

La catástrofe... y la comunicación con nuestros hijos e hijas

Catastrophe and communication with our children

Ernesto Weber

“Cada año millones de personas se ven afectadas por desastres tanto naturales como provocados por el hombre”, una afirmación que hasta hace poco tiempo parecía insípida para el pueblo paraguayo, sin embargo hoy despierta innumerables y dispares emociones, sentimientos y reacciones que no habíamos experimentado anteriormente.

Parece claro pensar que la exposición a un evento traumático debe producir un mayor nivel de tensión y angustia en las personas, así como que el recuerdo de lo sucedido será parte de la vida de las víctimas y no se borrará de su memoria. Sin embargo, solo algunas personas experimentan problemas serios o duraderos, como las psicopatías, la gran mayoría solo experimenta reacciones esperadas ante un suceso vital significativo. Las respuestas institucionales a estos sucesos más frecuentemente están dirigidas a la atención psiquiátrica individual y sirven solo a un número limitado de personas afectadas. Se ha demostrado que si existe una rápida y adecuada intervención psicosocial, estas reacciones pueden disminuir y los sujetos volver al funcionamiento normal.

Todo el mundo recalca que “los niños son la esperanza del mundo”, sin embargo hay muchas personas que no saben que en dichos momentos los niños requieren especial atención debido a sus necesidades particulares, el cerebro se desarrolla más rápido durante el primer año de vida y que su desarrollo está casi completo para el tercer año de vida. Estos niños y niñas son precisamente los más desvalidos y vulnerables, los menos capaces de comunicar sus necesidades y por ello corren un riesgo mayor de sufrir daños irreversibles durante una catástrofe, y estos y/o sus manifestaciones pueden ser a corto o largo plazo. Las consecuencias pueden ser para toda la vida y afectar su personalidad, conducta, habilidad de aprender y su trabajo de adulto. Algunas de las consecuencias psicológicas negativas pueden prevenirse o mitigarse con una rápida y temprana intervención. Lo más importante que estos niños necesitan es un cuidado tierno y cariñoso. Los componentes de estos cuidados involucran a la familia y a la comunidad.

Los desastres causados por el hombre se asocian con niveles más altos de traumas en el desarrollo físico y psicológico que los producidos por causas naturales. La angustia de un niño aumenta por el hecho de que su

respaldo, los padres, están experimentando también pérdida, angustia, miedo y dolor. Estos sentimientos se transmiten a los niños, niñas y adolescentes que entonces se sienten más vulnerables.

Los hechos traumáticos causan interrupción en las etapas críticas del desarrollo de los niños y niñas. Muchos niños pueden quedar separados de los adultos que los cuidan. Se sabe que la separación de los sistemas de apoyo causa problemas en la salud de todas las personas. En los niños, que han perdido la protección de los padres, esta separación es aún más traumática. La separación de los niños de sus padres tiene consecuencias serias y duraderas ya que los padres son los principales proveedores de los niños. Sin ellos, los niños pierden el acceso a los recursos y a la seguridad emocional. Por eso, es crucial que a los niños se les provea de un ambiente seguro, amparo, amor y estabilidad.

La reacción de cada niño ante los desastres depende de la etapa de desarrollo en la que se encuentre. Cada etapa le aporta al niño más comprensión sobre el mundo, el paso del tiempo y la forma en que se producen los acontecimientos. A su vez, cada acontecimiento terrible es diferente, y cada niño y familia tiene su propia manera de lidiar con la situación y de relacionarse entre sí. Muchos de los niños y niñas que desarrollan algún tipo de manifestación o síntoma lo hacen en forma inmediata, en las primeras semanas o incluso meses después de la experiencia traumática.

