

Estimado/a amigo/a:

En estos últimos años se han producido acontecimientos traumáticos que han conmocionado a comunidades de todo el mundo. Los desastres naturales y los actos de violencia son difíciles de comprender incluso para los adultos y, lamentablemente, no podemos proteger a nuestros hijos del dolor y el miedo cuando están expuestos a una tragedia. Pero sí podemos ayudarles a procesar lo que están experimentando de la forma más saludable posible.

El Child Mind Institute ha preparado recursos para ayudar a padres, profesores y otros adultos a hablar con los niños y adolescentes sobre acontecimientos potencialmente traumáticos e identificar a los que podrían beneficiarse de una atención profesional más personalizada. Adjunto un artículo, "Cómo ayudar a los niños a enfrentarse a noticias alarmantes", en el que se incluyen consejos básicos acerca de cómo hablar sobre acontecimientos problemáticos, además de nuestra guía detallada *Cómo ayudar a los niños a superar un acontecimiento traumático* (en inglés) con desgloses por edad sobre qué esperar y cómo fomentar respuestas saludables.

Esperamos que estos recursos sean de ayuda en tiempos difíciles, y que los comparta con todo aquel que piense que podría beneficiarse de ellos. Y recuerde que debe cuidarse; sus hijos dependen de usted por encima de todo.

Con mis más cordiales saludos,



Harold

Doctor Harold S. Koplewicz

Presidente de Child Mind Institute



Cómo ayudar a los niños a lidiar con un evento traumático

Una guía de recuperación para padres, maestros y líderes comunitarios



Derechos de autor 2015
Child Mind Institute

CONTENIDO

- Acerca de esta guía página 1
- Cómo ayudar a niños de cualquier edad página 2
- Señales de trauma página 4

GUÍA POR EDAD

- Cómo ayudar a niños en edades de 0 a 2 página 5
- Cómo ayudar a niños en edades de 2 a 5 página 6
- Cómo ayudar a niños en edades de 6 a 11 página 8
- Cómo ayudar a niños en edades de 12 a 18 página 11

- Qué pueden hacer los maestros para
ayudar a los estudiantes página 13

Sobre esta guía

Estimados padres y maestros:

Una vez que sucede un evento traumático, puede que ustedes estén llenos de preocupación o tristeza. Sin embargo, no importa cuán preocupados o abrumados puedan sentirse, como padres y maestros tienen el poder de ayudar a los niños a recuperarse. Su consuelo y apoyo reiterados pueden hacerlos sentir a salvo y seguros, guiarlos para superar sus miedos y su pena, y prevenir que sufran efectos psicológicos de largo plazo.

Esta guía fue creada por psiquiatras, psicólogos y expertos de la salud mental que se especializan en situaciones de crisis. Ofrece consejos simples sobre qué esperar, qué hacer, y a qué cosas deben estar atentos. Hay sugerencias generales, así como información específica por edad. Si usted o sus hijos requieren asistencia de parte de un profesional de salud mental, no dude en pedirle a un médico u otro proveedor de salud que le haga alguna recomendación.

