

CÓMO AYUDAR PSICOLÓGICAMENTE A LOS NIÑOS LUEGO DEL SISMO

Escuchar a los menores y ayudarlos a que tomen la situación en sus manos permite que recobren su seguridad tras algún desastre natural, explican especialistas.

Jueves, 21 de septiembre de 2017 a las 7:08 PM



Construcciones colapsadas Varios edificios cayeron durante el sismo en la Ciudad de México. (Foto: Reuters)

CIUDAD DE MÉXICO (Expansión) -

El sismo magnitud 7.1 que afectó la Ciudad de México este martes dejó una sensación de inseguridad entre la sociedad.

Muchas personas perdieron sus casas, pertenencias y, desgraciadamente, seres queridos. Para los niños, esta situación es particularmente estresante, ya que “todavía no entienden por completo la magnitud” y las implicaciones de un desastre natural.

Un buen manejo de crisis es necesario para darle seguridad a los menores e impedir que desarrollen problemas emocionales a futuro. Por ello, es recomendable que los niños vayan con un especialista y obtenga estrategias para lidiar con situaciones fuera de su control, señalan analistas consultados por *Expansión*.

[Lee: "Duele que sean niños": El clamor en el Colegio Enrique Rébsamen](#)

A continuación, te compartimos cinco estrategias que puedes utilizar para ayudar psicológicamente a los menores que, si bien no sustituyen de manera alguna la asesoría de los expertos, los pueden ayudar a recuperarse tras un fenómeno natural.

1. COMPARTIR SUS EMOCIONES

Luego de una situación de emergencia como la del sismo del martes, es indispensable abrir un canal de comunicación con los menores para que puedan superarla, recomienda Patricia Bermúdez, académica de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

“Lo importante es que ellos puedan platicar cómo vivieron la experiencia, que empiecen a hablar”, dijo en entrevista.

La especialista recomendó orientar a los niños sobre “cómo actuarían ante una situación similar, qué podrían cambiar, qué podrían hacer, cómo resguardarse, a quién pedir apoyo y sobre todo darles estrategias para que ellos puedan controlarse en el momento con ejercicios respiratorios y estén alerta”.

Durante este proceso “es importante apoyar y validar los sentimientos del niño”, recomendó la psicóloga particular Brenda Álvarez.

“Hay que preguntarle (al menor) cómo está y por qué se preocupa. Los papás tienen que escuchar las preocupaciones de los niños sin desestimarlos e intentar hacer mucho contacto físico con él”, consideró.

2. AL MAL TIEMPO, BUENA CARA

Al momento de ofrecer ayuda a un niño, es necesario recordarle las cosas buenas que tiene, recomendó Violeta Rivera, del Hospital Ángeles Acoxta.

“Hay que apoyarlos para expresar lo que sienten y manejar en lo que hay. Debemos trabajar con lo real. Por ejemplo, ayudarlo a recordar: ‘Yo estoy bien, papá está bien, mamá está bien’, para evitar que en el imaginario se den situaciones catastróficas no reales”, dijo.

“Hay que dirigir mucho a los niños a soluciones. No podemos saber si habrá otro sismo, pero sí cómo reaccionar en ese caso. Recordar protocolos y tener las cosas a la mano. Hay que darle una sensación de esperanza”, agregó Álvarez.

Patricia Bermúdez expresó que hay que hacerlos conscientes de que un desastre natural es algo que no se puede prevenir, ni evitar, y que ellos no están solos.

3. INVÍTALOS A AYUDAR A OTRAS PERSONAS

Los sismos son eventos que no se pueden prevenir y, claro está, no se eligen. Sin embargo, el tránsito desde ‘sentirse víctima’ a poder ofrecer ayuda a otras personas es fundamental para que los niños recuperen la seguridad luego de la catástrofe.

“El que un niño pueda formar parte de la solución puede ser formativo”, manifestó Rivera.

Para la especialista, es recomendable ayudar a los menores a formar redes de apoyo, comunicarse con sus familiares u otros seres queridos y ayudarlos a buscar soluciones ante los problemas.

[Recomendamos: La CDMX se une en solidaridad tras el sismo](#)

“Si entre ellos mismo se ayudan, entonces empiezan a asumir más control sobre la situación”, consideró Bermúdez, quien agregó que “es importante que el niño sienta que puede reaccionar de una forma positiva”.

