

Después de Pasar por La Experiencia de Un Tornado:

Como Podemos Ayudar a Nuestros Niños a Sanar

Los niños pequeños, niños que comienzan a caminar, niños de dos o tres años, y hasta bebés y recién nacidos saben cuándo algo malo ha ocurrido y recuerdan las experiencias por las que han pasado. Después de pasar por una experiencia de miedo, vemos frecuentemente cambios en el comportamiento de los niños. Lloran más, no se quieren despegar de su mamá o su papá, no quieren que sus papás se aparten de ellos, hacen berrinches, se vuelven agresivos, tienen problemas para dormir, tienen miedo de cosas que antes no les molestaban, pierden habilidades que ya habían adquirido. . . . Estos cambios son señales de que ellos necesitan ayuda. Estas son una de las maneras en que usted les pueden ayudar:

Seguridad –Enfóquese primeramente en mantener la seguridad de su niño. Su niño se siente seguro cuando usted...

- Lo abraza y le permite estar cerca de usted.
- Le dice que usted lo va a cuidar y proteger cuando haya situaciones difíciles o que causan miedo. Con los niños que empiezan a hablar, use palabras simples como: “Papi está aquí”
- Manténgalo alejado de imágenes en la televisión o conversaciones que sean aterrizantes.
- Haga cosas familiares rutinarias como cantarle una canción que a ambos les gusta o contarle un cuento
- Hágale saber lo que está pasando y lo que ocurrirá (basado en la información que usted tenga)
- Establezca una rutina para que el niño sepa lo que va a ocurrir, al menos a la hora de dormir, como leer o contar un cuento, rezar o abrazarlo.
- Cuando usted tenga que salir de casa o alejarse de su niño, déjelo con personas que él conozca y con quien él se sienta seguro
- Dígame a dónde va y cuándo regresará.

Permítale Expresar sus Sentimientos

- Los niños a veces “se portan mal” cuando están preocupados o tienen miedo. Los niños suelen “comportarse mal” como una manera de pedir ayuda. ¡Recuerde! Cuando el niño tenga sentimientos difíciles, también tendrá comportamientos difíciles.
- Ayúdele a su niño a que identifique y describa cómo se siente: “feliz,” “enojado”, “con miedo”, “triste”. Dígame que está bien sentirse de esa manera.
- Demuéstrele a su niño la manera apropiada de comportarse, diciéndole: “Es normal sentirse enojado pero no está bien que me pegues”.
- Ayúdele a su niño a expresar su coraje sin lastimar, como usando sus palabras, a través del juego o dibujando.
- Platique con su niño de las cosas buenas que están sucediendo para ayudarle a usted y a su niño a sentirse mejor.

Siga la iniciativa de su niño:

- Cada niño es diferente y por lo tanto necesitará cosas diferentes. Algunos niños necesitan correr y moverse mucho y otros necesitan que se les cargue o se les abraze.
- Escuche a su niño y observe su comportamiento para entender qué es lo que el niño necesita.

Deje a su niño contar la historia de lo que paso durante y después del tornado.

- Contar la historia de lo que ocurrió le ayudará a su niño a entender lo que pasó y a poder manejarlo mejor.
- Los niños usan el juego para contar su historia de lo que pasó. Por ejemplo, ellos pueden tirar bloques de madera o de plástico para demostrar los efectos del tornado.
- Ellos pueden usar juguetes de animales y separarlos para expresar como ellos se separaron de usted.
- Participe con su niño en demostrar y decir lo que ocurrió paso a paso pero también como usted y él se sintieron.
- Al relatar la historia de lo sucedido, siga la iniciativa de su hijo. Cuando contar la historia sea difícil, su niño puede necesitar descansos tales como: correr, querer que usted lo abraze, o jugar algo diferente. Esto está bien. El regresará a contar la historia cuando esté nuevamente listo.
- Puede ser difícil para usted ver o escuchar a su hijo contando su historia del tornado. Obtenga apoyo de otras personas si es muy difícil para usted escucharlo sin sentirse muy alterado o triste.

Establezca contacto: Conéctese con personas que le puedan brindar apoyo, con la comunidad, con su cultura y sus rituales

- Cosas simples y familiares como leer un cuento a la hora de acostarse a dormir, cantar, orar u otras tradiciones familiares le pueden recordar a usted y a su niño de su estilo de vida y puede darle esperanza.
- Si pertenece a un grupo, como de iglesia por ejemplo, trate de buscar maneras de reconectarse con ellos.

Red Para Para El Tratamiento del Trauma Temprano (Early Trauma Treatment Network)

Proyecto de Investigación sobre el Trauma Infantil (Child Trauma Research Project)

Universidad de California en San Francisco

- Lo mejor que usted puede hacer para ayudar a su hijo es cuidarse a usted mismo. Obtenga apoyo de otras personas cuando lo necesite.

¡Su niño lo necesita! Esto es lo más importante que usted tiene que recordar.

- Tranquilice a su niño y asegúrele que usted estará con él.
- Es muy común y normal que los niños estén muy apegados y no quieran separarse de usted y que se preocupen si usted se aleja de ellos.
- Si necesita dejar a su niño, hágale saber por cuánto tiempo se ausentará y cuándo va usted a regresar. Si es posible, déjele alguna pertenencia suya o una foto de usted que el niño pueda tener en su posesión.
- Solamente estar con su niño, aun cuando no pueda arreglar lo que pasó, le puede ayudar a su niño.