Cordialmente,



Harold S. Koplewicz, MD
Presidente, Child Mind Institute



Consejos útiles para niños de cualquier edad

- **Haga que su hijo se sienta a salvo.** Todos los niños, desde los niños pequeños hasta los adolescentes, se beneficiarán de sus caricias, de tiempo extra para acurrucarse, abrazos, o simplemente de una palmada reconfortante en la espalda. Esto les da una sensación de seguridad, la cual es muy importante después de un evento atemorizante o perturbador. Para información específica sobre qué hacer y decir, consulte la guía por edad.
- **Actúe de manera calmada.** Los niños buscan refugio en los adultos para reconfortarse después de que han ocurrido eventos traumáticos. No hable acerca de sus ansiedades con sus hijos, o cuando ellos estén cerca, y esté consciente del tono de su voz, ya que los niños notan la ansiedad rápidamente.
- **Mantenga las rutinas tanto como se pueda.** En medio del caos y del cambio, las rutinas les aseguran a los niños que la vida volverá a estar bien. Trate de tener horarios de comida y dormida regulares. Si está sin hogar o se mudó temporalmente, establezca nuevas rutinas. Y mantenga las mismas reglas familiares, tales como las que tienen que ver con el buen comportamiento.
- **Ayude a que los niños disfruten.** Estimule a los niños a realizar actividades y a jugar con otros. La distracción es buena para ellos, y les da una sensación de normalidad.
- **Comparta información acerca de lo sucedido.** Siempre es mejor conocer los detalles de un evento traumático de la mano de un adulto de confianza y en un ambiente seguro. Sea breve, honesto y permítale a los niños hacer preguntas. No asuma que los niños están preocupados acerca de las mismas cosas que los adultos.
- **Elija buenos momentos para hablar.** Busque oportunidades naturales para tratar el tema.

- **Prevenga o limite la exposición a la cobertura de noticias.** Esto es especialmente crítico con niños en edades desde preescolar hasta edad escolar, ya que el ver el recuento de los eventos perturbadores en televisión, en el periódico, o escucharlos en la radio, puede hacerles parecer que continúan sucediendo. Los niños que creen que los eventos son temporales pueden recuperarse más rápidamente de los mismos.
- **Entienda que los niños enfrentan las cosas en maneras diferentes.** Algunos querrán pasar tiempo extra con sus amigos y familiares; algunos podrían querer pasar más tiempo a solas. Déjele saber a sus hijos que es normal experimentar enojo, culpa y tristeza, y expresar las cosas de diferentes maneras; por ejemplo, una persona puede sentirse triste pero no llorar.
- **Escuche bien.** Es importante entender cómo su hijo ve la situación, y qué es confuso o inquietante para él o ella. No le de un sermón; solo sea comprensivo. Déjele saber a los niños que está bien que le digan cómo se sienten en cualquier momento.
- **Reconozca como válido lo que su hijo está sintiendo.** Si un niño confiesa una preocupación, no responda: “Oh, no te preocupes”, porque ellos podrían sentirse avergonzados o criticados. Simplemente confirme lo que está escuchando: “Sí, entiendo porqué estás preocupado”.
- **Sepa que está bien contestar, “yo no sé”.** Lo que los niños más necesitan es alguien en quien puedan confiar para escuchar sus preguntas, aceptar sus sentimientos, y estar ahí para ellos. No se preocupe por saber exactamente qué es lo correcto que debe decir; después de todo, no hay respuesta que hará que todo esté bien.
- **Tenga en cuenta que la preguntas pueden persistir.** Debido a que la secuela de un desastre puede incluir situaciones que cambian constantemente, los niños pueden tener preguntas en más de una ocasión. Hágales saber que está listo para hablar en cualquier momento. Los niños necesitan digerir información en su propio tiempo y las preguntas podrían llegar de la nada.
- **Estimule las conversaciones familiares acerca de la muerte de un ser querido.** Cuando las familias pueden hablar y sentirse tristes juntas, hay mayor probabilidad de que los niños compartan sus sentimientos.
- **No les de a los niños demasiada responsabilidad.** Es muy importante no sobrecargar a los niños con tareas, o darles tareas de adultos, ya que esto podría ser muy estresante para ellos. En vez de eso, para el futuro cercano debe bajar las expectativas de las tareas del hogar y las demandas de la escuela, aunque es bueno ponerlos a que hagan por lo menos algunos de los quehaceres del hogar.
- **Proporcione ayuda especial a niños con necesidades especiales.** Estos niños podrían requerir más tiempo, apoyo y guía que otros niños. Es posible que tenga que simplificar el vocabulario que usa, y repetir las cosas con mucha frecuencia. También es posible que necesite personalizar la información según la fortaleza de su hijo, por ejemplo, un niño con una discapacidad del lenguaje puede que entienda mejor la información a través del uso de materiales visuales u otras maneras de comunicación a las que esté acostumbrado.



