



**K-STATE**  
Research and Extension

## *Desastres: Las Respuestas de los Niños y Ayudándoles a Recuperarse*

Los desastres naturales, los cambios en la familia como el divorcio, la muerte o lesiones graves, o la violencia en la comunidad pueden ser traumáticos tanto para niños como para adultos. Todos necesitan tiempo para procesar los eventos traumáticos. Los niños a menudo experimentan desastres de manera diferente que los adultos y tienen que tener explicaciones de los mismos que sean apropiadas de acuerdo a su nivel de desarrollo.

### ***Sufriendo los efectos de un desastre***

Los niños pueden experimentar los efectos de los desastres meses y años después de los acontecimientos. Algunos expresarán los efectos externamente a través de comportamientos. Otros se enfocarán internamente en sus propios pensamientos y emociones. Por lo general, los niños varones pueden portarse mal o actuar mal físicamente, y las niñas pueden guardar las cosas internamente. En realidad, los niños de ambos sexos pueden presentar uno o una combinación de estos comportamientos. Tenga en cuenta que ninguno de ellos es preferible al otro y que ambos pueden tener efectos negativos en el desarrollo de los niños.

Otras formas en las que algunos niños experimentan el período de tiempo poco después de los desastres también pueden tener efectos negativos.

- Los niños pueden tener dificultades para dormir, pesadillas intensas, e incluso soñar despiertos con el desastre. Los niños pueden recordar de nuevo, una y otra vez en sus mentes, los eventos

específicos que ocurrieron durante el desastre.

- Los niños a menudo mostrarán efectos físicos del desastre en forma de dolores de cabeza, indigestión, malestares y fatiga. Aunque podría ser tentador descartar estos como que “todo está en su cabeza”, estos son efectos muy reales en el niño.
- Los bebés no son inmunes a los efectos de los desastres, y pueden sentir la tensión en torno a ellos. Reconfortar a los bebés cuando están llorando, usando una voz suave, y calmarse cuando cuida a un bebé puede ayudar a facilitar la recuperación de un bebé de un trauma que ha sido resultado de un desastre.
- El rendimiento escolar a menudo disminuye después de que el niño experimenta un trauma. Esto no se refleja sólo en las calificaciones de sus clases, pero en la disminución de la capacidad para concentrarse en clase, indisciplina e incluso rudeza para con sus compañeros y adultos.
- Los niños pequeños son propensos a actuar, como si estuvieran en una obra de teatro, los acontecimientos del desastre. Puede que utilicen muñecos o juguetes para jugar las partes de las personas o las cosas, e incluso podrían ser violentos con ellas.
- Los niños pequeños suelen superar el trauma al dar al desastre una personalidad humana. Por

ejemplo, un niño puede pensar en un tornado como un espíritu maligno que puede volver en cualquier momento. Esto puede ser aterrador o inquietante para los niños.

- Los estados de ánimo de los niños como la tristeza inmediata, ira o ansiedad, pueden desencadenarse fácilmente. Además, los niños pueden enmascarar sus emociones como una forma de ser fuertes ante otros miembros de la familia.
- Algunos niños mayores experimentarán una depresión profunda, y algunos podrían incluso intentar o cometer suicidio.

No todas las experiencias después de un desastre natural son negativas. Algunos niños prefieren estar en la escuela debido a su rutina y seguridad. Algunos niños desarrollan la empatía, la compasión y entienden la vulnerabilidad de otros más de lo que lo hacían antes del desastre. Los niños pueden reconocer que ellos han subestimado su seguridad y la de su familia en el pasado.

Casi todos los niños (y adultos) se preguntarán “¿por qué?” después de un evento traumático. Esto es normal. Los padres y otros adultos de confianza tienen que estar preparados para hacer frente a estas y otras preguntas y respuestas al desastre.

La respuesta de cada niño a un desastre depende de factores múltiples, incluyendo los siguientes:

- La medida en que el desastre los afectó directamente (por ejemplo, ¿se vieron amenazadas sus propias vidas?)
- Lo que ellos vieron personalmente que les pasó a otras personas durante el desastre.
- Su nivel de exposición a los medios de comunicación y videos en línea.
- La medida en que se encontraban en una familia funcional antes del desastre.
- El grado en que han tenido exposición a los desastres u otros traumatismos anteriores.
- Cualquier terapia previa, educación o preparación sobre cómo lidiar con el estrés.

