

FAMILIAS FRENTE AL TRAUMA

Mrs. Merle G. Greene,
Home Instruction for Parents Preschool Youngsters
Adaptado y editado por: Pr. Julio C. Javier, RN



Los efectos de un desastre, nos afectan de muchas formas. Después del desastre, sentimos alivio cuando nuestros seres queridos, amigos y parientes están a salvo. Pero después de ser testigos, vivir en persona o saber los detalles de víctimas, la mayoría tiene la sensación de impotencia, miedo, e inseguridad. La profundidad del trauma emocional variará. En momentos de crisis, dependiendo de nuestras experiencias anteriores, todos respondemos de diferentes maneras.

La mayoría de los adultos tienen la capacidad para entender la magnitud de los desastres y saber que (dentro de un lapso indeterminado) su vida regresará a la normalidad. Los niños son más vulnerables; no tienen los mecanismos para entender. Sus emociones y miedos pueden adquirir proporciones mayores, y su concepto del orden y la seguridad puede alterarse seriamente. **Entender las reacciones de los niños a traumas y desastres, y aprender formas sencillas para sobrellevarlos y responder a ellos, puede evitar traumas en ellos.**

Este documento no pretende reemplazar la ayuda de profesionales. Usted y el doctor de la familia son quienes pueden determinar mejor las necesidades de ésta. Aun si un niño no vive en carne propia un desastre, estar expuesto a él puede ser una señal de que el mundo no siempre es un lugar seguro y ordenado. Los niños necesitan sentirse seguros de que alguien va a cuidarlos.

Reacciones de adultos, típicas de estrés al trauma y a la muerte

Después de una crisis o trauma, a veces respondemos de formas que parecen extrañas, confusas e inexplicables. Hay reacciones normales de estrés a situaciones anormales, pero es difícil pronosticar cómo usted u otra persona reaccionará al trauma. La gente expresa su tristeza de formas diferentes y esas diferencias deben entenderse y respetarse. Exprese sus propias reacciones, y permítalo a otros, y pida ayuda de la mejor manera que pueda.

Usted podrá ser ayuda efectiva para sus hijos y a otras personas, si mantiene la calma y maneja adecuadamente sus emociones. He aquí ejemplos de reacciones típicas al trauma:

Emocionales:

- . Miedo, letargo, incredulidad, sensaciones de aturdimiento o indiferencia.
- . Sentimientos de tristeza, irritabilidad y más llanto del común
- . Ansiedad por el futuro y las consecuencias, y miedo (a morir, a estar solo).
- . Sentimientos de culpa por estar vivo, irritabilidad, inquietud, o agitación excesiva.
- . Cambios de temperamento: detalles pequeños o eventos emocionales que no parecen tener importancia pueden causar reacciones emocionales repentinas.

Físicas

- . Dolores de cabeza, rigidez muscular
- . Nausea o estómago revuelto
- . Sobresalto, presión alta, pulso acelerado



Cognitivas

- . Dificultad para concentrarse.
- . Sensación de confusión, desorientación, distracción, disminución en la capacidad de pensar tan rápida o fácilmente como antes.
- . Dificultad para tomar decisiones que serían fáciles normalmente.
- . Pensar en la muerte y en la persona que murió o que esta como víctima.

Comportamiento

- . Demasiada o mermada actividad
- . Retraimiento, aislamiento social
- . Evitar actividades o lugares que le hacen recordar la persona o el acontecimiento
- . Pérdida de apetito
- . No conciliar el sueño o no poder dormir
- . Fatiga, agotamiento físico

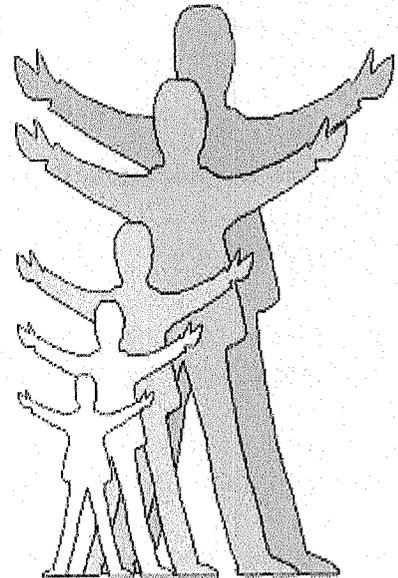
La gente que ha pasado por un trauma suele decir que éste les hizo reevaluar lo que es importante en sus vidas y con el tiempo lo vieron como una oportunidad para hacer cambios y apreciar más a aquellos que los rodean. Saber que tuvieron la fortaleza para hacer frente a una situación muy difícil puede motivarles positivamente.

