

REACCIONES COMUNES AL ESTRÉS QUE EXPERIMENTAN LOS NIÑOS Y NIÑAS (1—18 AÑOS) LUEGO DE UN DESASTRE Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE PUEDEN USARSE DURANTE UN PERÍODO TRAUMÁTICO

Adaptado de “Qué esperar luego de un desastre: Reacciones típicas de los niños”

Edad	Reacciones	Cómo ayudarles
Pre-escolar 1-5 años	<ul style="list-style-type: none"> • Reacciones de regresión: Volver a orinarse en la cama, chuparse el dedo, miedo a la oscuridad, miedo a los animales, miedo a los “monstruos”, miedo a personas que no conoce • Reacciones fisiológicas: pérdida de apetito, comer en exceso, indigestión, vomitar, problemas al orinar o defecar (por ejemplo, diarrea, estreñimiento, pérdida de control de los esfínteres), desórdenes del sueño o pesadillas • Reacciones emocionales y de comportamiento: nerviosismo, irritabilidad, desobediencia, hiperactividad, tics, dificultad en el habla, ansiedad de separarse de los padres, periodos de atención más cortos, agresividad, exageración o distorsión de la experiencia del desastre, hablar repetitivamente sobre la experiencia, exageración o problemas del comportamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Dele suficiente consuelo verbal y físico (por ejemplo, cogerlo en la falda, acariciarlo) • Dele leche tibia y provéale una rutina al ir a dormir que lo reconforte • Permítale dormir en el cuarto de los padres temporamente • Provea oportunidades y promueva que exprese sus emociones mediante actividades de juego, como dibujar, dramatizar la experiencia y contar cuentos sobre la experiencia • Regrese a su rutina normal lo antes posible
Infancia 5-11 años	<ul style="list-style-type: none"> • Reacciones regresivas: aumento en la competitividad por la atención de los padres con los hermanos menores, apego excesivo, llorar o quejarse, querer que les den el alimento en la boca o que los vistan, regresar a hábitos que habían abandonado anteriormente • Reacciones fisiológicas: dolores de cabeza, quejas sobre problemas visuales o auditivos, picor o rascarse insistentemente, náusea, disturbios del sueño, pesadillas y terrores nocturnos • Reacciones emocionales y de comportamiento: fobia a la escuela, retirarse de grupos de juego y amigos, retirarse de la familia u otros contactos, irritabilidad, desobediencia, miedo al viento o a la lluvia (u otro que le recuerde al desastre), comportamiento agresivo, hablar repetitivamente sobre la experiencia, tristeza por las pérdidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Dele consuelo suficiente verbal y físico • Insista gentilmente en que tienen más responsabilidad que niños más pequeños; refuerce positivamente comportamientos apropiados para su edad. • Disminuya temporamente las expectativas de rendimiento en la escuela y en las actividades del hogar • Asegurarle al niño que se volverá a la normalidad • Provea oportunidades para tareas y responsabilidades estructuradas que no sean muy demandantes • Fomente la actividad física • Fomente las expresiones verbales y escritas de los pensamientos y sentimientos sobre el desastre, o el sentimiento de pérdida; fomente que el niño tenga un “periodo de duelo” por la pérdida de un juguete o una mascota • Provea sesiones de juego con adultos y pares • Ensaye las medidas de seguridad que se tomarán en el futuro

Edad	Reacciones	Cómo ayudarles
<p>Pre-Adolescente 11-14 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reacciones regresivas: competir con los hermanos menores por atención, no cumplir con sus tareas y responsabilidades normales • Reacciones fisiológicas: dolores de cabeza, quejas no específicas sobre dolores, comer en exceso o pérdida de apetito, problemas al defecar u orinar, desórdenes de la piel o del sueño • Reacciones emocionales y de comportamiento: pérdida de interés en las actividades con sus pares, bajar el nivel usual de desempeño en las actividades escolares, pérdida de interés en pasatiempos o actividades recreativas, resistirse a la autoridad, aumento de dificultad en las relaciones con los hermanos o padres, tristeza o depresión, comportamiento antisocial (por ejemplo, robar o mentir) 	<ul style="list-style-type: none"> • Préstele atención y consideración • Asegúrele que recuperará la habilidad de concentrarse • Disminuya temporeraamente las expectativas de rendimiento en la escuela y en las actividades del hogar • Promueva que exprese verbalmente y por escrito sus sentimientos • Provea responsabilidades estructuradas que no sean muy demandantes • Fomente que sean parte de los esfuerzos de recuperación en el hogar o en la comunidad • Ensaye las medidas de seguridad que se tomarán en el futuro • Fomente la actividad física • Fomente las interacciones sociales
<p>Adolescente 14-18 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reacciones regresivas: regresar a hábitos o actitudes que habían abandonado anteriormente, disminución en comportamientos responsables que demostraban anteriormente, disminución de la resistencia sobre el control parental, disminución del interés en actividades y de socializar • Reacciones fisiológicas: quejas sobre defecar u orinar, dolores de cabeza, sarpullidos, desórdenes del sueño, desórdenes de digestión, quejas físicas no específicas, miedo exagerado sobre problemas físicos, menstruación dolorosa o cese de la menstruación • Reacciones emocionales y de comportamiento: aumento o disminución marcada en el nivel de actividad física, expresión de sentimientos de impotencia o insuficiencia, comportamiento delictivo (por ejemplo, robar o vandalismo), aumento en la dificultad para concentrarse o en las actividades planificadas, depresión y aislamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomente la discusión de las experiencias durante el desastre con los pares y otras personas significativas • Fomente que se involucren en la rehabilitación y los esfuerzos de recuperación de la comunidad • Disminuya temporeraamente las expectativas de rendimiento en la escuela y en las actividades del hogar • Fomente el regreso a las actividades sociales y los deportes