- **Ayude a los niños a relajarse con ejercicios de respiración.** La respiración se vuelve hueca cuando la ansiedad entra en efecto; respirar desde la barriga de manera profunda puede ayudar a que los niños se calmen. Puede agarrar una pluma o una bolita de algodón frente a la boca de su hijo y pedirle que la sople, soltando el aire lentamente. O puede decir, “Vamos a respirar lentamente mientras cuento hasta tres, luego deja salir el aire mientras cuento hasta tres”. Ponga un peluche o almohada en la barriga de su hijo mientras está acostado boca arriba y pídale que inhale y exhale lentamente y mire el peluche o almohada subir y bajar.

- **Esté pendiente a señales de trauma.** Dentro del primer mes de un desastre es común que los niños parezcan estar mayormente bien. Después de eso, la sensación de anestesia desaparece y los niños podrían experimentar más síntomas; especialmente los niños que han presenciado lesiones o muerte, han perdido familiares cercanos, experimentaron trauma previamente en sus vidas, o quienes no se han reubicado un nuevo hogar.

- **Sepa cuando debe buscar ayuda.** A pesar de que la ansiedad y otros problemas pueden durar por meses, busque ayuda de inmediato del médico de la familia o de un profesional de salud mental si no disminuyen o si tu hijo comienza a escuchar voces, ver cosas que no están ahí, se vuelve, experimenta ataques de pánico, o tiene pensamientos de querer hacerse daño a sí mismo o a otras personas.

- **Cúidese.** Usted puede ayudar mejor a su hijo cuando se ayuda a sí mismo. Hable acerca de sus preocupaciones con sus amigos y familiares; podría ser útil formar un grupo de apoyo. Si es miembro de una iglesia o grupo comunitario, continúe participando. Trate de comer bien, tome suficiente agua, mantenga las rutinas de ejercicio y duerma suficiente. La salud física protege contra la vulnerabilidad emocional. Para reducir estrés, realice ejercicios de respiración profunda. Si sufre de ansiedad severa que interfiere con su capacidad para funcionar, debe buscar ayuda de un médico o profesional de salud mental y sino tiene acceso a uno, hable con su líder religioso. Reconozca su necesidad de ayuda y obténgala. Hágalo por el bien de su hijo, aunque no lo haga por otra razón.

Señales de Trauma

- Revivir constantemente el evento en sus mentes
- Pesadillas
- Creencias de que el mundo es generalmente inseguro
- Irritabilidad, enojo y cambios de humor
- Poca concentración
- Problemas del apetito o del sueño
- Problemas del comportamiento
- Nerviosismo acerca de que las personas se les acerquen mucho
- Asustarse con los ruidos altos
- Regresión a un comportamiento anterior en niños pequeños, tales como estar demasiado apegado, orinarse en la cama, chuparse el dedo
- Dificultad para dormir
- Desapego o alejamiento de otros
- Uso de alcohol y/o drogas en adolescentes
- Impedimento funcional: Incapacidad de ir a la escuela, de aprender, de jugar con amigos, etc.



GUÍA POR EDAD

Cómo ayudar a los niños en edades de 0 a 2

Los bebés perciben sus emociones y reaccionan conforme a ellas. Si usted está calmado, su bebé se sentirá seguro. Si está ansioso y abrumado, su bebé podría reaccionar estando inquieto, tener dificultad para calmarse, comer o dormir de manera irregular, podría actuar introvertido.

Lo que usted puede hacer

- **Trate al máximo de actuar de manera calmada.** Aún si se siente estresado o ansioso, hablele a su bebé con una voz calmante.
- **Responda de manera consistente a las necesidades de su bebé.** La tarea de desarrollo a esta edad es confiar en los proveedores de cuidado, así los niños pueden desarrollar un apego fuerte y saludable.
- **Continúe amamantando si le ha estado dando el pecho.** A pesar de que hay un mito de que cuando una madre experimenta una conmoción, su leche materna se pone mala y podría causarle al bebé que sea “lento” o tener discapacidades de aprendizaje, eso no es cierto. Es importante continuar amamantando a su bebé para mantenerlo saludable y conectado con usted. Usted necesita mantenerse saludable para poder amamantar, así que haga todo lo posible para comer y tomar agua.
- **Mire su bebé a los ojos.** Sonríale. Tóquela. Estudios han demostrado que el contacto visual, el toque y simplemente estar en la presencia de una madre, ayuda a mantener balanceadas las emociones de un bebé.