Sugerencias para manejo de emociones después de un trauma o desastre

- . Reconoce las reacciones normales al miedo: Es más fácil manejar reacciones que a usted le parecen anormales, cuando usted sabe que, en realidad, son respuestas normales a una situación anormal.
- . Reconoce el miedo: Es normal tener miedo y hay que aceptar las variedad de emociones que usted está sintiendo.
- . Comunica tus sentimientos a otros: Reúnete con personas dispuestas a hablar o escuchar. Evita a la gente que exagera los hechos e inventa cuentos. Si no quiere hablar, no hay problema. Trate de buscar a alguien que esté pasando por lo mismo, recuerda que no estás solo, muchos pasan por situaciones similares.
- . Trata de escribir sus pensamientos y emociones, o dibujar: Cuando no tenga ganas de hablar, este método puede ayudarle a hacer frente a una situación.
- . Mantente ocupado: Participa en proyectos comunitarios de restablecimiento.
- . Tome su tiempo: El paso del tiempo disminuirá su miedo, la vida regresará lentamente a la normalidad. Si, con el tiempo, sus reacciones a un incidente traumático siguen afectando profundamente su rutina, tal vez sea necesario buscar ayuda profesional.

Técnicas adicionales para el cuidado de uno mismo

- . Toque o escuche música
- . Salga a caminar o practique deportes
- . Tome una siesta
- . Vaya de compras
- . Cante
- . Llore
- . Lea la biblia
- . Escuche temas de esperanza
- . Cocine
- . Haga un proyecto que a usted le guste
- . Hable con alguien a quien usted le tenga confianza
- . Medite, ore, confíe en las promesas de Dios
- . Realice actividades que le hayan ayudado en el pasado



Técnicas para dar rienda suelta a la ira

- . Respire profundamente
- . Realice ejercicio fuerte
- . Patee una almohada o colchón
- . Toque música, o cante sus himnos preferidos
- . Exprima una toalla o un pedazo de tela
- . Ore, ábrele el corazón a Dios, exprésale tus frustraciones.

Efectos en niños pequeños:

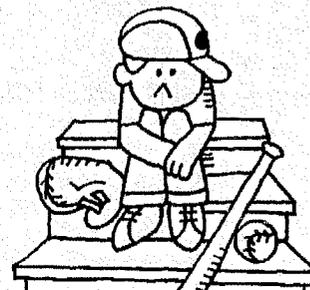
En un desastre, los padres a veces se preguntan: ¿Qué debo decirles a mis hijos. ¿Qué reacciones debo esperar de los míos? ¿Cómo manejo los miedos de otro trauma? ¿Y cómo continúo viviendo una vida normal? A usted también se le ocurrirá preguntarse: ¿Qué puedo decir cuando no puedo entender lo que me pasó a mí?

Muchos pueden creer que los niños no entienden lo que está pasando porque están muy pequeños, pero ellos se sienten tan afectados como los adultos. Es importante que los padres recuerden que los miedos, la ansiedad y el ambiente de tensión en el que viven se les comunica a los niños pequeños de muchas formas. Esto también es así para los niños que no han vivido directamente el trauma. El mensaje que los niños reciben es que el mundo no es un lugar seguro y ordenado. Los más pequeños no entienden lo que ha pasado, pero saben que hay algo diferente.

Ellos lo oyen hablar a usted, y lo ven pegado a la televisión y hablando por teléfono con amigos y familiares. Los niños pequeños dependen de rutinas diarias. Cuando ocurre una crisis y su rutina se ve alterada, pueden tener miedo y sentirse ansiosos. Ellos, como los adultos, responden ante situaciones traumáticas de diferentes maneras. A los niños les gusta saber que alguien los va a cuidar. Y para ello, cuentan con los padres o las personas que los tienen a su cargo.