La Sociedad Paraguaya de Pediatría (SPP) comprometida con su vigilia por la salud de los niños, niñas y adolescentes del país, incluyendo este el concepto más amplio de bienestar de los mismos, está profundamente acongojada y solidarizada con los recientes hechos del 1 de agosto en el incendio del supermercado “**Ycuá Bolaños**” de la ciudad de Asunción y con este artículo, el Comité de Redacción de la Revista Pediatría de la SPP pretende en base a una revisión de diferentes materiales sobre el tema, explicar las necesidades psicológicas de los niños y brindar información para que como pediatras podamos asistir a los padres y otras personas que trabajan con niños en la comunicación con éstos a través de pautas prácticas que pueden usar todos los días Recordando que la mejor manera de reconfortar a los niños es hablarles con palabras e ideas que puedan entender.

Los adultos y el desastre:

Cualquier tragedia o trauma puede desatar una crisis personal, familiar y/o comunitaria de menor o mayor grado y ésta provoca una serie de reacciones psicosociales, según el grado de trauma y de la crisis resultante. Los desastres pueden producir en los adultos como en los niños una serie de reacciones y efectos a corto y largo plazo.

Cuando se produce un desastre los padres se preocupan por el impacto que estos acontecimientos puedan tener en sus hijos e hijas. Quieren saber cómo pueden cuidar de éstos y cómo protegerlos de los efectos psicológicos que pueda acarrear el hecho de atravesar un desastre. Es posible que luego de un acontecimiento de este tipo los propios padres se sientan inseguros y están preocupados. Muchas veces los padres se preocupan porque no saben si están dando demasiado o muy poca información a sus hijos.

Si bien cada familia reacciona de una manera particular ante los desastres, es posible que algunas pautas permitan entender la reacción de los hijos e hijas, y faciliten cómo brindar respuestas a sus preguntas.

En rasgos generales, dichas etapas de desarrollo corresponden a diferentes edades, aunque también es cierto que cada niño se desarrolla a su propio ritmo. Pueden utilizarse los consejos que mejor se adecuen al patrón de desarrollo cada niño/a en particular.

Bebés y niños pequeños:

(0-3 años de edad)

Concentrese en las cosas familiares

Los bebés y los niños pequeños no pueden entender la mancha en que un acontecimiento desastroso ha cambiado su entorno. Su mundo se centra en sus necesidades diarias de cuidado y comida. Sin embargo, pueden reconocer cambios en el comportamiento de los adultos y responder a dichos cambios. Ellos están aprendiendo a confiar en las personas de su entorno y la visión del mundo como predecible y seguro se pierde temporalmente.

Cuando aún no saben hablar, no tienen palabras para describir los hechos o sentimientos de una escena traumática, pero es posible que guarden recuerdos de escenas, visiones, sonidos y/u olores particulares.

Los bebés y los niños pequeños necesitan el amor y cuidado habituales luego de ocurrido un desastre, aunque puede ser que se irriten con más facilidad o lloren con más frecuencia y por ello necesiten sentirse más queridos y ser más abrazados. Ellos se benefician del cuidado que les es familiar y a su vez, los padres se pueden sentir reconfortados por la estrecha relación que tienen con sus hijos. Las interacciones con los bebés o niños pequeños a través

de los juegos compartidos, los cuentos y las historias leídas continúan siendo adecuadas luego de que se produce un desastre.

“Retomar las actividades normales con su hijo luego de un desastre es beneficioso para ambos “

Niños de edad preescolar:

(3 a 5 años)

un niño en edad escolar entiende mejor las respuestas simples y directas

Los niños que se encuentran en esta etapa de desarrollo no entienden completamente el concepto del tiempo, pérdida permanente o la permanencia de la muerte. Tampoco entienden las razones de los cambios físicos, económicos o familiares que tienen lugar luego de que se producen un desastre. Son muy vulnerables a la desorganización de su mundo seguro y estable. Buscan el consuelo de los adultos y a menudo son fuertemente afectados por las reacciones de estos.

Están muy concentrados en obtener el cuidado y la protección de los padres y los miembros de la familia, ya que la falta de habilidad para protegerse a sí mismos y a otros tiene como consecuencia un intenso sentimiento de miedo e inseguridad. Para ellos es importante que se mantengan sus actividades diarias, sus juguetes y sus rutinas.

