



COLEGIO DE PSICOLOGOS
DE CHILE (A.G.)

L@S NIÑ@S Y LOS DESASTRES

GUIA DE AUTOAYUDA PARA FAMILIARES





Las respuestas de l@s niñ@s a los desastres

- Apegarse a sus adultos de confianza, miedo a separarse de ellos
- Miedo de los extraños, de “*monstruos*”...
- Dificultad para dormirse o negarse a ir a la cama.
- Juego continuo y repetitivo sobre parte de la experiencia de desastre.
- Regreso a comportamientos anteriores tales como mojar la cama o chuparse el dedo.
- Retraimiento: no querer estar con otr@s niñ@s, no querer ver objetos relacionados con el desastre.
- Aumento de la agresividad, conductas de desafío o enfado constante.
- Resentimiento, sospecha, irritabilidad
- Dolores de cabeza, estomago, dolores vagos o difíciles de localizar.
- Problemas en la escuela (o negarse a ir) y dificultades para concentrarse
- Sentimientos de vergüenza, culpabilidad...

TODAS SON RESPUESTAS NORMALES PARA SITUACIONES FUERA DE LO NORMAL



¿Qué decirle a un/a niñ@ tras un desastre y cómo hacerlo?

- Es importante **decir siempre la verdad**. Probablemente va a conocer la verdad a través de otras personas, a veces de manera más cruda y más dolorosa. Cuando esto sucede se siente engañado.
- Dígame sólo aquello que el/a niñ@ pueda entender según su edad y su nivel de comprensión.
- Provea sólo la información que el/a niñ@ necesite y pueda asumir. En general es el/a propi@ niñ@ el que marca los límites, preguntando más o cambiando de tema.
- Responda siempre a las preguntas que haga el/a niñ@ sobre lo que ha pasado. Cuando se trata de la muerte de alguna persona próxima, puede ser que no se atreva a preguntar, y en ese caso, aunque no pregunte hay que decírselo.
- Hable con naturalidad, poco a poco, explorando lo que el/a niñ@ ya conoce y lo que piensa o teme. Muestre sus propias emociones, el/a niñ@ puede y debe percibir que los adultos están tristes, o que lloran, que lo sienten tanto como él, pero **que no han perdido el control.** ”.



¿Cómo viven l@s niñ@s una situación de desastre?

Un desastre es atemorizante para todos, pero para un/a niñ@ puede serlo especialmente. Ell@s confían en que los adultos les protegerán porque aún no han desarrollado estrategias para enfrentarse a situaciones difíciles. Incluso más que para los adultos, un desastre amenaza el sentido de control del/a niñ@ sobre su vida.

L@s niñ@s experimentan los efectos del desastre triplemente porque:

1. Están siendo **afectados directamente** por experiencias de muerte, destrucción, terror unido a la ausencia o impotencia de sus padres
2. Las **reacciones de los padres y otros adultos de confianza** al desastre influyen en su manejo de la situación.
3. Los miedos también pueden surgir de la **propia imaginación** de l@s niñ@s. Para ellos es difícil diferenciar qué miedos son realistas y cuáles no. Un niñ@ *siente* miedo, sin importar la razón, *tiene* miedo.



Lo que usted puede hacer para ayudar a su hij@

- Hable con su hijo sobre sus sentimientos, sin juzgar.
- Permita que el/a niñ@ llore o esté triste. No espere que él sea “fuerte”.
- Háblele también de sus propios sentimientos y permítale saber cómo maneja usted sus miedos y temores.
- Aliéntele a hacer dibujos sobre el desastre o que escriba historias o poemas sobre ello. Esto ayudará al pequeño a entender cómo se siente con lo ocurrido.
- Provea a sus hijos de información sobre lo que pasó y está pasando (o pasará). Utilice un lenguaje sencillo que ellos puedan entender. Esconder información puede llevar a mayores problemas en el futuro.
- Si su hijo regresa a comportamientos como mojar la cama o chuparse el dedo, inicialmente trate de aceptarlo. Estos son signos de que necesita consuelo y seguridad. Evite regañarlo por ello y regrese poco a poco a la normalidad.
- Ayúdelo a sentirse a salvo: Abrácelo, tóquelo y sea afectivo con su hijo. Pase tiempo extra con él, especialmente a la hora de irse a dormir. Much@s niñ@s se calman con masajes suaves en la espalda o en la nuca.
- L@s niñ@s son especialmente vulnerables a sentimientos de abandono cuando están separados de sus padres. Evite “proteger” a su hijo enviándolo lejos de la escena del desastre si esto supone separarlo de sus seres queridos.
- L@s niñ@s se benefician de la rutina y la estructura: Aunque inicialmente se relajen las reglas usuales, trate de mantener la estructura y las responsabilidades familiares.
- Permita a su hijo regresar a la escuela tan pronto como sea posible después del desastre. Esto le ayudará a volver a la normalidad y a compartir con sus amigos y profesores sus experiencias.