Cómo ayudar a los niños en edades de 2 a 5

A esta edad, a pesar de que los niños están realizando grandes avances de desarrollo, ellos todavía dependen de los padres para consentirlos. Igual que con los bebés, ellos típicamente responden a situaciones conforme a cómo reaccionan los padres. Si está calmado y seguro, su hijo se sentirá más seguro. Si actúa ansioso o abrumado, su hijo podría sentirse inseguro.

Reacciones típicas en niños en edades de 2 a 5:

- **Hablar repetidamente acerca del evento o pretender “jugar” al evento**
- **Rabietas o estallidos de irritabilidad**
- **Llorar o estar al borde de las lágrimas**
- **Miedos aumentados; generalmente de la oscuridad, de los monstruos o de estar solos**
- **Sensibilidad aumentada a sonidos como el del trueno, del viento y otros ruidos altos**
- **Disturbios al comer, al dormir y a las visitas al baño**
- **Creer que lo sucedido se puede revertir**
- **Apego excesivo a los proveedores de cuidado y dificultad para separarse**
- **Retroceder a un comportamiento temprano como hablar como un bebé, orinarse en la cama y chuparse el dedo**

Lo que usted puede hacer:

- **Haga que su hija se sienta a salvo.** Cárguela, abrácela, acurrúquela tanto como pueda. Dígale que se va a encargarse de ella cuando se sienta triste o tenga miedo. Con los niños que están aprendiendo a hablar, use palabras simples como “Mami está aquí”.
- **Fíjese en lo que dice.** Los niños pequeños tienen los oídos alerta y podrían detectar su ansiedad, malinterpretar lo que escuchan, o sentirse atemorizados de manera innecesaria por las cosas que no entienden.
- **Mantenga las rutinas tanto como sea posible.** No importa cuál sea su situación de vida, haga todo lo posible para tener horarios de comida y dormida regulares. Si no tiene vivienda o se ha reubicado, cree nuevas rutinas. Trate de hacer las cosas que siempre ha hecho con sus hijos, tales como cantar o rezar antes de que se vayan a dormir.
- **Bríndeles apoyo extra a la hora de dormir.** Los niños que han experimentado un trauma podrían volverse ansiosos en la noche. Cuando ponga a tu niño en la cama, pase más tiempo de lo usual hablando o contando historias. Está bien realizar arreglos temporales para que los niños pequeños duerman con usted, pero con el entendimiento de que volverán a los arreglos de dormida normal en el futuro.
- **No exponga a los niños a las noticias.** Los niños pequeños tienden a confundir los hechos con miedos. Ellos pueden no darse cuenta de que las imágenes que ven en las noticias no están sucediendo una y otra vez. Ellos tampoco deben escuchar la radio.

