



Sugerencias para hablar con niños y jóvenes y ayudarlos a hacer frente después de un desastre o un evento traumático

UNA GUÍA PARA PADRES, CUIDADORES Y MAESTROS

El apoyo y la tranquilidad de los padres es la clave para ayudar a los niños en momentos de un evento traumático

Los niños y los jóvenes pueden enfrentar tensiones emocionales después de un evento traumático como un choque de automóvil o violencia.¹ Los desastres también pueden dejarlos con efectos adversos perdurables.² Cuando los niños experimentan un trauma, lo ven en la televisión o escuchan a otras personas hablar de ello, se pueden sentir asustados, confundidos o ansiosos. Los jóvenes reaccionan al trauma de manera diferente que los adultos. Algunos pueden reaccionar de inmediato; otros pueden mostrar signos de que están pasando momentos difíciles mucho tiempo después. Como tal, los adultos no siempre conocen cuándo necesita ayuda un niño para arreglárselas. Esta hoja de sugerencias ayudará a padres, cuidadores y maestros a aprender algunas reacciones comunes, responder en forma útil y saber cuándo buscar apoyo.

Posibles reacciones a un desastre o evento traumático

Muchas de las siguientes reacciones son normales cuando los niños y jóvenes enfrentan el estrés justo después de un evento. Si alguno de estos comportamientos dura durante más de 2 a 4 semanas, o si de repente aparecen más tarde, estos niños pueden necesitar más tiempo para superar las crisis. En la sección Recursos Útiles de esta hoja de sugerencias se presenta información acerca de dónde encontrar ayuda.

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR, 0 A 5 AÑOS

Los niños muy jóvenes pueden volver a chuparse el dedo o mojar la cama en la noche después de un trauma. Pueden tener miedo de personas extrañas, de la oscuridad o de los monstruos. Es bastante común que los niños en edad preescolar se vuelvan apegados con un padre, cuidador o maestro, o que quieran quedarse en un lugar donde se sienten seguros. Pueden expresar repetidamente el trauma a la hora de jugar o contar historias exageradas acerca de lo que sucedió. Algunos niños pueden cambiar sus hábitos para comer o dormir. También pueden tener dolores que no se pueden explicar. Otros síntomas que se deben observar son comportamiento agresivo o distante, hiperactividad, dificultades para hablar y desobediencia.

- **Los bebés y niños pequeños, 0 a 2 años**, no pueden entender que está sucediendo un trauma, pero sí conocen cuándo está contrariado un cuidador. Pueden empezar a mostrar las mismas emociones que sus cuidadores, o pueden actuar diferente, como llorar sin motivo o distanciarse de las personas y no jugar con sus juguetes.
- **Los niños, 3 a 5 años**, pueden entender los efectos del trauma. Pueden tener problemas para ajustarse al cambio y la pérdida. Pueden depender de los adultos a su alrededor para ayudarlos a sentirse mejor.

PRIMERA INFANCIA A ADOLESCENCIA, 6 A 19 AÑOS

Los niños y jóvenes en estos rangos de edad pueden tener algunas de las mismas reacciones al trauma que los niños más jóvenes. A menudo los niños más jóvenes quieren mucha más atención de los padres o cuidadores. Pueden dejar de hacer sus tareas escolares o trabajos en la casa. Algunos jóvenes se pueden sentir desvalidos y culpables porque no pueden tomar el rol de los adultos cuando su familia o comunidad responde a un trauma o desastre.

- **Los niños, 6 a 10 años**, pueden tener miedo de ir a la escuela y dejan de pasar tiempo con sus amigos. Pueden tener problemas para prestar atención y tienen bajo desempeño general en la escuela. Algunos se pueden volver agresivos sin un motivo claro. O pueden actuar como más jóvenes que su edad y pedir que su padre o cuidador les dé de comer o los vista.
- **Los jóvenes y adolescentes, 11 a 19 años**, pasan por muchos cambios físicos y emocionales debido a su etapa de desarrollo. Por ello, puede ser inclusive más difícil para ellos hacer frente al trauma. Los adolescentes más grandes pueden negar sus reacciones ante sí mismos y ante sus cuidadores. Pueden dar una respuesta de rutina, “Estoy bien”, o incluso guardar silencio cuando están molestos. O se pueden quejar de dolores físicos porque no pueden identificar lo que en realidad los está molestando emocionalmente. Algunos pueden empezar discusiones en su casa y/o la escuela, resistiendo toda estructura o autoridad. También pueden participar en comportamientos peligrosos como usar alcohol o drogas.

