

# Hablando con los niños después de una tragedia



Cuando ocurre una tragedia en su comunidad, los padres a menudo tienen dificultades para hablar con sus hijos. Ya sea que vean imágenes en la televisión o escuchen a la gente hablar, es probable que los niños sepan cuando algo malo ha sucedido. Eventos como estos pueden hacer que los niños se sientan tristes o asustados. Hablar con ellos sobre sus sentimientos puede ayudar.

## ***Cree una atmósfera segura y tranquilizadora.***

Cuando los niños sepan que algo malo ha sucedido, hágalos saber que pueden hablar con usted sobre sus sentimientos. Preguntarles sobre lo que han oído es una buena forma de empezar. Los niños pueden tener miedo de que les sucedan cosas así a ellos o a sus familias. Asegúreles que los mantendrá lo más seguros posible.

## ***Los niños necesitan que les digas la verdad.***

Responda sus preguntas con honestidad. Explicar eventos usando palabras e ideas que comprendan. No los abrumes con detalles a menos que te pidan información específica. Está bien hacerles saber a los niños que usted también se siente triste o ansioso debido a los acontecimientos.

## ***¿Cómo se puede lidiar con la televisión, Internet y otros medios?***

Supervise la televisión y la visualización en línea de los niños más pequeños. Asegúrese de que no vean programas ni visiten sitios con imágenes perturbadoras. Para niños mayores o adolescentes, puede ser apropiado mirar televisión o noticias en línea o leer el periódico. Asegúrese de hablar sobre lo que ven y oyen. Haga preguntas como: "¿Qué piensas sobre lo que está sucediendo? ¿Tienes miedo? ¿Te sientes triste o enojado?"

## ***Ayúdelos a afrontar sus sentimientos.***

Si a sus hijos les resulta difícil hablar sobre sus sentimientos, anímelos a hacer dibujos, contar cuentos o jugar con juguetes para expresarse y encontrar consuelo. Durante los momentos estresantes, siga la rutina habitual de su hijo. Los niños encuentran consuelo en lo que les resulta familiar. Hacer algo por las personas afectadas por una tragedia puede ayudar a los niños a sentirse mejor. Sugierales que saquen una tarjeta para enviarla o participar en una campaña de recaudación de fondos. Concéntrate en lo positivo. Señale a todas las personas que ayudan a otros durante una emergencia.

## ***Busque signos de ansiedad o miedo:***

- Pérdida de apetito, dolores de estómago, dolores de cabeza o pesadillas
- Hablar constantemente de ideas o sentimientos aterradores.
- Mayores peleas con amigos, padres o hermanos.
- Miedo a dejar a los padres o ir a la escuela.
- Signos persistentes de estrés o agitación.

- Si su hijo muestra cualquiera de estos signos durante un período prolongado, considere hablar con un profesional de la salud o un médico.

# Sentirse seguro en su comunidad



Es posible que le cueste comprender cómo pudo suceder algo tan terrible en su comunidad. Es típico que las personas experimenten una variedad de emociones después de un evento traumático. Estos sentimientos pueden incluir conmoción, tristeza, entumecimiento, miedo, ira, desilusión, pena y otros. Es posible que tenga problemas para dormir, concentrarse, comer o recordar incluso tareas simples. Esto es común y debería desaparecer después de un tiempo. Con el tiempo, el apoyo afectuoso de familiares y amigos puede ayudar a disminuir el impacto emocional y, en última instancia, hacer que los cambios provocados por la tragedia sean más manejables. Es posible que sienta que el mundo es un lugar más peligroso hoy que ayer. Le llevará algún tiempo recuperar el sentido del equilibrio.

Mientras tanto, quizás te preguntes cómo seguir viviendo tu vida diaria. Puede fortalecer su resiliencia (la capacidad de adaptarse bien frente a la adversidad) en los días y semanas venideros. A continuación se ofrecen algunos consejos:

## **Hable al respecto.**

Pida apoyo a personas que se preocupan por usted y que escucharán sus inquietudes. Recibir apoyo y atención puede ser reconfortante y tranquilizador. A menudo ayuda hablar con otras personas que han compartido su experiencia, para que no se sienta tan diferente o solo.

## **Luchando por el equilibrio.**

Cuando ocurre una tragedia, es fácil sentirse abrumado y tener una perspectiva negativa o pesimista. Equilibra ese punto de vista recordándole personas y eventos que sean significativos y reconfortantes, incluso alentadores. Luchar por el equilibrio te empodera y te permite tener una perspectiva más saludable de ti mismo y del mundo que te rodea.

## **Apágalo y tómate un descanso.**

Es posible que desee mantenerse informado, pero trate de limitar la cantidad de noticias que recibe, ya sea de Internet, televisión, periódicos o revistas. Si bien recibir las noticias le informa, estar sobreexpuesto a ellas puede aumentar su estrés. Las imágenes pueden ser muy poderosas para despertar nuevamente su sentimiento de angustia. Además, programe algunos descansos para distraerse de pensar en el incidente y concentrarse en algo que disfrute. Intenta hacer algo que te levante el ánimo.

## **Honra tus sentimientos.**

Recuerde que es común tener una variedad de emociones después de un incidente traumático. Puede experimentar un estrés intenso similar a los efectos de una lesión física. Por ejemplo, es posible que se sienta agotado, dolorido o desequilibrado.

### ***Cuídate.***

Adopte comportamientos saludables para mejorar su capacidad de afrontar el estrés excesivo. Consuma comidas bien balanceadas, descanse lo suficiente e incorpore actividad física a su día. Evite el alcohol y las drogas porque pueden suprimir sus sentimientos en lugar de ayudarlo a controlar y disminuir su angustia. Además, el alcohol y las drogas pueden intensificar su dolor físico o emocional. Establecer o restablecer rutinas como comer en horarios regulares y seguir un programa de ejercicios. Si tienes problemas para dormir, prueba algunas técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación o el yoga.

### ***Ayuda a otros o haz algo productivo.***

Ubique recursos en su comunidad sobre formas en que puede ayudar a las personas que se han visto afectadas por este incidente o que tienen otras necesidades. Ayudar a otra persona a menudo también tiene el beneficio de hacerte sentir mejor.

---

Fuente: Centro Voces para la Resiliencia