

# 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 respondencia 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 traumatico. 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 obidiente, hyperactividad, 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. Tambien pueden apartarse de sus amigos, querer mas atención de sus padres, miedo de ir a la escuela, dejar que los grados caigan, hacersen agresivos, o que se les haga duro concentrarse. Estos niños pueden empezar a comportarse como si fueran mas 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 quando 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.