- **Estimule a los niños a compartir sus sentimientos.** Trate de hacerles una pregunta simple tal como, “¿cómo te sientes hoy?” Siga cualquier conversación acerca de un evento reciente con una historia favorita o una actividad familiar para ayudar a los niños a sentirse más seguros y calmados.
- **Permita que su niño le cuente la historia de lo sucedido.** Esto le ayudará a que le dé sentido al evento y pueda lidiar con sus sentimientos. El juego con frecuencia puede usarse para ayudar a su hijo a darle un marco a la historia y decirle a usted acerca del evento en sus propias palabras.
- **Cree dibujos.** Los niños pequeños generalmente responden bien al expresar sus emociones con dibujos. Esta es otra oportunidad para proveerles explicaciones y reconfortarlos. Para comenzar una conversación, usted puede comentar acerca de lo que el niño haya dibujado.
- **Si su niña se porta mal puede ser una señal de que necesita atención extra.** Ayúdela a nombrar como se siente: ¿asustada? ¿enojada? ¿triste? Déjele saber que está bien que se sienta de esa manera, luego muéstrela la manera correcta de comportarse; usted le puede decir, “Está bien que estés enojada, pero no está bien el pegarle a tu hermana”.
- **Involucre a los niños en actividades.** La distracción es algo bueno para los niños a esta edad. Juegue con ellos y programe horarios para que jueguen con otros niños.
- **Hable acerca de cosas que están yendo bien.** Aún en los momentos más difíciles, es importante identificar algo positivo y expresar esperanza en el futuro para ayudar a su hijo a recuperarse. Puede decirle algo como “todavía nos tenemos el uno al otro. Estoy aquí contigo y me quedaré contigo”. Señalar lo bueno también le ayudará a usted a sentirse mejor.

Qué hacer para ayudar a los niños en edades entre 2 a 5 a lidiar con la muerte de un ser querido:

- **Hable con ellos a su nivel.** Use experiencias similares para ayudar a los niños a entender, tales como la muerte de una mascota o los cambios en las flores del jardín.
- **Proporcione explicaciones simples.** Por ejemplo, “cuando alguien muere, no podemos verlos más, pero todavía podemos verlos en las fotos y recordarlos”.
- **Reconforte a sus hijos.** Ellos podrían sentir que es su culpa, de alguna manera, déjeles saber que no lo es.
- **Esté a la expectativa de preguntas repetidas.** Ésa es la manera como los niños pequeños procesan información.

Cómo ayudar a los niños en edades de 6 a 11

A esta edad, los niños son más capaces de hablar acerca de sus pensamientos y sentimientos y pueden manejar mejor las dificultades, pero ellos todavía buscan en sus padres el confort y la guía. Escucharlos demuestra su compromiso. Cuando pasan cosas aterradoras, ver que los padres todavía pueden ser padres puede ser la cosa más reconfortante para un niño aterrado.

Reacciones típicas de niños en edades de 6 a 11:

- **Ansiedad**
- **Agresión aumentada, enojo e irritabilidad (como acoso a sus iguales o peleas con ellos)**
- **Distrurbio del sueño y del apetito**
- **Culparse ellos mismos del evento**
- **Cambio de humor o llanto**
- **Preocupaciones acerca de si se les está cuidando**
- **Miedo a una lesión futura o la muerte de seres queridos**
- **Negación de que el evento haya ocurrido**
- **Quejas acerca de incomodidad física, tales como dolores de estómago, dolores de cabeza, letargo, los cuales pueden ser debidos al estrés**
- **Estar haciendo preguntas repetidamente**
- **Negarse a discutir el evento (más típico en niños en edades de 9 a 11)**
- **Desapego a las interacciones sociales**
- **Problemas académicos: problemas con la memoria y la concentración en la escuela, negarse a asistir**

Qué puede hacer para ayudar a su hijo:

- **Asegúrele a su hijo que él está a salvo.** Los niños de esta edad se sienten reconfortados por hechos. Use palabras reales, tales como huracán, terremoto, inundación, réplicas. Para los niños de esta edad, el conocimiento es empoderamiento y los ayuda a liberar ansiedad.
- **Mantener las cosas tan “normales” como se pueda.** Las rutinas de dormida y comida ayudan a los niños a sentirse a salvo y seguros. Si está sin hogar, o se ha reubicado, establezca diferentes rutinas y déle a su hijo algún voto en el asunto. Por ejemplo, deje que elija cual historia contar a la hora de dormir. Esto le da al niño un sentido de control durante una época incierta.
- **Limite la exposición a la televisión, los periódicos y la radio.** Mientras los niños en edad escolar estén expuestos a más malas noticias, más preocupados estarán. Los videos de las noticias pueden magnificar el trauma del evento, así que cuando un niño ve un reporte noticioso o escucha la radio, siéntese con él para que puedan hablar al respecto después de que acabe. Evite que sus hijos vean imágenes gráficas.

