

Como Ayudar a los Niños Afectados por los Incendios

Vivir por un incendio sin duda afectará la rutina de su familia. Como adultos, tu prioridad en este momento probablemente sea la seguridad física y las necesidades básicas de tu familia. Al mismo tiempo, los niños pueden hacer preguntas difíciles o mostrar emociones fuertes, por lo que es importante abordar también su salud mental.

Los niños que experimentan desastres naturales tienen un mayor riesgo de problemas de salud mental. Dependiendo de su edad, los niños pueden no saber cómo procesar lo que han experimentado; sus imaginaciones o sus pensamientos pueden gravitar hacia las cosas más perturbadoras que han presenciado.

Los niños mayores y los adolescentes son más propensos a preocuparse después de desastres, lo que puede llevar a ansiedad o depresión. Los niños más pequeños pueden tener inicialmente problemas para adaptarse a los cambios, pero cuando las cosas vuelven a la normalidad, a menudo se adaptan más rápido.

Durante dos o tres semanas después de un desastre natural, es normal que los niños:

- Muestren cambios en el sueño
- Muestren cambios en el apetito
- Estén más callados o retraídos
- Pregunten constantemente sobre el desastre o sus secuelas
- Experimenten dolores de cabeza, dolores de estómago o fatiga
- Tengan dificultad para concentrarse en el trabajo escolar

Si estos síntomas desaparecen dentro de dos o tres semanas, es posible que su hijo no necesite intervención. Pero el trastorno de estrés postraumático (TEPT) afecta hasta a la mitad de los niños después de desastres naturales. El TEPT puede causar preocupación excesiva, tristeza, trastornos del sueño, palpitaciones cardíacas y otros síntomas. Un terapeuta de salud mental puede dar tratamiento para el TEPT. Las investigaciones sugieren que el riesgo de TEPT de un niño aumenta después de desastres naturales si presencian el evento, resultan heridos o pierden seres queridos.

En este momento, una de las mejores cosas que puede hacer por su hijo es estar allí para ellos. Puede:

- **Hablar sobre los incendios.** Comparta información apropiada para la edad para calmar a su hijo sin dar falsas esperanzas. Dígales a los niños más pequeños hechos básicos. Para los niños mayores, explique cómo su familia está afrontando la situación y cómo les está yendo a los demás. Puede compartir que su trabajo es mantenerlos seguros y que hay personas trabajando arduamente para mantener segura a la comunidad.
- **Escúchalos.** Escucha las preocupaciones de su hijo. Las investigaciones demuestran que cuando los padres reconocen los sentimientos de sus hijos después de un desastre natural, ayuda a sanar su salud mental. También recuerde validar cualquier emoción que compartan.
- **Da contexto.** Los niños pueden pensar que saben lo que sucedió, pero pueden haber recibido información errónea de amigos o fuentes poco fiables. Averigüe lo que han escuchado y aclare cualquier malentendido.
- **Restablece una rutina.** Incluso si están desplazados de su hogar, la estabilidad es importante. Trate de mantener pequeñas partes de su rutina cuando pueda, como leer un libro antes de dormir o desayunar a la misma hora cada día.
- **Limita las noticias.** La cobertura de desastres a menudo se centra en la devastación. Tu hijo podría ver imágenes perturbadoras durante días, aumentando sus niveles de estrés. Establece límites de tiempo para ver las noticias y respeta esos límites. Ten en cuenta que los niños también pueden obtener información de noticias de las redes sociales, por lo que puedes considerar monitorear de cerca lo que ven en sus teléfonos.
- **Da un buen ejemplo.** Los niños toman señales de sus padres. Está bien expresar emociones de manera apropiada frente a tus hijos, pero es mejor lidiar con emociones grandes en privado. Si constantemente le preguntas a tus hijos si están bien, pueden pensar que no deberían estarlo. Recuerda, tu salud mental también importa. Continúa cuidando tu salud mental y busca apoyo en tu comunidad.
- **Ofrece actividades para liberar el estrés.** Piensa en actividades divertidas que pueden hacer adentro y que los distraigan como juegos de mesa, rompecabezas y manualidades.

Los desastres naturales pueden ser aterradores para adultos y niños. Al usar estas estrategias de bienestar mental, puedes ayudarles a comenzar a recuperarse.