mudarse a una casa o escuela nueva, divorciarse, cambiar de trabajo, tener problemas financieros.
- **Es posible que algunos síntomas necesiten atención inmediata. Comuníquese con un profesional en salud mental si ocurren los siguientes síntomas:**
 - Escenas retrospectivas
 - El corazón se acelera y la persona suda
 - Tendencia a asustarse con facilidad
 - Insensibilidad emocional
 - Sentimiento de mucha tristeza o depresión
 - Pensamientos o acciones destinados a quitarse la vida