- **Pase tiempo hablando con su hijo.** Déjele saber que está bien que haga preguntas para expresar sus preocupaciones o tristeza. Una manera de estimular conversación es usar el tiempo que pasan en familia (como la hora de la cena) para hablar acerca de lo que está pasando en la familia, así como también en la comunidad. También pregunte qué han estado diciendo sus amigos, para que así pueda asegurarse de corregir cualquier información incorrecta.
- **Responda a las preguntas de manera breve, pero honestamente.** Después de que un niño ha tocado un tema, primero pregúntele sobre sus ideas para que pueda entender exactamente cual es su preocupación. Usualmente los niños hacen preguntas porque están preocupados acerca de algo en específico. Dele una respuesta reconfortante. Si usted no sabe la respuesta a una pregunta, está bien que les diga, “yo no sé”. No especule ni repita rumores.
- **Niños retraídos que no hablan.** Abra una discusión compartiendo sus propios sentimientos: por ejemplo, podría decir, “esto fue algo que dio mucho miedo, y algunas veces me despierto en la noche porque estoy pensando al respecto. ¿Cómo te sientes?” Hacer esto ayuda a que su hijo sienta que no está solo en sus preocupaciones o miedos. Sin embargo, no le de demasiados detalles acerca de sus propias ansiedades.
- **Mantenga a los niños ocupados.** Las actividades diarias, tales como jugar con amigos o ir a la escuela, puede que hayan sido interrumpidas. Ayude a los niños a pensar en actividades alternativas y organice grupos de juego con otros padres.
- **Calme las preocupaciones acerca de la seguridad de sus amigos.** Asegúrele a sus niños que los padres de sus amigos los están cuidando tanto como usted mismo los está cuidando a ellos.
- **Hable acerca de la recuperación de la comunidad.** Déjele saber a los niños que hay cosas que se están realizando para mantenerlos a salvo, o para restaurar la electricidad y el agua, y que el gobierno y los grupos comunitarios están ayudando, si esto aplica.
- **Estimule a sus hijos a dar una mano.** Esto les dará un sentido de logro y propósito en un momento en el que pueden sentirse desamparados. Los niños más pequeños pueden realizar tareas pequeñas para usted; los mayores pueden contribuir en proyectos voluntarios en la comunidad.
- **Encuentre la esperanza.** Los niños necesitan ver el futuro para recuperarse. Los niños de esta edad aprecian las cosas específicas. Por ejemplo, en el caso de un desastre natural, usted podría decirles: “personas de todo el país están enviando materiales médicos, comida, y agua.” Ellos han construido lugares nuevos donde las personas que fueron heridas van a ser cuidadas, y ellos van a construir casas nuevas. Va a ser muy difícil como lo es ahora solo por un corto tiempo”.

Qué hacer para ayudar a los niños en edades de 6 a 11 a lidiar con la muerte de un ser querido:

- **Descubra lo que su hijo está pensando.** Haga preguntas antes de asumir cosas acerca de lo que su hijo quiere saber. Por ejemplo, usted puede decir, “Me sentí tan molesto cuando murió la abuela”. ¿Y tú? Es difícil pensar en ello, ¿verdad que sí?”
- **Use palabras reales.** Evite los eufemismos para referirse a la muerte como “se fue a un mejor lugar”. Los niños en edad escolar se confunden fácilmente por respuestas vagas. En vez de eso, usted puede decir, “la abuela ha muerto, ella no va a regresar y está bien que nos sintamos tristes por eso”.
- **Sea tan concreto como sea posible.** Use dibujos simples para describir cosas tales como el cuerpo y las lesiones.
- **Informe a su hijo.** Déjele saber a su hija que el enojo y la tristeza son típicos, y que si ella evita esos sentimientos se puede sentir peor más adelante.
- **Prepare a su hija para cambios anticipados en la rutina o en las funciones del hogar.** Hable acerca de qué significarán los cambios para ella.
- **Reconforte a su hijo.** Ayúdele a entender que está bien, y es normal, el tener problemas en la escuela, con sus compañeros y con la familia durante este tiempo.
- **Estimule la recordación significativa.** Oren juntos como familia y lleve a su hijo a la iglesia para encender una vela. Su hijo podría también querer escribir una carta para la persona fallecida o hacer un dibujo que usted puede colgar en la pared.
- **Sea paciente.** Los niños hasta los 11 años pueden pensar que la muerte es reversible, y pueden tener problemas para aceptar el hecho de que la persona podría no volver. Usted podría tener que decir repetidas veces, “murió y no va a regresar, y estoy triste”.



