

After a Disaster: A Guide for Parents and Teachers

***Note:** Information based on brochure developed by Project Heartland -- A Project of the Oklahoma Department of Mental Health and Substance Abuse Services in response to the 1995 bombing of the Murrah Federal Building in Oklahoma City. Project Heartland was developed with funds from the Federal Emergency Management Agency in consultation with the Federal Center for Mental Health Services.*

Natural disasters such as tornados, or man-made tragedies such as bombings, can leave children feeling frightened, confused, and insecure.

Whether a child has personally experienced trauma or has merely seen the event on television or heard it discussed by adults, it is important for parents and teachers to be informed and ready to help if reactions to stress begin to occur.

Children respond to trauma in many different ways. Some may have reactions very soon after the event; others may seem to be doing fine for weeks or months, then begin to show worrisome behavior. Knowing the signs that are common at different ages can help parents and teachers to recognize problems and respond appropriately.

Preschool Age

Children from one to five years in age find it particularly hard to adjust to change and loss. In addition, these youngsters have not yet developed their own coping skills, so they must depend on parents, family members, and teachers to help them through difficult times. Very young children may regress to an earlier behavioral stage after a traumatic event. For example, preschoolers may resume thumbsucking or bedwetting or may become afraid of strangers, animals, darkness, or "monsters." They may cling to a parent or teacher or become very attached to a place where they feel safe.

Changes in eating and sleeping habits are common, as are unexplainable aches and pains. Other symptoms to watch for are disobedience, hyperactivity, speech difficulties, and aggressive or withdrawn behavior. Preschoolers may tell exaggerated stories about the traumatic event or may speak of it over and over.

Early Childhood

Children aged five to eleven may have some of the same reactions as younger boys and girls. In addition, they may withdraw from play groups and friends, compete more for the attention of parents, fear going to school, allow school performance to drop, become aggressive, or find it hard to concentrate. These children may also return to "more childish" behaviors; for example, they may ask to be fed or dressed.

Adolescence

Children twelve to fourteen are likely to have vague physical complaints when under stress and may abandon chores, school work, and other responsibilities they previously handled. While on the one hand they may compete vigorously for attention from parents and teachers, they may also withdraw, resist authority, become disruptive at home or in the classroom, or even begin to experiment with high-risk behaviors such as drinking or drug abuse. These young people are at a developmental stage in which the opinions of others are very important. They need to be thought of as "normal" by their friends and are less concerned about relating well with adults or participating in recreation or family activities they once enjoyed.

In later adolescence, teens may experience feelings of helplessness and guilt because they are unable to assume full adult responsibilities as the community responds to the disaster. Older teens may also deny the extent of their emotional reactions to the traumatic event.

How to Help

Reassurance is the key to helping children through a traumatic time. Very young children need a lot of cuddling, as well as verbal support. Answer questions about the disaster honestly, but do not dwell on frightening details or allow the subject to dominate family or classroom time indefinitely. Encourage children of all ages to express emotions through conversation, drawing, or painting and to find a way to help others who were affected by the disaster.

Try to maintain a normal household or classroom routine and encourage children to participate in recreational activity. Reduce your expectations temporarily about performance in school or at home, perhaps by substituting less demanding responsibilities for normal chores.

Finally, acknowledge that you, too, may have reactions associated with the traumatic event, and take steps to promote your own physical and emotional healing.

Despues de un Desastre: Una guía Para Padres y Maestros

Nota: La información es basada de un folleto creado por Proyecto Heartland – Un proyecto del Departamento de Salud Mental y Servicios del Abuso de Substancias de Oklahoma en responsencia al bombeo de 1995 del edificio federal Murrah en Oklahoma City. Proyecto Heartland fue creado con fondos de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias en consultacion con el Centro Federal para Servicios de la Salud Mental.

Desastres naturales como tornado, o tragedias hechas por hombres como bombardeos, pueden dejar a niño asustados, confundidos, y inseguros.

Si un niño ha sufrido un trauma personal o ha visto un evento en la television o ha oido una discussion entre adultos. Es important que padres y maestros sean informados y que esten listos para ayudar si las reacciones de fatiga nerviosa ocurren.

Niños reaccionan a traum en diferentes modos. Unos pueden tener reacciones despues de el evento, otros pueden estar bien por semanas o meses y luego empesar a actuar diferente. Reconciendo las señales que son común a diferentes edades puede ayudar a padres y maestros a reconocer problemas y responder

Edades Preescolar

Niños entre uno y cinco años de edad tienen un duro tiempo adaptandose a cambios y pérdida en su vida. Tambien, estos niños no han desarrollado maneras de enfrentar trauma, ellos tienen que depender de sus padres, parientes, y maestros para que les ayuden a enfrentar tiempos difíciles. Niños pequeños pueden empezar a actuar como si fueran mas pequeños despues de un evento traumático. Por ejemplo, pueden empezar a chuparse el dedo o mojar la cama, o pueden tener miedo a animales, desconocidos, o monstrous. Pueden aferrarse a un padre o maestro o afferarse a un lugar en donde se sientan seguros.

Cambios en cuanto comen y duermen es comun, tambien Dolores que no tienen explicación. Otros síntomas pueden incluir no ser obediente, hiperactividad, problemas hablando, y ser agresivo o apartarse de sus familias y amigos. Los niños pueden contar cuentos sobre el trauma o pueden hablar sobre el trauma una y otra vez.

Edad Temprana

Niños entre cinco y once pueden tener reacciones igual a las de niños menores que ellos. También pueden apartarse de sus amigos, querer más atención de sus padres, miedo de ir a la escuela, dejar que los grados caigan, hacerse agresivos, o que se les haga duro concentrarse. Estos niños pueden empezar a comportarse como si fueran más chicos, pueden querer que les ayuden a cambiarse o que les den de comer en la boca.

Adolescencia

Niños entre la edad de doce y catorce con capaz de sentirse mal cuando tienen fatiga nerviosa, y pueden abandonar sus quehaceres, trabajo de la escuela, y otras responsabilidades. Aunque puedan competir por la atención de sus padres y maestros, también pueden apartarse, resistir autoridad, volverse en perturbadores estudiantes o hasta empezar a experimentar con alcohol, o tomar drogas. Estos muchachos están en un tiempo de desarrollo en que las opiniones de los demás son muy importante. Necesitan que sus amigos piensen que ellos son “normales”, y no les importa tanto relacionarse con adultos o sus familias, o participar en actividades que les gustaban antes.

Los adolescentes mayores se pueden sentirse indefensos y sentirse culpables porque no pueden tomar las responsabilidades de un adulto mientras la comunidad responde a el desastre. También pueden negar hasta que punto llegan sus reacciones emocionales a el trauma.

Como ayudar

La clave para que los niños con el trauma es darles confianza. Niños muy chicos necesitan muchos abrazos y apoyo. Conteste las preguntas sobre el desastre honestamente pero no insistir en hablar sobre los actos malos que ocurrieron. Anime los a hablar sobre sus sentimientos en relación con el trauma, exprese sus emociones en arte y que busquen maneras de ayudar a otros que han sido afectados por el desastre.

Mantenga una rutina normal en el hogar y en la escuela y anime los a participar en actividades recreativas. Reduzcan sus expectativas en relación con la escuela y en el hogar, tal vez reduzca las responsabilidades de los adolescentes.

Por último, reconozca que usted también puede tener reacciones a los eventos traumáticos y haga todo lo posible para promover su salud física y emocional.