Los padres y otros adultos de confianza deben estar al pendiente de los niños que no están sobrellevando bien el periodo después de un desastre. En general, los niños que muestran un cambio drástico en su comportamiento necesitan atención. Si un niño que siempre había sido muy activo de repente se vuelve tranquilo y retraído, él podría estar experimentando los efectos a largo plazo del trauma. Es importante destacar que si los niños que una vez fueron introvertidos ahora son

extrovertidos o abiertamente expresivos, esto puede también ser un indicador de que no están sobrellevando bien la situación.

Los niños que se involucran en comportamientos destructivos, ya sea dirigidos hacia objetos, animales o personas pueden necesitar algún tipo de intervención en forma de asesoramiento psicológico o terapia. Los niños pueden experimentar ataques de pánico. Niños de tan sólo 10 años de edad pueden abusar de sustancias. Además, los cambios como el aumento rápido o la pérdida de peso, el retirarse por completo de actividades sociales, el bajo rendimiento escolar, problemas de salud crónicos y expresar que se sienten personalmente responsables del desastre deben abordarse con la ayuda de consejeros profesionales.

### **Sentirse deprimido como consecuencia de los desastres**

Todos los adultos — especialmente los padres, abuelos, tíos, tías, amigos y hermanos — necesitan ser conscientes de los adultos y niños que se sienten deprimidos, como resultado de un desastre. Aunque los rangos de edad se proporcionan a continuación, tenga en cuenta que los niños que son mayores o más jóvenes pueden experimentar alguno de estos síntomas de depresión.

**Los signos de depresión en la primera infancia:** rabietas, quejas físicas, breves períodos de tristeza, apatía o hiperactividad, falta de interés en las actividades, volverse insocial.

**Los signos de depresión en la niñez media:** nuevas fobias, hiperactividad, trastornos de conducta (mentir, robar), rehusarse a asistir a la escuela, rehusarse a dejar a sus padres, períodos de tristeza, ansiedad o agitación vaga, pensamientos sobre suicidio.

**Los signos de depresión en los adolescentes:** cambios en la apariencia, volverse insocial, fatiga, problemas de alimentación, abuso de sustancias, toma de riesgos, cambio repentino en el grupo de amigos, pérdida de interés, problemas de sueño, hostilidad, pensamientos sobre suicidio.

Si sospecha que un niño está sufriendo de depresión, sugiera que los padres lleven al niño a ser evaluado por un médico o un psicólogo. También puede referir al niño a un consejero de la escuela o un trabajador social.

### **Respuestas de los padres, cuidadores y adultos de confianza**

Muchas personas tienen dificultad sabiendo qué decir cuando ocurre un desastre. Encontrar las palabras adecuadas cuando los niños no lo están sobrellevando bien

también es un reto. A continuación se presentan algunas cosas que puede hacer para ayudar a la sensación de bienestar de un niño.

- Asegure al niño que todavía están juntos, y que va a estar allí para ayudar durante todo el tiempo que pueda.
- Vuelva a las rutinas previas al desastre a la medida que sea posible. Las horas de dormir, lavarse, comer y despertar deben ser todas restauradas. Asegurar actividades rutinarias diarias regulares ayuda a los niños a sentirse más seguros y a salvo.
- Asegúrese de que se está cuidando a sí mismo. Si usted también está experimentando los efectos del desastre, puede ser difícil cuidar a su niño cuando usted no está sobrellevándolo bien. Reflexione sobre sus propios comportamientos y asegúrese de que no está atacando verbalmente a nadie, enojándose rápidamente o sintiéndose triste y retraído. Si necesita ayuda para sobrellevar un desastre, busque a un amigo cercano, un familiar, un consejero de salud mental profesional o un miembro del clero y comparta sus sentimientos.
- Hable con su niño sobre sus sentimientos acerca del desastre. Hágale saber que usted está mejorando también, pero que usted puede estar molesto o triste porque los eventos fueron difíciles para usted también. Cuando sea apropiado, hable de sus planes para la recuperación, las realidades financieras y las cosas que serán diferentes de ahora en adelante. Asegúrese de mantener estas conversaciones a un nivel que el niño pueda entender. Los niños pequeños no pueden entender muchos conceptos adultos, pero pueden entender que las cosas van a cambiar.
- Déjeles saber a los niños que tener respuestas intensas e imprevisibles a eventos desastrosos es natural y normal. Mientras que las exaltaciones arrebatadas pueden ser difíciles de manejar en el momento, el responder con paciencia y atención plena hace mucho por apoyar a los niños que se recuperan de desastres. Validar sus sentimientos de ira y tristeza que a veces son difíciles de entender les proporciona a los niños un apoyo significativo.