Cómo ayudar a los niños en edades de 12 a 18

La adolescencia ya es una época difícil para las personas jóvenes, quienes están atravesando tantos cambios en sus cuerpos. Ellos tienen dificultades con su deseo de tener mayor independencia de sus padres, y tienen una tendencia a sentir que nada puede hacerles daño. Los eventos traumáticos pueden hacerlos sentirse fuera de control, incluso si actúan como si son fuertes. Ellos también se sienten mal por las personas que han sido afectadas por el desastre y tienen un fuerte deseo de saber por qué el evento ocurrió.

Las reacciones típicas de los niños en edades de 12 a 18:

- Evitar los sentimientos
- Constante reflexión acerca del desastre
- Distanciamiento de amigos y familiares
- Enojo o resentimiento
- Depresión, y quizás expresión de pensamientos suicidas
- Pánico y ansiedad, incluyendo el preocuparse acerca del futuro
- Cambios de humor e irritabilidad
- Cambios en el apetito y/o los hábitos de sueño
- Problemas académicos, tales como problemas con la memoria y la concentración, y/o rechazar el ir a la escuela
- Participación en comportamiento arriesgado o ilegal, como tomar alcohol

Lo que usted puede hacer:

- **Haga que su adolescente se sienta a salvo otra vez.** A los adolescentes no les gusta mostrar vulnerabilidad; ellos podrían tratar de actuar como si están bien aún cuando no lo estén. A pesar de que ellos podrían resistir los abrazos, su toque puede ayudarlos a sentirse seguros. Usted puede decir algo como, “yo sé que ya estás grande, pero yo necesito darte un abrazo”.

- **Ayude a los adolescentes a sentirse útiles:** Asígneles tareas pequeñas y responsabilidades en el hogar, luego elógielos por lo que han hecho y cómo se han manejado. No sobrecargue a los adolescentes con demasiadas responsabilidades, especialmente aquellas que son para adultos, ya que eso se sumará a la ansiedad que sienten.
- **Abra las puertas a la conversación.** Es muy típico para los adolescentes decir que no quieren hablar. Trate de iniciar una conversación mientras estén haciendo una actividad juntos, para que la conversación no se sienta muy intensa ni como una confrontación.
- **Considere los grupos de jóvenes de su edad.** Algunos adolescentes se sienten más cómodos hablando en grupos con otros jóvenes, así que considere organizar uno. También estimule conversación con otros adultos de confianza, como un familiar o maestro.
- **Limite la exposición a la TV, periódico y radio.** A pesar de que los adolescentes pueden manejar mejor las noticias que los niños más pequeños, aquellos que no se pueden desligar de la televisión o la radio podrían estar tratando de lidiar con la ansiedad de manera no saludable. En cualquier caso, hable con su adolescente acerca de las cosas que ha visto o escuchado.
- **Ayude a su adolescente a tomar acción:** Los niños de esta edad querrán ayudar en la comunidad. Busque oportunidades de voluntariado que sean apropiadas.
- **Esté alerta a un posible abuso de sustancias.** Los adolescentes están particularmente en riesgo de buscar refugio en el alcohol o las drogas para anestesiar su ansiedad. Si su adolescente se ha estado comportando de manera sigilosa y con mucho secreto o parece estar borracho o drogado, comuníquese con un doctor. Y hable con su adolescente de una manera amable. Por ejemplo, “las personas con frecuencia toman o usan drogas después de un desastre para calmarse o para olvidar, pero esas sustancias también pueden causar más problemas”. Algunas otras cosas que puedes hacer son ir a caminar, hablar conmigo o con tus amigos acerca de cómo te sientes, o escribir acerca de tus esperanzas para un futuro mejor”.