Pueden experimentar comportamientos regresivos, dejan de controlar esfínteres, se chupan los dedos, mutismo, pérdida de apetito, solicitan ayuda para comer, vestirse, bañarse, etc. Temen perder a sus padres de vista o tienen miedo de la gente o los extraños, de ir solos a la cama, de la oscuridad o los animales, solicitan dormir con uno o ambos padres, tienen pesadillas o terrores nocturnos, respuestas exageradas con sobresaltos, etc. Todos estos comportamientos son signos normales de ansiedad, pero el abandono es su principal temor.

La mejor manera de sobrellevar las preocupaciones de los niños en edad preescolar es lograr que sienta que tiene el mismo tipo de relación con los padres que siempre ha tenido. El cuidado y las interacciones consistentes entre padres e hijos permiten que el niño reafirme que alguien está presente para protegerlo y cuidarlo.

Los niños más pequeños no pueden distinguir la realidad de la fantasía, hablarles o dibujar es una buena manera de saber lo que está pensando o lo que le tiene preocupado. Además, el niño tendrá así la oportunidad de hacer preguntas cuando se sienta listo para hacerlas.

Las noticias en la televisión sobre acontecimientos desastrosos pueden preocupar a los niños de poca edad. Ellos creen que las imágenes que se muestran en la televisión son reales y creen que un

acontecimiento desastroso pasa una y otra vez si lo ven repetidas veces en la televisión. Por lo que es conveniente limitar el tiempo que el niño mira noticias sobre desastres en la televisión.

Es importante que los padres se muestren comprensivos y flexibles en esta etapa, permitiendo que el niño duerma temporalmente con ellos, dejando la luz encendida por la noche, quedándose más tiempo con el niño al acostarlo, dándole cariño y contando cuentos con final feliz, por ejemplo. Es bueno también observar al niño y hablarle sobre sus actividades y sus sentimientos, ya que es posible que algunos niños hagan preguntas y otros no. Cuando los niños en edad preescolar tienen preguntas, éstas pueden ser directas, como por ejemplo: "Una persona muerta ¿se despierta?"; algunas veces es difícil para los padres contestar estas preguntas. La muerte, por ejemplo, es un concepto difícil de entender tanto para los adultos como para los niños.

Lo mejor es responder con sinceridad usando palabras simples, y tranquilizar a los niños que puedan estar preocupados. Por ejemplo, si la pregunta es: "La gente ¿se despierta después que se muere?", se podría responder: "La gente no se despierta después que se muere, pero nosotros los recordamos tal como eran cuando estaban despiertos y con vida. Es lindo pensar en la gente que queremos incluso cuando ya no está entre nosotros".

En esta edad, los niños hacen preguntas porque se sienten inseguros con tanta frecuencia como hacen preguntas cuando necesitan información. Es posible que los niños en edad preescolar no hablen sobre sus sentimientos incluso cuando se le hacen preguntas al respecto. Por otro lado, es importante hacerlos sentir bien aunque no hablen sobre sus sentimientos. Por ejemplo, luego de responder una pregunta, se puede agregar "¡Mamá te quiere y está aquí para cuidarte!".

Niños en edad escolar: *A los niños en edad escolar les hace bien (5 A 12 AÑOS) retomar sus rutinas y actividades habituales*

Los niños en edad escolar han comenzado a entender cómo funciona el mundo. Han aprendido sobre el tiempo, entienden algunas cosas sobre el pasado y el futuro, incluso el concepto de pérdida permanente y quizás sepan cómo expresar sus sentimientos. Además, entienden lo que está bien y lo que está mal. Si todavía no entienden completamente el funcionamiento de muchas cosas, se han familiarizado con las reglas de comportamiento (incluso aunque no las obedezcan). Tiene el vocabulario y el interés suficientes para hablar sobre cómo y por qué suceden algunas cosas. Sin embargo, todavía no tienen estrategias de afrontamiento

adecuadas, y acaban de perder aquellas que les proporcionaba el pensamiento mágico de etapas anteriores.

