

LOS NIÑOS Y EL TERREMOTO

El terremoto puede afectar más intensamente a los niños y niñas porque no saben cómo enfrentar la experiencia y perciben el temor y la impotencia de sus padres y el resto del mundo adulto.



RESPUESTAS NORMALES ESPERABLES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS:

- Miedos: a estar solos, a extraños, a “monstruos”, o a otras cosas.
- Juegos repetitivos sobre la experiencia del terremoto.
- Problemas del sueño, dificultad para quedarse dormidos o irse a la cama, pesadillas, no poder dormir de corrido.
- No quieren separarse de padres o adultos de confianza.
- Volver a comportamientos anteriores como mojar la cama, chuparse el dedo, hablar como guagüita.
- Retraimiento, pasividad, sin ganas de participar en actividades que les gustan, no quieren hablar de lo sucedido.
- Se sienten mal, falta de energía.

EN LOS MÁS GRANDECITOS (DE 8 A 12 AÑOS):

- Sentirse preocupados, responsables o culpables.
- Miedo a no poder controlar sus sentimientos, evitación del tema.
- Problemas de concentración y para aprender.
- Resistencia a ir al colegio o problemas en el colegio.
- Cambios inesperados y no habituales de conducta.
- Dolores corporales: guata, cabeza, pecho, u otros más difusos.
- Inquietud, confusión, susto.

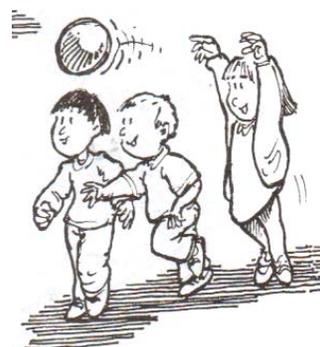
ADOLESCENTES:

- Desinterés por la vida o sus cosas, indiferencia.
- Pena, sensación de vulnerabilidad e indefensión.
- Miedo a que les digan que no son normales.
- Cambios en el comportamiento y en sus relaciones con otras personas.
- Conducta impulsiva, agresiva, de desafío o autodestructiva.
- Empezar consumo de alcohol o drogas o aumentarlo.
- Conductas sexuales riesgosas.
- Resentimiento, sospecha o deseo de encontrar culpables o venganza.

¿QUÉ HACER PARA AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS?

- Hablar sobre sus sentimientos, sin juzgar. Permita que el niño/a llore o esté triste. No espere que sea “fuerte”. También hable sobre sus propios sentimientos.

- Ayúdeles a ponerle nombre a lo que sienten y a ubicarlo en su cuerpo, por ejemplo: “eso que me dices se llama pena, o miedo, o enojo”, “Dime dónde sientes eso?”
- Aliente a su hijo a hacer dibujos o escriba historias o poemas libremente sobre lo ocurrido, esta es su forma de ir procesándolo.
- Déle respuestas claras y concretas a las preguntas que hagan, cada vez que lo necesiten, en un lenguaje que su hijo pueda entender.
- Cuénteles también las noticias más difíciles que les afectan. No les dé información falsa. El esconderle a un niño información no placentera usualmente lleva a mayores dificultades en el futuro.
- Corrija cualquier malentendido que su hijo pueda tener (tal como que el desastre fue, de alguna manera, su culpa).
- Déle seguridad a sus hijos e hijas que está a salvo. Abrácelo y tóquelo y sea afectivo y comprensivo con ellos.
- Pase tiempo extra con su hijo, especialmente a la hora de ir a dormir. Muchos niños se calman con masajes suaves en la espalda, la nuca o los pies.
- Si su hijo regresa a comportamientos de bebé, tales como mojar la cama o chuparse el dedo, inicialmente trate de aceptarlo. Estos son signos de que el niño necesita consuelo y seguridad. No avergüence al niño (por ejemplo, llamándolo “bebé”). De a poco volverá su comportamiento anterior.
- Los niños 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 lo separará de sus seres queridos.
- Los niños necesitan la seguridad de la rutina y la estructura en su vida cotidiana. Inicialmente, querrá relajar las reglas usuales, intente volver y mantener la organización familiar habitual al máximo.
- Regrese al niño a la escuela tan pronto sea posible después del desastre y espere una asistencia regular.



Recuerde, estas son
RESPUESTAS NORMALES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS A UNA SITUACIÓN ANORMAL

Lo esperable es que de a poco, en las próximas semanas o meses, vayan recuperando su manera habitual de comportarse y sentirse.



Dirección:
 Cautín 9133 (frente a colegio Sagrados Corazones), René Schneider, Hualpén