



Pregúntele a Child Parent Institute: Ayudando a los niños a tratar con eventos traumáticos

Últimamente ha sido difícil leer y ver las noticias. Tres tiroteos en grupo en una sola semana. Los niños migrantes en campos de detención. Las familias separadas después de las redadas de inmigración. Con cada reportaje “nuevo”, me siento triste, enojada y acongojada por la preocupación. Me preocupo por la seguridad de mis hijos cuando los tiroteos en grupo ocurren en lugares públicos sin advertencia. Me preocupo por lo que los niños de los inmigrantes indocumentados estarán sintiendo, sin saber si volverán a ver a sus padres, o vivir con un miedo constante de estar separados de sus familias. Los eventos traumáticos como estos crearán cicatrices emocionales que durarán toda la vida, mucho después de que los medios de difusión ya se hayan enfocado en el siguiente reportaje de importancia.

Esta columna mensual proporciona consejos y herramientas para cualquier persona que esté criando a sus hijos, basada en el Programa de Paternidad Positiva Triple P de renombre mundial, disponible para las familias en el Condado de Sonoma. Si tiene preguntas o ideas para una columna futura, envíe un correo electrónico a rociom@calparents.org.

Estimada Child Parent Institute,

Últimamente he estado muy asustada y estresada. Cada día hay otro reportaje horrible en las noticias o en los medios sociales sobre tiroteos en grupo o niños y familias que han sido separados o deportados. Antes pensaba que podía proteger a mis hijos contra las noticias, pero están oyendo sobre estas cosas por medio de sus amigos y los medios sociales. Ellos temen que algo malo va a pasar a nuestra familia, y me siento como una mentirosa cuando les digo que todo va a estar bien. ¿Qué puedo hacer?



- MJ

Estimada MJ,

Gracias por hacer esta pregunta. Es difícil para muchos adultos tratar con crisis y eventos traumáticos. A veces es aún más difícil para los niños y los adolescentes – especialmente si ya consideran al mundo un lugar inseguro por razón de abuso, negligencia, acoso o discriminación – porque quizás no tengan las destrezas y el apoyo para tratar con estrés extremo y trauma. Las siguientes son algunas sugerencias que puede probar:

Provea un ambiente seguro y cariñoso en el hogar. Es importante que los niños sepan que sus padres y cuidadores los quieren y que harán todo lo posible para mantenerlos seguros. Pase tiempo de calidad con ellos hablando, jugando, leyendo, comiendo juntos, o acurrucándolos. Mantenga sus rutinas de la mañana, de las comidas y de la hora de acostar lo más posible. Las rutinas consistentes crean la previsibilidad, lo cual puede ayudar a tranquilizar a los niños y adolescentes, especialmente en los momentos estresantes.

Note las señales de angustia emocional. Los niños (y los adultos) tienen una variedad amplia de sentimientos y reacciones a los eventos traumáticos, incluyendo enojo, miedo, tristeza, confusión, culpabilidad, depresión y ansiedad. Algunos niños se expresan verbalmente, mientras que otros se vuelven muy callados o retraídos. A veces, las conductas de los niños comunican más que sus palabras. Llantos, arranques de enojo, y dificultades para dormir, comer y concentrarse con señas comunes que los niños y los adolescentes están sintiendo dolor emocional.

Proporcione oportunidades para que los niños puedan expresar sus sentimientos. Si los niños y los adolescentes quieren conversar, escuche sus pensamientos, sentimientos y opiniones. Anímelos a hacer preguntas, y conteste con información apropiada a su edad. Es posible que los niños más pequeños necesiten ayuda para articular sus sentimientos, mientras que los niños más grandes y los adolescentes puedan querer seguridades más concretas – o tengan sus propias ideas – sobre lo que se puede hacer para restaurar un sentido de seguridad en el hogar, la escuela y en la comunidad. Si los niños o los adolescentes no quieren (o pueden) conversar, anímelos a expresarse por medio del arte, la música, libros ilustrados o juego imaginario.

Monitoree cuánto los niños estén expuestos a las noticias, los medios sociales y conversaciones adultas. Mientras es importante estar al tanto de los eventos actuales, estar constantemente expuesto a noticias negativas puede contribuir a un aumento en la ansiedad y los temores. Cuando los niños pequeños ven u oyen el reportaje repetido de un evento traumático, es posible que ellos piensen que está ocurriendo repetidamente o que está cerca de ellos. Y aunque no comprendan lo que se está diciendo, los niños pueden darse cuenta y reaccionar a las emociones de sus cuidadores. Es más probable que los niños más grandes y los adolescentes comprendan lo que se está diciendo, que puede resultar en sentirse sin esperanza o sentir una falta de control sobre la seguridad de su familia y sus amigos.

Cuide de sí misma. Note sus propias emociones y tome un descanso de las noticias cuando se siente abrumada, ansiosa o enojada. Ponga un buen ejemplo al comentarle a sus hijos cómo se está sintiendo y diga que necesita cuidar de sí misma. Y luego encuentre una forma saludable de tratar con esos sentimientos – por ejemplo, hacer ejercicio, meditar, respirar profundamente, orar, leer, conversar con alguien, escribir en un diario o simplemente sentarse tranquilamente usted sola.

REFLEXIONES FINALES: A veces es más fácil permitir que el temor nos domine la mente y el corazón en lugar del amor y la compasión. Quizás el hecho de enseñar a los niños (y a nosotros mismos) las herramientas para tratar con la angustia no pueda garantizar que los eventos traumáticos no vuelvan a ocurrir, pero por lo menos ayuda a restaurar un sentido de seguridad y la esperanza para un mejor futuro.

Este artículo fue creado por Nicole Young, madre de dos niños de 13 y 17 años, y también es la coordinadora del Programa de Paternidad Positiva Triple P - Condado de Santa Cruz. Probado científicamente, Triple P está disponible localmente por el Instituto de Padres y Niñas. Puede ver una lista de nuestras clases en www.calparents.org/classes.