Cómo pueden apoyar los padres, los cuidadores y los maestros en la recuperación de un niño

La buena noticia es que los niños y jóvenes generalmente son bastante resistentes. La mayoría de las veces se recuperan y se sienten bien, pronto después de un trauma. Con el apoyo adecuado de los adultos que los rodean, pueden crecer y recuperarse. Las formas más importantes de ayudar es asegurarse de que los niños se sientan conectados, atendidos y amados.

- Los padres, maestros y otros cuidadores pueden ayudar a los niños a expresar sus emociones a través de la conversación, escritura, dibujo y canto. La mayoría de los niños desean hablar acerca de un trauma, déjelos hacerlo. Acepte sus sentimientos y dígalos que está bien sentirse triste, molesto o estresado. A menudo, llorar es una forma de liberar el estrés y el duelo. **Preste atención y escuche cuidadosamente.**
- Pregunte a los adolescentes y jóvenes que estén a su cargo lo que conocen acerca del evento. ¿Qué escuchan en la escuela o en la televisión? Trate de ver con ellos la cobertura de noticias en la televisión o por Internet. Y, limite el acceso para que puedan tener tiempo lejos de cosas que les recuerden el trauma. No deje que hablar acerca del trauma sea el único tema de conversación de la familia o del aula durante mucho tiempo. **Déjelos hacer preguntas.**
- Los adultos pueden ayudar a los niños y jóvenes a ver lo bueno que puede salir de un trauma. Algunos ejemplos son las acciones heroicas, familias y amigos que ayudan, y apoyo de otras personas en la comunidad. Los niños pueden sobrellevar mejor un trauma o desastre cuando ayudan a otras personas. Pueden escribir cartas afectuosas a quienes han resultado lastimados o que han perdido sus hogares; pueden enviar notas de agradecimiento a personas que ayudaron. **Fomente estos tipos de actividades.**
- Si el error o violencia humanos provocaron un evento, tenga cuidado de no culpar a un grupo cultural, racial o étnico, o a personas con discapacidades psiquiátricas. Esta puede ser una buena oportunidad de hablar con los niños acerca de la discriminación y la diversidad. **Deje que los niños sepan que ellos no son culpables cuando pasa algo malo.**
- Está bien que los niños y jóvenes vean a los adultos tristes o llorando, pero trate de no mostrar emociones intensas. Gritar y golpear o patear muebles o paredes puede asustar a los niños. **La violencia puede asustar más a los niños o provocar más trauma.³**
- Los adultos pueden mostrar a los niños y jóvenes cómo cuidarse a sí mismos. Si usted tiene buena salud física y emocional, es más fácil que esté a la mano para apoyar a los niños que están a su cuidado. **Modele el cuidado propio, fije rutinas, coma comidas saludables, duerma el tiempo suficiente, haga ejercicio y respire profundamente para manejar el estrés.**

Sugerencias para hablar con niños y jóvenes de diferentes grupos de edades después de un desastre o un evento traumático

NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR, 0 A 5 AÑOS

Abrase mucho a estos niños pequeños y bríndeles apoyo verbal.

- Respire profundo antes de tomarlos en brazos y céntrese en ellos, no en el trauma.
- Agáchese para quedar a nivel de su vista y hable en voz calmada y suave, usando palabras que puedan entender.
- Dígales que todavía los cuida y continuará cuidándolos para que se sientan seguros.

PRIMERA INFANCIA A ADOLESCENCIA, 6 A 19 AÑOS

Sustente a los niños y jóvenes en este grupo de edades:

- Pregunte a su hijo o a los niños a su cuidado qué les preocupa y qué podría ayudarles a sobrellevar las cosas.
- Ofrezca consuelo con palabras amables, un abrazo cuando sea adecuado o simplemente estando presentes para ellos.
- Pase más tiempo de lo normal con los niños, aunque sea durante algún tiempo. También es importante regresar a las actividades escolares y volver a las rutinas en casa.
- Permita que los niños traumatizados no hagan tareas un día o dos. Después de ello, asegúrese de que tengan tareas adecuadas para su edad y que puedan participar en una forma que los haga sentirse útiles.
- Apoye a los niños pasando tiempo con amigos o teniendo momentos de silencio para escribir o crear arte.



- Aliente a los niños a participar en actividades recreativas para que puedan desplazarse y jugar con otras personas.
- Haga frente a su propio trauma en forma saludable. Evite golpear, aislar, abandonar o burlarse de los niños.
- Deje saber a los niños que le preocupan y pase tiempo con ellos haciendo algo especial; asegúrese de estar pendiente de ellos de manera no intrusiva.

