

INFORMACIÓN *para la* FAMILIA

No. 36

(Revisado 5/00)

AYUDANDO A LOS NIÑOS DESPUES DE UNA CATASTROFE

Una catástrofe, tal como un terremoto, un huracán, un tornado, un fuego, una inundación o un acto violento es una experiencia aterradora, tanto para los niños como para los adultos. Cuando se discute el incidente con el niño es muy importante que se reconozcan los elementos del desastre que le causaron miedo a todos. El restarle importancia al peligro no elimina las preocupaciones del niño. Hay varios factores que afectan la reacción del niño ante un desastre.

La manera en que el niño ve e interpreta la reacción de sus padres es muy importante. Los niños casi siempre se dan cuenta de las preocupaciones de sus padres, pero ellos se muestran particularmente sensitivos durante una crisis. Los padres deben de admitirle a sus hijos que están preocupados y a la vez deben enfatizar sus habilidades para hacerle frente a la situación.

La reacción del niño depende también de la magnitud de la destrucción y/o la muerte que él o ella vea durante y después del desastre. Si un amigo o pariente muere o resulta gravemente herido, o si la casa o la escuela sufre grandes daños, es más probable el niño experimente dificultades.

La edad del niño también afecta en su reacción al desastre. Por ejemplo, un niño de seis años puede manifestar su reacción a la catástrofe negándose a ir a la escuela, mientras que un adolescente puede restarle importancia a la tragedia, pero comienza a pelearse constantemente con sus padres o muestra un deterioro en su rendimiento escolar. Es muy importante que se explique el evento usando palabras que el niño pueda entender.

Después de una catástrofe, las personas pueden desarrollar el Desorden de Estrés Postraumático (PTSD – Post Traumatic Stress Disorder), que es un daño psicológico que puede ser el resultado del haber experimentado, haber sido testigo o haber participado en un evento extremadamente traumático (aterrador). Los niños con este desorden tienen episodios repetitivos en los que vuelven a sufrir la experiencia traumática. Estos niños a menudo tienden a revivir el trauma repitiéndolo en sus juegos. En los niños pequeños, los sueños desconcertados acerca del evento pueden convertirse en pesadillas de monstruos, de rescate a otros o de amenazas hacia sí mismos o hacia otros. El PTSD raramente surge al momento del trauma. Aunque sus síntomas pueden comenzar poco después del evento, el desorden a menudo sale a la superficie varios meses o aún varios años más tarde.

**Ayudando a los Niños Después de una Catástrofe, “Información para la Familia” No. 36
(Revisado 5/00)**

Los padres deben de estar alerta a los siguientes cambios en el comportamiento del niño:

- Negarse a volver a la escuela y un comportamiento de apeamiento, inclusive actuar como la sombra de su mamá o papá por toda la casa.
- Miedos persistentes relacionados con la catástrofe (tales miedos como la separación permanente de sus padres).
- Disturbios al dormir, tales como pesadillas, gritar dormido y mojar la cama, que persisten por más de varios días después del evento.
- Falta de concentración e irritabilidad.
- Asustarse fácilmente, estar nervioso.
- Problemas del comportamiento, por ejemplo, portarse mal en la escuela o en la casa de manera que no es típica para el niño.
- Quejas de malestares físicos (dolores de estómago o de cabeza, mareos) para los que no se puede encontrar una causa física.
- Aislamiento de su familia y amigos, tristeza, apatía, disminución de actividad y preocupación con los eventos del desastre.

El PTSD puede prevenirse o minimizarse mediante la consejería profesional o el tratamiento para los niños afectados por una catástrofe-- especialmente para aquéllos que han presenciado destrucción, heridas o muerte. Los padres que están preocupados por sus niños pueden pedirle al pediatra o al médico de familia que los refiera a un siquiatra de niños y adolescentes.

Para información adicional vea *Información para la Familia*: #4 El Niño Deprimido, #8 Los Niños y la Pena, #34 Niños con Problemas al Dormir, #66 Ayudando a los Adolescentes con Estrés y #70 Desorden de Estrés Postraumático. Vea también: [*Your Child (1998 Harper Collins)/Your Adolescent (1999 Harper Collins)*].

###

El desarrollo de la serie Información para la Familia es un servicio público de AACAP (“American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”). Solicitamos su ayuda para poder aumentar la distribución de la serie; por favor, haga un donativo (deducible de impuestos) a “AACAP Campaign for America’s Kids”. Con su ayuda, usted respaldará el esfuerzo de abogar de manera compresiva y constante por los niños y adolescentes que padecen enfermedades mentales.

Por favor, haga su cheque pagadero a AACAP y envíelo a: AACAP Campaign for America’s Kids, PO Box 96106, Washington, D.C. 20090

La “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)” representa a más de 6,000 siquiátras de niños y adolescentes quienes son doctores egresados de una escuela de medicina, con por lo menos cinco años adicionales de entrenamiento en siquiátria general (adultos) y siquiátria de niños y adolescentes,

La Información para la Familia ha sido desarrollada y distribuída por la “American Academy of Child and Adolescent Psychiatry”. No se requiere permiso escrito para reproducir las hojas de uso personal o educativo, pero no se pueden incluir en material que se presente a la venta. Para comprar la serie de “FFF’s”, puede llamar al “AACAP Office Assistant” al: 1.800.333.7636, ext. 131