Cómo ayudar a los niños en edades de 12 a 18 a lidiar con la muerte de un ser querido:

- **Sea paciente.** Los adolescentes pueden tener temor de expresar sus emociones acerca de la muerte. Estimúlelos a que hablen diciéndoles algo como, “yo sé que es horrible que la abuela haya muerto”. Los expertos dicen que es bueno compartir nuestros sentimientos. ¿Cómo te sientes tú?
- **Sea muy abierto.** Háblele acerca de las maneras que usted siente que la muerte esté influenciando su comportamiento.
- **Sea flexible.** Está bien, en este momento, el tener un poco más de flexibilidad con las reglas, las expectativas académicas y de comportamiento.
- **Recordación significativa.** Oren juntos en el hogar, deje que su adolescente vaya la iglesia para encender una vela, e inclúyala en las ceremonias de recordación. Ella también podría realizar un pequeño tributo familiar en casa.



Qué pueden hacer los maestros para ayudar a los estudiantes

- **Continúe la rutina tanto como sea posible.** Los niños tienden a funcionar mejor cuando saben qué esperar. Volver a la rutina de la escuela ayudará a los estudiantes a sentir que los eventos preocupantes no han tomado control de todos los aspectos de sus vidas diarias.
- **Mantenga sus expectativas de los estudiantes.** No tiene que ser en un 100%, pero necesitar hacer algo de trabajo escolar y tareas en el salón de clases es muy útil.
- **Esté pendiente a señales de que el niño necesita ayuda extra.** Los estudiantes que no son capaces de funcionar debido a sentimientos de tristeza intensa, miedo o enojo, deben ser remitidos a un profesional de salud mental. Los niños pueden tener angustia que se manifiesta como dolencias físicas, tales como dolores de cabeza, dolores de estómago, o fatiga extrema.
- **Ayude a los niños a entender más acerca de lo sucedido.** Por ejemplo, usted puede mencionar varios tipos de ayuda que llegan, y proveer ideas positivas para lidiar con el evento.
- **Considere hacer un homenaje.** Los homenajes con frecuencia son útiles para conmemorar a las personas y cosas que se perdieron. Los homenajes escolares deben mantenerse cortos y apropiados a las necesidades y rangos de edad de la comunidad escolar en general. Es probable que los niños menores de 4 años no tengan el nivel de atención para participar. Un proveedor de cuidado conocido, amigo o familiar debe ser el acompañante durante un funeral o las actividades de homenaje.
- **Reitere a los niños que los oficiales de la escuela se están asegurando de que estén a salvo.** Los miedos de los niños disminuyen cuando saben que los adultos de confianza están haciendo lo que pueden para encargarse de ellos.
- **Manténgase en comunicación con los padres.** Hábleles acerca de los programas y actividades escolares para que ellos estén preparados para conversaciones que podrían continuar en casa. Estimule a los padres a limitar la exposición de los niños a los reportes de noticias.
- **Cúidese.** Usted puede estar tan ocupado ayudando a sus estudiantes que puede descuidarse de usted mismo. Busque maneras para que usted y sus colegas se den apoyo mutuo.



Child Mind Institute está dedicado a transformar el cuidado de salud mental para niños en todas partes. Fundado por el Dr. Harold S. Koplewicz y Brooke Garber Neidich, nuestra organización está comprometida a encontrar tratamientos más efectivos para los trastornos psiquiátricos y de aprendizaje, construyendo la ciencia del desarrollo saludable del cerebro, y empoderando a niños y a sus familias con la información que ellos necesitan para obtener ayuda, esperanza y respuestas.

Para conocer más, visite [childmind.org](https://www.childmind.org)

445 Park Avenue
New York, NY 10022
212.308.3118