

Ayudando a Tus Hijos a que se Sientan más Seguros Después de un Evento Terrible

Denver Children's Advocacy Center



Dr. Jerry Yager, PsyD, Director de Educación y Capacitación en Denver Children's Advocacy Center, es un psicólogo clínico con más de 25 años de experiencia en el tratamiento y evaluación de niños y adolescentes traumatizados. El siguiente escrito es parte de su blog en Diciembre del 2013 después de un tiroteo en una escuela en Centennial, Colorado.

La semana pasada, solo un día antes del aniversario del tiroteo en la Elementaria Sandy Hook en Newton, Connecticut, un adolescente de 18 años disparó a los estudiantes de Arapahoe High School en Centennial, Colorado hiriendo críticamente a un estudiante y luego se suicidó. Para una comunidad que todavía estaba traumatizada por los incidentes de Sandy Hook, sin mencionar lo que pasó en el cine Century en Aurora en el 2012 y Columbine High School en 1999, esto puede ser demasiado para ellos.

Estas situaciones ocurrieron en ambientes que son asociados con seguridad y confianza, y ahora, algo inseguro y espantoso ha alterado esa percepción. Estos eventos han evocado emociones muy fuertes—enojo, tristeza, miedo, odio, impotencia, y ansiedad—no solo para la gente directamente impactada, pero también para los que son asociados por situaciones relacionales o simplemente por exposición a los medios de comunicación.

Es natural que los niños y adolescentes busquen ayuda de los adultos para ayudarles a procesar estos tipos de experiencias. Esto presenta un reto único para los padres y profesores porque justo como los adolescentes intentan organizar sus pensamientos, enfrentar sus sentimientos y hacer sentido de estos eventos, los adultos también están envueltos en este proceso.

He recibido muchas peticiones de los padres y los medios de comunicación preguntando por cómo hablar con los niños sobre estos eventos terribles sin aumentar la ansiedad y el miedo de los niños sobre el mundo. La Cadena Nacional Infantil de Estrés Traumático ofrece unas buenas directrices para responder esta difícil pregunta:

Sugerencias para Adultos

- **Ten cuidado de ti mismo.** Toma mucha agua, come regularmente, duerme y ejercítate lo suficiente.
- **Ayúdense mutuamente.** Pasa tiempo con otros adultos, amigos, o miembros de la comunidad para hablar y apoyarse mutuamente.
- **Pospón hacer decisiones muy importantes.** Evita hacer decisiones innecesarias que pueden alterar tu vida durante este tiempo.

- **Date un descanso.** Toma su tiempo para relajarte y hacer cosas que te gusten.

Cosas que Hacer por sus Niños

- **Toma tiempo para hablar con tus niños.** Deja a tus niños saber que está bien hacer preguntas y expresar sus preocupaciones y sentimientos. Tú debes permanecer abierto a responder a nuevas preguntas y proveer información y apoyo. Puede que no sepas todas las respuestas y está bien decir eso. Al mismo tiempo, no presiones a tus adolescentes a hablar si no quieren. Déjales saber que estás disponible cuando ellos estén listos.
- **Encuentra el tiempo para tener estas conversaciones.** Usa el tiempo cuando estén comiendo o sentados juntos en la tarde para hablar de lo que está pasando en la familia y en la comunidad. Trata de no tener estas conversaciones a la hora de dormir ya que este es el tiempo para descansar.
- **Qué ya sabe tu niño?** Comienza preguntando a tu niño que es lo que ya sabe y piensa sobre lo que ellos han leído, oído, o experimentado. Escucha cuidadosamente, sin juzgar. Así como los niños expresan sus pensamientos y creencias, quédate atento a escuchar información y percepciones incorrectas. Pon atención a como sus percepciones los hacen sentir y valida esas experiencias antes de proveer información para corregirlas. Di algo como: “Esto te asustó mucho! Puedo ver que la manera en que estás pensando sobre esto te hizo sentir así.” Y luego, respetuosamente corrige su información imprecisa. Provee la nueva información en una manera simple, clara y pertinente.
- **Ayuda a tus niños a sentirse seguros.** Habla con ellos sobre sus preocupaciones de seguridad y habla de los cambios que están ocurriendo en la comunidad para promover la seguridad. Anima a tus niños a hablarte de sus preocupaciones o a sus maestros en la escuela.
- **Mantén las expectativas o “reglas.”** Sigue las reglas de la familia como horarios de regreso a la casa, decirte si están con amigos, y hacer la tarea y trabajos en la casa. Con tiempo limitado, vigila a donde sus niños van y que están planeando hacer para ver como están. Asegúrales que la vigilancia extra es temporal hasta que la cosa se estabilice.
- **Habla acerca del mal comportamientos.** Ayúdalos a entender que actuar mal es una manera peligrosa de expresar sentimientos fuertes (como el enojo y el dolor) sobre lo que pasó (ejemplo: cortarse, manejar peligrosamente, tener sexo sin protección, abusar de las drogas o del alcohol). Les puedes decir: “Muchos de nosotros nos sentimos fuera de control y enojados en este momento. Alguna gente puede pensar que tomar y hacer drogas puede ayudar de alguna manera. Es normal sentirse así, pero no es buena idea actuar de ese modo.” Habla sobre otras maneras de enfrentar los sentimientos tales como hacer ejercicio, escribir en un diario, y pasar el tiempo con otros.

- **Limita el tiempo que están expuestos a los medios.** Protégelos de demasiada cobertura de los medios incluyendo usar el internet, radio, televisión y otras tecnologías (ejemplo: textear, Facebook, Twitter). Explícales que los medios de comunicación y los medios sociales pueden difundir rumores y aumentar temores acerca de que el evento pueda ocurrir otra vez.
- **Sé paciente.** Los niños y adolescentes pueden estar más distraídos y necesitar ayuda adicional con las tareas o deberes cuando la escuela está en sesión. Es normal que todos los seres humanos tengan una respuesta de estrés a cualquier amenaza potencial en el medio ambiente. Reacciones como el aumento de las respuestas de alarma, el aumento de las reacciones emocionales, ansiedad, disminución de la capacidad de concentración, pensamientos intrusivos e interrupción del sueño pueden estar presente durante el primer mes después de la exposición. Para la mayoría de las personas en la comunidad, estas reacciones disminuyen y somos capaces de restablecer nuestro equilibrio después de aproximadamente un mes. Para las personas más directamente afectadas este período de tiempo puede extenderse debido a la exposición continua de recordatorios de los eventos y sentimientos más complicados de pérdida y dolor.
- **Pide ayuda profesional.** Si las reacciones continúan o la familia se siente incapaz de manejar la situación, debido a las emociones abrumadoras o la falta de conocimiento y apoyo, ponte en contacto con un profesional para que tú y tu familia reciban ayuda a través de esta experiencia.

Los niños dependen de sus cuidadores para ayudarles a sentirse seguros y hacer sentido de experiencias en su mundo. El adolescente está en el proceso de transferencia de las necesidades de dependencia de los padres a sus compañeros y posibles parejas románticas. La manera en que un niño y un adolescente procesa este tipo de experiencia es muy influenciada por la naturaleza, la cantidad y la calidad de las interacciones que tienen con los adultos y compañeros importantes en sus vidas. Un padre en control de sí mismo, atento, y sensible puede ayudar al niño a restablecer un sentido de seguridad y gestionar las emociones angustiosas. El niño, dentro de este nido relacional de protección, y el adolescente dentro de su red relacional pueden aprender que a veces les suceden cosas malas a la gente buena, en un mundo básicamente bueno.