

Consejos Para Ayudar A Los Hijos A Enfrentar Hechos Tragicos

- Los niños perciben la ansiedad y la tensión en los adultos que los rodean.
- Cada niño reacciona en forma diferente a hechos trágicos de acuerdo a sus experiencias, comprensión y madurez.
- Los niños interpretan el evento trágico como un peligro para ellos y para sus seres queridos.
- Su niño necesita hablar acerca de lo que siente.
- Recuerde que los niños están más propensos al estrés debido a nuestras continuas reacciones a los hechos del 11 de septiembre, 2001.

Señales de Estrés

Los padres deben estar pendientes de los siguientes cambios en la conducta de los hijos ahora o en el futuro:

- Miedos persistentes relacionados con los incidentes, tales como miedos a ser heridos o a que los separen permanentemente de sus padres
- Disturbios del sueño, como pesadillas, gritos durante el sueño o mojar la cama, que persisten mas de unos días después del evento
- Pérdida de la concentración e irritabilidad
- Cambios en el nivel de actividad
- Problemas de comportamiento inusuales en el niño, tales como mal comportamiento en la escuela o en la casa
- Quejas de dolores (de estómago, de cabeza) o mareos, para los cuales no se encuentra una causa física
- Aislamiento de la familia o de las amistades, tristeza o desaliento
- Preocupación con los hechos del incidente

Sugerencias Sobre Cómo los Padres Pueden Hablar en la Casa con sus Hijos de Manera Apropiaada a la Edad

- Los niños necesitan consuelo y afirmación repetida de que ellos estarán seguros. Asegúrese de que lo crean.
- Sea honesto y franco acerca de la tragedia y deles la información apropiada de acuerdo a su edad.
- Estimule o aliente a su hijo a que exprese sus sentimientos hablando, dibujando o jugando.

- Trate de mantener sus rutinas de todos los días, en cuanto pueda.

Niños de Edad Preescolar

- Asegúreles a sus niños que están a salvo.
- Conforte a sus niños hablando de su temor durante la noche,
- llamándoles durante el día y reconfortándolos con mayor contacto físico.
- Trate de entender mejor los sentimientos de sus niños sobre el evento trágico.
- Discuta el evento trágico con ellos y trate de descubrir el miedo y preocupación particular de cada niño.
- Conteste todas las preguntas que ellos le hagan y deles mucho amor, consuelo y cuidado.

Niños de Escuela Elemental

- Dar seguridad realista.

No diga que los eventos trágicos nunca afectarán a su familia; los niños se dan cuenta de que eso no es verdad. En vez díales que no les va a pasar nada, y que usted siempre tratará de protegerlos, o que los adultos están trabajando mucho para que no les pase nada.

- Controlar lo que los niños ven en la televisión.

Las imágenes de los eventos de la tragedia atemorizan mucho a los niños; así que limite el tiempo que ellos ven las noticias en la televisión. Una buena manera de hacerlo es no prestando mucha atención a su propia preocupación y planear actividades regulares como por ejemplo: leer, dibujar, ver películas o escribir cartas, durante el tiempo que están pasando las noticias en la televisión.

- Déjeles que se expresen a través de juegos y dibujos.

Como pasa con los niños menores, los niños de edad escolar a veces se sienten más seguros cuando juegan o dibujan escenas del evento trágico. Anímenlos para que lo hagan y hablen de lo que hicieron; así usted tendrá la oportunidad de cantar nuevamente cómo terminó el juego o la historia que ellos han expresado a través de dibujos, haciendo énfasis en su seguridad personal.

- No tenga miedo de decir “Yo no se.”

Parte de mantener una discusión abierta y honesta sobre la tragedia, es no tener miedo de decir que no sabe contestar a las preguntas del niño. Cuando llegue esa oportunidad, explíquelo al niño que estas tragedias no pasan a menudo, y que pueden causar sentimientos que aún los adultos tienen dificultades para expresar. Explíquelo una vez más que los adultos siempre tratarán de mantenerlo seguro.

Principales Preocupaciones de los Adolescentes

- Los niños con problemas emocionales tales como depresión, podrían requerir de supervisión y apoyo especiales.
- Controle muy de cerca el tiempo que el niño está expuesto a las noticias y a información a través del Internet.
- Los adolescentes podrían buscar apoyo en sus amigos. Aliente a los amigos y familiares a juntarse y hablar sobre el evento para calmar el miedo.
- Tenga en cuenta que algunos adolescentes pueden expresar sus sentimientos de una manera peligrosa.

Asegúrele a los Niños que Hay Seguridad en la Escuela

- Asegúrele a su niño que los adultos y la escuela le están manteniendo lo más seguro posible.
- Recuérdele al niño de que si quiere hablar o expresar su temor mientras esté en la escuela, el personal de la escuela (maestros, consejeros y otro personal) está disponible para hablar con él.
- Aliente a su hijo para que mantenga en la escuela su rutina de todos los días de la misma manera que usted lo hará en la casa.

Para apoyo adicional favor de ponerse en contacto con:

Centro de Crisis del Condado de Montgomery (240-777-4000)

Línea de Emergencia (Hotline) del Condado de Montgomery (301-738-2255)

Para más información llame a la Asociación de Salud Mental del Condado de Montgomery al 301-424-0656 o el Web site www.mhamc.org.