Las reacciones que predominan son el miedo y la ansiedad. Los padres pueden ayudar a que los niños en edad escolar superen las consecuencias de un desastre al escucharlos y hablar con ellos sobre sus sentimientos y al responder las preguntas que puedan tener. Lo más importante es demostrarles y decirles que son queridos y que se los va a proteger.

Las imágenes sobre los desastres que se muestran en la televisión pueden asustar a los niños en edad escolar, ya que ellos pueden entender lo que ha sucedido y se pueden preocupar por su seguridad. Intente limitar el tiempo que miran televisión. Intente asimismo mirar televisión con ellos y hablar de lo que ha sucedido. Al hablar sobre lo que sucedió, se puede entender sus preocupaciones y también tener una oportunidad para reconfortarlos.

Es posible que los niños estén confundidos por lo que escuchan sobre un desastre incluso cuando entienden parte de lo que se les ha dicho. Los niños pueden hacer preguntas directas tales como "¿Por qué sucedió esto?" o "¿Yo estoy a salvo?". Es posible que estén haciendo estas preguntas indirectamente cuando dicen "¿Tendré clase mañana?".

Lo mejor es responder a las preguntas de los niños con honestidad, de manera directa y simple. Por ejemplo, si pregunta "Mamá, ¿estás triste?" se podría responder "Sí, estoy triste por lo que sucedió". Si se agregan palabras tranquilizadoras o se le comunica la manera en que se está sobrellevando la situación es posible que logre reconfortarlo. Se podría decir "¡Estoy triste por lo que sucedió, pero estoy contenta de que estemos juntos!".

El rendimiento escolar de los niños y niñas puede disminuir, incluso pueden no querer ir a la escuela, rechazo a socializar, incluso con sus compañeros de escuela. Suelen aparecer problemas de inquietud, concentración y disciplina. Los episodios de llanto o gritos, irritabilidad, comportamiento agresivo, hostilidad hacia los hermanos y sentimientos de culpa, aparición de juegos que reviven el desastre y pesadillas, son frecuentes. Pueden presentarse síntomas físicos como: dolor de cabeza, náuseas, vómitos, erupciones cutáneas, diarrea, etc. Los padres y profesores deben saber que estas reacciones son normales y naturales y no permanecerán por siempre, y tolerar estos cambios de comportamiento o del humor. Que los niños sepan que comprendemos por qué están asustados y tranquilizarlos.

Una manera de ayudar a los niños es hacerles retomar sus actividades y rutinas habituales, tales como jugar con sus amigos. Alentar a los niños a participar en actividades escolares o familiares para ayudar a las víctimas de un desastre puede hacer que los niños se sientan más fuertes y más seguros de sí mismos.

Adolescentes:
(12 a 17 años)

La respuesta de los adolescentes puede variar según sus niveles de experiencia

Los adolescentes se encuentran en el proceso de averiguar quienes son, y están desarrollando su estilo personal de hacer frente al mundo. Si bien todavía necesitan una guía, están comenzando a solucionar sus problemas en forma independiente.

Cuando suceden los desastres, la interrupción de su vida diaria pone de pronto a prueba sus valores e independencia en desarrollo. Los adolescentes pueden comprender las causas y efectos de los destres del mismo modo que los adultos. Sin embargo, la mayoría no ha desarrollado la experiencia o la seguridad para saber cómo pueden o deben responder. Algunos pueden disimular sus miedos, por temor a expresarlos o por temor a parecer incompetentes frente a sus padres o el entorno. Sus respuestas pueden ser muy variadas. Algunas veces pueden reaccionar con enojo o con un deseo de "vengarse" de la causa del desastre, conductas autodestructivas o de riesgo, rebeldía. Otras veces pueden reaccionar con tristeza, preocupación y el deseo de permanecer fuera de una situación difícil, aislamiento, pérdida de interés por las actividades con otros jóvenes, trastornos de hábitos alimentarios, problemas de sueño, dificultades interpersonales, estrés post-traumático, etc. Lo más habitual es que los adolescentes muestren tanto enojo como tristeza. La mayoría de estos cambios de comportamiento son temporales y desaparecen en un periodo de corto tiempo.

