

¿Cómo acompañar a nuestros niños a procesar situaciones de desastre en su entorno inmediato?

*Luis, de 4 años, por lo general bastante activo, juega en el patio de su casa. Elige de manera poco usual, jugar con sus bloques de construcción. Arma una torre, la que derrumba una y otra vez. A las pocas horas vuelve al juego, pero esta vez diciendo “**Voy a destruir el huayco**”*

Los desastres naturales como los que estamos viviendo ahora en el Perú, tienen un impacto enorme, de todo tipo, en las familias afectadas directamente.

Aquellos que han tenido la suerte de no sufrir pérdidas y daños directamente, en mucho menor escala pueden sentirse afectados no solo por la preocupación por los damnificados, por las escenas que ven en la televisión, y también, por los cambios que se producen en las rutinas y horarios cotidianos. Cada familia y cada niño manejan estos temas a su manera. Algunos se sienten más afectados que otros, por lo que es importante tomar en cuenta algunas recomendaciones que pueden ayudar a que nuestros niños procesen mejor lo que está sucediendo.

El estrés que estas situaciones generan puede no expresarse inmediatamente. Vemos como niños y adolescentes presentan problemas semanas más tarde, por lo que es muy importante estar pendiente de las señales que nos dejan ver lo que está pasando en el mundo interno de nuestros niños.

La edad de los niños y su nivel de desarrollo marca diferencias en las reacciones y en la forma de manejarse frente a este tipo de situaciones.

Edad	Etapa de desarrollo	Posible reacción a la situación de desastre
Niños pequeños	Escuchan y registran, aunque no entiendan, todo lo que ocurre a su alrededor.	Reaccionan a los estados de ánimo de los que lo rodean y a los cambios de la rutina cotidiana.
Pre escolares: 3 a 5	Tienen una imaginación muy activa.	Pueden pensar que un evento está sucediendo una y otra vez cuando ven como se repite en los noticieros de la TV.
	No siempre diferencian entre la fantasía y la realidad.	Pueden repetir el evento una y otra vez, ya sea en el juego, o en el sueño (pesadillas sobre monstruos, o sueñan tratando de salvar a alguien).
	La mayor parte de lo que saben está basado en lo que ven y oyen (pueden no entender tiempos, distancia, ubicación)	Pueden no reconocer donde está sucediendo el problema mostrado en la televisión y pueden pensar que ocurre en su localidad.
	Muestran emociones que no siempre pueden controlar.	Les preocupa que algo malo les va a pasar a él o a su familia.
Escolares: 6 a 12	Entienden más lo que ven y oyen.	Se preocupan por sus familias y amigos.
	Están más acostumbrados a cierto nivel de estructura, predictibilidad en su vida cotidiana.	Reaccionan con miedo y ansiedad.
	Se interesan por investigar el cómo o el porqué del suceso.	Pueden preguntar una y otra vez sobre lo que está sucediendo.

¿Qué es lo que los padres pueden hacer?:

- **No engañarlos sobre lo que está pasando**
- **Dar espacio al juego libre, escuchándolo, acompañándolo en su juego sin interferir.** Es la forma que los niños tienen de comunicar lo que están sintiendo, pensando, elaborando.
- **No forzarlo a que hable de lo que está pasando, esperar que él lo haga.**
- **Es probable que el niño pregunte, una y otra vez, sobre lo que escucha.** Más que dar nosotros la información, ver qué piensa él, sin corregir sus teorías. Cada niño va procesando, elaborando, a su ritmo, lo que percibe, especialmente a través del juego.
- **Mostrar paciencia frente a la posible aparición de conductas regresivas:** No nos debe sorprender que algunos niños, ocasionalmente, regresen a conductas ya superadas (mojar la cama en la noche cuando ya no lo hacía por ejemplo) o volver a conductas impulsivas previas. Pueden también dar señales de temor y necesitar tener al adulto muy cerca. Es importante que no se haga sentir mal al niño, lo que necesita más bien es contención, acompañamiento, comprensión de sus sentimientos.
- **Tener a la mano materiales gráficos, con los que pueda expresarse, volcar sus sentimientos** (papeles de varios tamaños, colores, pintura, arcilla) sin presionar a hacerlo.
- **Estar pendientes de lo que escuchan y ven en los noticieros.** Se debe tener cuidado de que no tengan demasiada exposición a lo que sale en la televisión, en la que se repiten las imágenes una y otra vez. Esto puede hacerles pensar, especialmente a los más pequeños, que se están dando nuevos desastres.

Traducido y Adaptado del artículo: “Coping with disaster”

Autores: Lucy Schrader, Building Strong Families Program Coordinator; Sherry Nelson, Human Development Specialist; Tom Fuhrman, Human Development Specialist, University of Missouri Extension