Después de un desastre, los niños pueden tener miedo de que:

- . Sucederá otra vez
- . Alguien sufrirá daño o morirá
- . Se perderán o se separarán de la familia
- . Se quedarán solos



¿Qué clase de comportamiento debo esperar de mi hijo?

A. Respuestas típicas de niños de 1 a 5 años después de un trauma o desastre

- . Regresar a comportamientos de años anteriores, tales como orinarse en la cama, chuparse el dedo, asustarse de la oscuridad y tener miedo a los extraños.
- . Reacciones físicas, tales como pérdida de apetito, comer demasiado, indigestión, vómito, problemas al defecar y en la vejiga, desórdenes del sueño, y pesadillas.
- . Reacciones emocionales y de comportamiento, tales como nerviosismo, dificultades de concentración, desobediencia, hiperactividad, movimientos involuntarios (tics), dificultades al hablar, ansiedad por estar separado, agresividad, llanto, pegarse mucho a uno de los padres, reacciones extremas a cosas sencillas.

B. Respuestas típicas de niños de 6 a 11 años después de un trauma o desastre

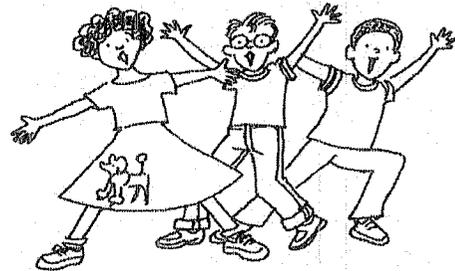
- . Regresar a comportamientos de años anteriores, tales como competencia con hermanos menores, pegarse mucho a uno de los padres, llanto o sollozo, deseos de que se le dé de comer o se le vista, hablar de hábitos que habían dejado ya atrás.
- . Reacciones físicas, tales como dolores de cabeza, quejas de problemas visuales o auditivos, náusea, problemas para dormir, pesadillas, temores nocturnos, picor constante.
- . Reacciones emocionales y de comportamiento, tales como aislarse de grupos de juego, amigos y familia, irritabilidad, desobediencia, problemas para concentrarse y bajo rendimiento académico, pérdida paulatina de la confianza o ira contra los adultos (que no pudieron controlar el desastre), hablar constantemente de sus experiencias.

¿Cómo puedo ayudar a mi familia?

Los niños necesitan sentir que usted el padre, o quien los cuida, están en control. No hay nada malo con llorar, estar molesto o disgustado. Es importante que sus hijos sepan que esas emociones son normales y que no son la causa de como se siente usted. Como padres, necesitan crear un ambiente emocionalmente estable para ustedes y sus hijos.

Las siguientes son algunas formas de brindar apoyo después de un trauma o desastre:

- . Pase más tiempo del acostumbrado con sus hijos, ore con ellos, abrázalos y se accesible.
- . Hable del incidente. Aunque tal vez haya tendencia a querer proteger a los niños de dolor emocional al no hablar de eso, ello sólo hará más difícil el proceso de sanación.
- . Conteste todas las preguntas tan honesta y sencillamente como pueda. Dar a los niños la información que necesitan, según su edad y conocimientos.
- . Recuerde que, sin los hechos, la imaginación de un niño suplirá los detalles, que pueden ser más horripilantes que la realidad.
- . ¡Ponga atención! ¡Escúchelos! Para los niños es más importante que usted les ponga atención que hacerlos sentir bien.
- . Pase más tiempo con sus hijos a la hora de ir a dormir que es un momento de calma y relajación, hablando, leyendo o cantando suavemente.
- . Trate de que la rutina sea lo más normal posible.
- . Limite el contacto con más trauma, incluidas las noticias.
- . Modifique sus expectativas. No espere que sus hijos sean valientes o fuertes, o que no lloren. Permítanse momentos para expresar el dolor.
- . Haga que los niños sean parte del restablecimiento con actividades y tareas propias de su edad y habilidades, así se sentirán menos indefensos.
- . Hágales ver a sus hijos que usted y otros los quieren y se preocupan por ellos.
- . Pase más tiempo con su hijo cuando lo lleve a la guardería o a la escuela: puede tener miedo de que usted no regrese.
- . Sea paciente y entienda la dificultad por la que pasa su hijo. Si le pregunta si va a suceder otro desastre, usted no puede decirle que no, pero puede hablarle de que hacer en caso de que haya otro. Note los miedos que tiene y hable de ellos.
- . Sea paciente. Los niños pueden hacer las mismas preguntas repetidamente para tratar de entender su mundo. Trate de contestarlas cada vez. Necesitan reafirmaciones repetidas para superar sus miedos.
- . Permítales tener cierto control, como escoger la ropa que se van a poner o lo que van a cenar. Permítale jugar con otros sobrevivientes, o afectados, o con sus amigos.
- . Ayude a sus hijos a volver a tener fe en el futuro: ayúdeles a hacer planes para actividades que realizarán la próxima semana o el próximo mes.