4. ALÉJALOS DE LA TELEVISIÓN

Las imágenes sobre el sismo que aparecen en los medios de comunicación pueden revivir recuerdos dolorosos para el niño y ponerlo ansioso, por lo que las especialistas recomiendan mantenerlo alejado de la televisión o de la radio.

“Todas las imágenes en televisión y radio inician con el relato de la activación de la alarma. El niño lo relaciona con algo catastrófico”, apuntó Rivera.

En su lugar, Bermúdez recomienda realizar actividades lúdicas que lo mantengan distraído, como dibujar -y hablar sobre los sentimientos expuestos en el papel-, leer o jugar algún juego.

Dejar de ver la televisión “no es negar una situación, es no exponerlo a una situación traumática”, explicó.

La especialista también señaló que es necesario acompañar a los menores si lo solicitan.

“Si piden dormir acompañados o con la luz prendida, que lo hagan. Es importante que se sientan acompañados y protegidos, que no se les reprenda por sentirse vulnerables, es una situación normal”, destacó.

5. ¿Y CÓMO HABLAR DE LA MUERTE?

En el caso de que una tragedia familiar o personal haya ocurrido, es importante que los padres o la persona a cargo del menor lo comuniquen de forma calmada.

“Si los padres quieren comunicar una mala noticia al niño, tienen que estar tranquilos y seguros de que no se van a desbordar”, dijo la psicóloga Brenda Álvarez Valero.

Compartir una noticia desagradable al niño cuando el adulto a cargo no se siente bien y carece de fuerza para darle seguridad, solamente aumenta la sensación de alarma, señaló la especialista.

Los desastres naturales y los niños

La ansiedad intensa y el temor que a menudo aparecen después de un desastre pueden ser especialmente problemáticos para los niños sobrevivientes, especialmente si éstos han sido víctimas directas del desastre o si han sido separados de sus familias. Algunos niños pueden tener regresiones y exhibir conductas de edades anteriores, tales como chuparse el dedo o mojar la cama. Es posible que sean propensos a tener pesadillas y que presenten temor a irse a dormir solos. Su desempeño en la escuela también puede sufrir. Otros cambios en los patrones de conducta pueden incluir hacer rabietas con más frecuencia o aislarse y mostrarse más solitarios.

Hay varias cosas que los padres y otros que se ocupan de los niños pueden hacer para aliviar las consecuencias emocionales del trauma. Entre ellas están:

Pase más tiempo con los niños y permítales ser más dependientes de usted durante los meses posteriores al trauma. Por ejemplo, permitiendo que el niño se aferre a usted más de

lo usual. El afecto físico es muy reconfortante para los niños que han experimentado un trauma.

Provea experiencias de juego que ayuden a aliviar la tensión. Los niños más pequeños en particular encuentran más fácil compartir sus pensamientos y sentimientos acerca del evento a través de actividades no verbales, tales como el dibujo.

Esté disponible y estimule a los niños mayores a hacer preguntas, así como a compartir sus pensamientos y sentimientos con usted y entre ellos mismos. Esto ayuda a reducir su confusión y la ansiedad relacionadas con el trauma. Responda a las preguntas en términos que ellos puedan comprender. Tranquilícelos repetidamente y dígales que usted se interesa por ellos y que comprende sus temores y preocupaciones.

Mantenga horarios regulares de actividades tales como comer, jugar e ir a la cama para ayudarles a restaurar un sentido de seguridad y normalidad incluso si su familia ha sido ubicada en un albergue o en otra vivienda temporal.

Provea oportunidades seguras para que los niños ayuden a otros. Ayudar a otros les permite una sensación de control y les puede ayudar a sentirse mejor con ellos mismos. Reduzca el número de veces que el niño ve el trauma en las noticias. Repetida exposición a la difusión de noticias del desastre puede traumatizarlos aún más.

¿Cuándo debería buscar ayuda profesional para los niños?

Muchos niños están capacitados a través de su propia red de apoyo para enfrentarse efectivamente a las demandas emocionales y físicas que acompañan a un desastre natural. Sin embargo, es común encontrar que algunos serios problemas persisten y que éstos pueden continuar interfiriendo con la rutina diaria. En los niños, estallidos emocionales continuos y agresivos, problemas serios en la escuela, preocupación por el evento traumático, aislamiento continuo y extremo, y otras señales de ansiedad o dificultades emocionales intensas, apuntan hacia la necesidad de ayuda profesional. Un profesional calificado en salud mental, tal como un psicólogo, puede ayudar a estos niños y sus padres a comprender y lidiar con pensamientos, sentimientos y conductas que se desarrollan como resultado del trauma.