¡UNA NOTA DE PRECAUCIÓN! Tenga cuidado de no presionar a los niños a hablar sobre un trauma o reunirse en actividades expresivas. Aunque la mayoría de los niños hablarán fácilmente acerca de lo que sucedió, algunos pueden sentirse atemorizados. Algunos pueden inclusive traumarse de nuevo al hablar de ello, escuchar a otras personas hablar de ello, o ver imágenes del evento. Permita que los niños se retiren de estas actividades y observe si muestran señales de angustia.

Recursos útiles

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA)

5600 Fishers Lane

Rockville, MD 20857

Teléfono gratuito: 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

Teléfono TTY: 1-800-487-4889

Correo electrónico: samhsainfo@samhsa.hhs.gov

Tienda de SAMHSA (inglés): <https://store.samhsa.gov>

Centro de Asistencia Técnica en Desastres de SAMHSA

Teléfono gratuito: 1-800-308-3515

Correo electrónico: dtac@samhsa.hhs.gov

Sitio web (inglés): <https://www.samhsa.gov/dtac>

Localizadores de tratamientos

FindTreatment.gov

Website: <https://findtreatment.gov/locator>

Línea de Ayuda de SAMHSA

Teléfono gratuito (inglés y español): 1-800-662-HELP (1-800-662-4357)

(Referencias a servicios de tratamiento, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año)

Teléfono TTY: 1-800-487-4889

Sitio web (inglés): <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Línea de asistencia

Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes

Llame o envíe mensaje de texto: 1-800-985-5990

(para español, presione "2")

Usuarios de TTY: Use su proveedor de retransmisión

preferido o marque 7-1-1 y luego 1-800-985-5990

Sitio web: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>

Sitio web en español: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

Recursos para atender las necesidades de los niños

Administración para Niños y Familias

Sitio web: <https://www.acf.hhs.gov>

Recursos adicionales para salud conductual

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Llama o textea al 988

Chatea en 988lifeline.org

Para usuarios de TTY: use su servicio de retransmisión preferido o marque

711 y luego 988.

Sitio web: <https://988lifeline.org/es/home>

Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil

Sitio web: <https://www.nctsn.org/resources/informacion-en-espanol>

**Nota: Los puntos de vista, las opiniones y el contenido expresados en esta publicación no necesariamente reflejan los puntos de vista, las opiniones o las políticas del Centro de Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services, CMHS), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA), o del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services, HHS).*

Fotos con fines únicamente ilustrativos. Cualquier persona que figure en la foto es modelo.

Cuando los niños, jóvenes y padres, cuidadores o maestros necesitan más ayuda

En algunos casos, un niño y su familia pueden tener problema para superar un trauma. Los padres o cuidadores pueden tener miedo de dejar solo a un niño. Los niños pueden ver que un alumno está molesto o parece diferente. Puede ser útil que todos trabajen juntos. Considere hablar con un profesional de salud mental para ayudarlo a identificar las áreas de dificultad. Juntos, todos pueden decidir cómo ayudar y aprender unos de otros. Si un niño perdió a algún ser querido, considere trabajar con alguien que sepa cómo apoyar a niños en duelo.⁴ Busque un profesional de atención en la sección *Recursos Útiles* de esta hoja de sugerencias.

¹ Centro Nacional de Estadísticas y Análisis. (n.d.). *Datos sobre la seguridad de tránsito, datos de 2003: Niños*. (DOT HS 809 762). Washington, DC: Administración Nacional de Seguridad de Tránsito en Carreteras. De <https://crashstats.nhtsa.dot.gov/Api/Public/ViewPublication/809762> (con acceso el 20 de abril de 2012).

^{2,4} Comisión Nacional sobre Niños y Desastres. (2010). *Comisión Nacional sobre Niños y Desastres: Informe de 2010 al Presidente y el Congreso*. Publicación AHRQ N.º 10-MO37. Rockville, MD: Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica. De <https://archive.ahrq.gov/prep/nccdreport/nccdreport.pdf> (con acceso el 20 de abril de 2012).

³ Oficina para Niños. (2010). *Maltrato Infantil 2009*. Washington, DC: Administración sobre Niños, Jóvenes y Familias; Administración para Niños y Familias; Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. De <https://www.acf.hhs.gov/archive/cb/data/child-maltreatment-2009> (con acceso el 20 de abril de 2012).



Publicación No. PEP23-01-01-003
(revisión de SMA12-4732SPANISH; revisado 8/2023)