Actividades adicionales para los niños:



Pídales que hagan dibujos que expresen cómo se sienten y cuélguelos a la altura de los ojos de ellos; que escuchen música y la hagan con instrumentos de percusión, lo cual ayuda a relajarlos y a reducir el estrés; que usen plásticina o cerámica para dar rienda suelta a la tensión; que usen títeres para hablar de la experiencia, y deles ropa para que se disfracen y hagan de cuenta que son adultos a cargo de las actividades de rescate en un desastre.

Es difícil que los niños pequeños se ajusten a los cambios y a la muerte. Ellos cuentan con los adultos para que los guíen por momentos difíciles y les devuelvan el sentido de seguridad. Los niños menores (de 1 a 5 años) se sienten muy afectados por la reacción de sus padres a un acontecimiento traumático.

En resumen, permítanme citar este párrafo, de un artículo escrito por el doctor Joshua Sparrow, psiquiatra infantil del Boston Children's Hospital. Él aconseja: "Pero todo lo que podemos hacer es dar consuelo a nuestros hijos y decirles que estamos a su disposición cuando nos necesiten. Y luego debemos seguir adelante, especialmente con las actividades que nos interesan, que tienen sentido, que tienen un propósito, que creemos que pueden hacer la diferencia. Nuestros hijos necesitan que continuemos soñando con un mundo mejor y más seguro y pacífico".

Una forma de ayudar a los niños a lidiar con el concepto de muerte es leer los versículos de la biblia que hablan del tema, y los que hablan de cómo hay esperanza de vida eterna, y resurrección en Jesús.

"Cercano está Jehová a todos los que le invocan, a todos los que invocan de veras. (Sal. 145: 18.) Dios se complace cuando mantenemos el rostro orientado hacia el Sol de justicia... Cuando estamos en dificultades y oprimidos por la ansiedad, el Señor está cerca de nosotros, y nos insta a que depositemos toda nuestra solicitud en él, porque él cuida de nosotros...Se acerca a todos sus hijos en su aflicción. Es su refugio en tiempo de peligro. Les ofrece su gozo y consuelo cuando están dolientes. ¿Nos apartaremos del Redentor, la fuente de agua viva, para cavarnos cisternas rotas que no pueden detener agua? Cuando se aproxime el peligro, ¿buscaremos la ayuda de los que son tan débiles como nosotros, o acudiremos al que es poderoso para salvar? Sus brazos están abiertos ampliamente y formula esta invitación llena de gracia: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, que yo os haré descansar"... EGW, Matutina Dios nos Cuida, Pg. 12.

El artículo original, DESPUÉS DE UNA CRISIS: CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS A HACER FRENTE AL TRAUMA, fue creado por Merle G. Greene, Directora de Educación Preescolar del Home Instruction for Parents Preschool Youngsters (HIPPY) USA, 220 East 23rd Street, Suite 300, New York, New York 10010, (212) 532-7730, www.hippyusa.org.

Copia cortesía de ADRA y Ministerio Juvenil Unión Iglesias Adventista de P.R.

