



Niños: respuestas a crisis y eventos trágicos¹



Los bebés, los niños que empiezan a andar, los niños en edad preescolar y los niños pequeños que experimentan un evento trágico pueden mostrar cambios de conducta. También pueden ser afectados indirectamente por una crisis por lo que ven en la televisión o escuchan.

El papel más importante que usted puede desempeñar como un padre en una situación de emergencia es mantener la calma. Los niños de todas las edades fácilmente se percatan de los temores y ansiedades de sus padres o de otras personas. Esto puede causar cambios de conducta.

Los niños, sin importar su edad, no siempre tienen las palabras para decir a usted cómo se sienten. Pueden no saber cómo hablar acerca de lo que ha sucedido. Su conducta puede ser una mejor señal. Los cambios repentinos de conducta pueden significar que han quedado expuestos a un trauma o a una crisis.

Qué podría usted ver:

- Problemas para dormir, incluso no querer dormir solo, pasar un mal rato a la hora de la siesta o de dormir por la noche, no querer dormir o despertarse repetidas veces, pesadillas

¹Material adapted from (Material adaptado de):

National Child Traumatic Stress Network Schools Committee. (October 2008). *Child Trauma Toolkit for Educators (Conjunto de recursos para los educadores sobre traumas a los niños - materiales citados sólo en inglés)*. Los Angeles, CA & Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress

National Child Traumatic Stress Network. Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters. Available at http://www.nctsn.org/sites/default/files/pfa/english/appendix_e4_tips_for_parents_with_infants_and_toddlers.pdf

HealthyChildren.org. What to tell your children about disasters. <http://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Getting-Your-Family-Prepared-for-a-Disaster.aspx>

Federal Emergency Response Agency. Helping Children Cope with Disaster <http://www.fema.gov/news-release/2005/10/14/helping-children-cope-disaster>

- Ansiedad por separación -no querer estar lejos de usted, no querer ir a la escuela, llorar o quejarse cuando usted sale
- No comer
- Ser incapaz de hacer cosas que solía hacer
- Ser atemorizado por cosas nuevas
- Conductas más malhumoradas
- Ser más obstinado que lo habitual
- Querer que las cosas sólo se hagan a su manera
- Regresión social
- Quejas (dolores de cabeza, dolores de estómago) aumentadas
- Preocupación intensa por los detalles del evento
- Querer hablar siempre acerca de lo que pasó
- Temor de que el evento podría ocurrir de nuevo
- No prestar atención, estar inquieto
- Mal humor, depresión o irritabilidad
- Jugar de manera violenta
- Golpear a usted o a otros
- Más rabietas
- Ser pegajoso con maestros, cuidadores, o con usted
- Regresión, o volver a una etapa de desarrollo más temprana
 - Orinarse en la cama (enuresis) u otros problemas con el uso del retrete,
 - Hablar como bebé,
 - Querer ser cargado o mecido
- Recreación del evento, sin que el personal o el consultor de salud mental lo incite a hacerlo
 - Actuar el evento o dibujarlo,
 - Hablar repetidas veces acerca del evento
- Reaccionar de manera excesiva a golpes o caídas menores
- Cambios de conducta (no querer comer, arranques de ira, atención disminuida, retraimiento, orinarse en la cama, tener pesadillas)
- Reacción excesiva, o muy poca reacción, al contacto físico, los movimientos bruscos, o los ruidos fuertes como sirenas o portazos
- Ansiedad y preocupación
- Nuevos miedos y/o temores acerca de la seguridad
- Hacer preguntas y hacer afirmaciones acerca del evento



Qué podría usted ver (además de los antes listados) en sus hijos mayores:

- Sentimientos fuertes de enojo o tristeza
- Mal comportamiento en la escuela
- Bajas calificaciones
- Pelear con amigos
- Querer estar solo
- Comportarse como si no tuviera sentimientos
- Desobedecer, rezongar, o quedar involucrado en peleas
- Beber alcohol o consumir drogas, vagar en grupos y meterse en problemas

Hay información adicional acerca de la respuesta de niños a traumas y desastres disponible a partir de las fuentes que siguen (disponibles sólo en inglés):

- American Academy of Pediatrics Promoting Adjustment and Helping Children Cope <http://www.aap.org/disasters/adjustment>
- The Youngest Victims: Disaster Preparedness to Meet Children's Needs at <http://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Documents/Youngest-Victims-Final.pdf>
- Office of the Administration for Children & Families Early Childhood Disaster-Related Resources <http://www.acf.hhs.gov/programs/ohsepr/early-childhood>
- The National Child Traumatic Stress Network <http://www.nctsn.org>

Si nota cambios en su hijo, hágalo saber al maestro o al visitador a domicilio de su hijo. Es importante que usted y su hijo reciban el apoyo. Su maestro de Head Start/ Early Head Start y/o consultor de salud mental puede(n) ayudar a usted a encontrar recursos que pueden ayudar.