Los adolescentes obtienen información sobre el mundo a través de la televisión, los profesores y sus amigos. Cuando los adolescentes se muestran reacios a expresar sus opiniones, se puede averiguar en qué están pensando al hablar sobre lo que les comentan sus amigos o lo que ven en la televisión. Los adolescentes pueden expresar opiniones que son diferentes de las de los padres. Es importante demostrarles que se está interesado en sus pensamientos y sentimientos. Cuando se demuestra interés y se les escucha hay más posibilidades de que ellos respeten otras opiniones.

Los padres, amigos y profesores pueden ayudar a los adolescentes hablando sobre las causas y los efectos de los desastres. Estas conversaciones deben incluir

temas tales como sus opiniones y sentimientos así como sobre las cosas que pueden hacer para ayudarse a sí mismos y a los demás a sobrellevar una situación desastrosa. Ya que ellos se pueden beneficiar de participar en actividades para ayudar a las víctimas de un desastre. Esto se puede hacer a través de la escuela, en una organización comunitaria o con la familia.

Es posible que un adolescente no demuestre lo interesado que está en la manera en que usted responde a un desastre. Por lo tanto es de mucha ayuda que usted comparta sus sentimientos en una forma honesta. Al mismo tiempo intente poner énfasis en lo que usted hace para superar las dificultades. No olvide que para los adolescentes también es importante saber que usted está disponible para ayudarlos y protegerlos.

En cuanto a la muerte y el duelo, los adolescentes son extremadamente vulnerables ante la pérdida. Pueden ser repentinamente introducidos en el rol del adulto, algunos incluso pudiendo ser convertidos en cabeza de la familia, por lo que deben incrementar el apoyo financiero y emocional a la familia en crisis. Necesitan darse permiso para el duelo. La información sobre la pérdida y el duelo, y el apoyo que le puedan ofrecer los miembros de la familia, los amigos y el colegio puede facilitar la expresión del duelo, así como los grupos de autoayuda.

Tipos de comportamiento que demuestran que el niño necesita ser reconfortado:

Cuando los niños enfrentan situaciones de mucho estrés o que los asustan, es posible que haya cambios en su comportamiento que reflejan dicha ansiedad. Algunos de estos cambios no suceden inmediatamente sino que pueden aparecer varias semanas después.

Estas manifestaciones fueron descritas para cada edad con anterioridad, y pueden comprometer el comportamiento, las relaciones interpersonales o en humor de la víctima en el hogar, el entorno o la escuela, y también presentar expresiones somáticas, quejándose de malestares y/o dolores.

En situaciones de desastres es importante vigilar en los niños, niñas y adolescentes los síntomas de trauma psicológico e intervenir cuando estos ocurran. Esto puede hacerse por medio de los maestros, encargados, trabajadores de la salud, dispensadores de alimentos, voluntarios y otras personas. Es importante informar a estas personas acerca de los riesgos especiales de salud mental de estos niños y cómo puede ayudarlos, así como alertarlos de cuales son sus limitaciones, para recurrir al profesional adecuado.

Es recomendable que si estas conductas duran más de un mes y/o no se sabe cómo manejarlas, o si simplemente se siente la necesidad de hablar sobre cómo enfrentar estos problemas, se recurra a un médico pediatra de cabecera u otro profesional involucrado en la atención a las víctimas del desastre.

Desorden de Estrés Postraumático:

El diagnóstico del desorden de estrés postraumático (DEPT), se hace cuando los siguientes síntomas persisten por más de un mes:

- El niño revive el suceso a través del juego, pesadillas, escenas retrospectivas, angustia con respecto a hechos o lugares que se parezcan o simbolizen el trauma.
- Evita la rutina de cosas que recuerden el suceso o muestra falta de interés en la vida.
- Perturbación del sueño, irritabilidad, poca concentración, reacciones de sorpresa o regresión.
- Mutismo, rehusarse a hablar.