## **Cosas que debemos recordar**

Los niños y adultos experimentan y se ajustan a los desastres en una variedad de maneras. Corresponde a todos los miembros de una comunidad el reconocer los efectos negativos, ayudar a los niños a sobrellevar o hacer frente a los desastres, y cuidar de los niños y de ustedes mismos durante la secuela de los sucesos traumáticos. Si bien el paso del tiempo puede ayudar, no hay sustituto para los adultos pacientes, cariñosos, honestos y apoyadores que ayudan a los niños que se están recuperando de eventos traumáticos en sus vidas.

- Cuando su rol lo permita, abraza y consuele al niño. Los padres pueden proporcionar esto con mayor facilidad que los maestros, pero los niños pueden encontrar consuelo en los brazos de los abuelos, tíos y tías, amigos queridos de la familia, e incluso los hermanos. No hay sustituto para la calidez, protección y sensación de seguridad que se siente en los brazos de sus seres queridos.
- Cree un plan de emergencia, y deje que sus niños sepan que tienen un plan en caso de que algo vuelva a suceder. Deje que los niños ayuden a planificar para emergencias, si es posible, ya que esto puede reducir cualquier ansiedad que sienten acerca de la incertidumbre de un futuro desastre.
- Cuando sea posible, ayude a otros que estén lidiando con desastres. Sirva como voluntario, provea cuidado de niños a los voluntarios, envíe alimentos, cartas alentadoras y juguetes u otros artículos para ayudar a otras familias a que se recuperan de un desastre.
- Anime a los niños a dibujar, escribir o contar historias sobre sus experiencias. Hablar de cómo el desastre ha cambiado a ellos y a sus familias, así como a sus comunidades, puede ser beneficioso. Los niños en grupos tales como aulas, entornos extraescolares y grupos de actividades extracurriculares también pueden beneficiarse de saber que otros están experimentando los mismos sentimientos y pensamientos que ellos.

*Adaptado por Bradford Wiles, Ph.D., profesor asistente y especialista de extensión de la Escuela de Estudios de la Familia y Servicios Humanos, Universidad Estatal de Kansas, bwiles@k-state.edu; y Elizabeth Kiss, Ph.D., profesora asistente y especialista de extensión de la Escuela de Estudios de la Familia y Servicios Humanos, Universidad Estatal de Kansas, dekiss4@k-state.edu.*

*Originalmente preparado por Joyce Powell, asistente de extensión, Proyecto de Salud Mental Rural, Universidad Estatal de Kansas.*



Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [www.ksre.ksu.edu](http://www.ksre.ksu.edu)

Las publicaciones son revisadas o actualizadas anualmente por miembros del profesorado adecuados para reflejar la investigación y la práctica actual. La fecha que se muestra es la de publicación o última actualización. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente para propósitos educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Elizabeth Kiss y Bradford Wiles, *Desastres: Las Respuestas de los Niños y Ayudándoles a Recuperarse*, de la Universidad Estatal de Kansas, abril 2015.

**Estación Experimental Agrícola y el Servicio Cooperativo de Extensión de la Universidad Estatal de Kansas**

**MF3196S**

**abril 2015**

El Servicio de Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas. Emitido en promoción del Trabajo Cooperativo de Extensión, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según su enmienda. La Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión de los Condados, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos Cooperando, John D. Floros, Director.