Recomendaciones útiles para los afectados:

- Buscar compañía y hablar. Compartir sentimientos y pensamientos con otros.
- Escuchar y ayudar a sus compañeros.
- Permitirse sentirse mal, deprimido o indiferente.
- Realizar ejercicios físicos suaves, alternados con relajación.
- Estructurar el tiempo y mantenerse ocupado.
- No evadir el sufrimiento y el dolor con el uso de alcohol o drogas.
- Tratar de mantener un itinerario de vida lo más normal posible.
- Hacer cosas que lo hagan sentir bien, útil y solidario.
- Tomar pequeñas decisiones cotidianas.
- Descansar lo suficiente.
- Intentar, dentro de lo posible, comer bien y regularmente.
- Saber que los sueños y pensamientos recurrentes acerca del evento traumático son normales y deben ser compartidos.

Recomendaciones útiles para los familiares y amigos:

- Escucharlos detenidamente y acompañarlos.
- Promover ayuda y solidaridad, así como fortalecer vínculos entre familiares y amigos.
- Proveer información suficiente.
- Estimularlos a participar en las tareas de la vida cotidiana.
- Comprender y aceptar el enojo y otros sentimientos de los afectados.

- No decirles que tienen “suerte de que no les fue peor”, las personas traumatizadas no encuentran consuelo en estas frases. En cambio, se puede expresar que lamenta lo sucedido y que lo entiende.

No pierda la comunicación con su hijo:

Recuerde que incluso después de un acontecimiento terrible, las reglas del amor y del cuidado hacia los niños siguen en pie. Siempre vale la pena pasar momentos especiales con su hijo para compartir actividades, hablar sobre lo que sucedió durante el día y responder preguntas de manera honesta, reflexionando sobre lo que usted piensa.

Luego de ocurrido un desastre, es posible que usted mismo esté preocupado o esté incómodo.

Es importante que cuide de sí mismo para poder ayudar a sus hijos. Sus amigos, parientes o médicos de cabecera pueden brindarle el apoyo que necesita.

La comunicación entre los padres y los hijos es un proceso continuo, por lo que tendrá muchas oportunidades para responder las preguntas de su hijo. Verá que con el tiempo las preocupaciones de su hijo irán cambiando. Es posible que necesite seguir prestándole atención para brindarle la tranquilidad que necesita.

Durante los tiempos difíciles, siempre es bueno para los niños que se les diga que sus padres los quieren y que junto con otras personas de su comunidad, están presentes para protegerlos

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

- Leavitt L. Cuando suceden cosas terribles. Guía para asistir a los padres en la comunicación con sus hijos. *Helping the Children: International Pediatric Association, American Academy of Pediatrics y Johnson & Johnson Pediatric Institute.* 2003
- Mandalakas A, Torjesen K, Olness K. Cómo ayudar a los niños. Guía Práctica para las Emergencias Humanitarias Complejas. *International Pediatric Association, American Academy of Pediatrics, Johnson & Johnson Pediatric Institute y Health frontiers.* 1999.
- OPS/OMS. Protección de la salud mental en situaciones de desastres y emergencias. Manuales y guías sobre desastres. Washington: OPS/OMS; 2002.
- Equipo de Respuesta Inmediata en Emergencias Apoyo Psicosocial en Emergencias. Guía básica de Intervención en Niños. Cruz Roja Española. 2004
- Rainbow Center for International Childhealth. Rainbow Babies & Children's Hospital of University Hospitals of Cleveland. CWRU, International Pediatric Association, American Academy of Pediatrics, ALAPE. Segundo Curso Latinoamericano: Manejo de Desastres por causas naturales, de guerra y terrorismo: focalizado en la niñez y sus familias. Curso Pre-congreso ALAPE Ciudad de Panamá- Panamá, 2003.