



¿Qué hacer con los niños después del terremoto?



Estimados padres: Hemos preparado este pequeño informativo de cómo enfrentar las secuelas emocionales que el terremoto pudo haber causado en su hijo(a) u otros niños que se encuentren a su alrededor. Esperamos que les sirva.

Los niños dependen física y emocionalmente de los adultos, por eso posterior al terremoto es posible que ellos:

- Se sienten más expuestos
- Se sienten más vulnerables
- Se sienten más indefensos

Los principales temores de los niños son:

- ☞ Miedo a que el terremoto vuelva a ocurrir
- ☞ Miedo a que le pase algo a su familia
- ☞ Miedo a ser separado de los padres
- ☞ Miedo a ser abandonado o a quedarse solo

¿Que hacer con los niños?

- ☞ *Hablar sobre lo ocurrido:* Chequear qué entienden, darles información adecuada a la edad que sea realista y a la vez tranquilizadora.
- ☞ *Brindar contención emocional:* validar y normalizar la expresión de las emociones asociadas a lo que vivieron, reasegurar al niño. También es importante permitirle estar afligido por los seres y objetos preciados que pudo haber perdido.
- ☞ *Mantener unida a la familia:* evitar enviar al niño a otro lado y velar porque siempre esté acompañado por alguien conocido.
- ☞ *Brindar confort físico:* darle más cariño que de costumbre y velar porque las necesidades básicas y comodidad estén satisfechas dentro de las posibilidades. Es importante acoger y comprender la necesidad del niño de tener mayor cercanía.
- ☞ *Reasumir sus rutinas:* esto permite que el niño recupere la sensación de control y predictibilidad y muestran al niño que la vida va volviendo a la normalidad.
- ☞ *Motivar la expresión a través del juego:* el juego permite a los niños procesar lo ocurrido y constatar que, a pesar de todo, es posible volver a reír y disfrutar.
- ☞ *Evitar la sobreexposición a noticias*
- ☞ *Transmitir esperanza*

Reacciones de los niños

Algunas reacciones son normales en los niños en los días posteriores a un terremoto, y habitualmente son transitorias, la mayoría de los niños los superarán con sus recursos y la ayuda de sus familias y amigos. Aquí se describe un cuadro resumen según edades:

EDAD	REACCIONES	SÍNTOMAS
PRE-ESCOLAR (0-5 AÑOS)	Sentimientos de desvalimiento Miedo e inseguridad Preocupación por quedar abandonado Impotencia	Miedo a la oscuridad o animales Terror nocturnos Dificultad para hablar Dificultad en control esfínteres Alteraciones del apetito Llanto o gritos frecuentes Temor a quedarse solo Hiper o hipo actividad Confusión Disociación
ESCOLAR (5-11 AÑOS)	Sentimientos de miedo y ansiedad Atención focalizada en detalles de eventos críticos	Irritabilidad Llanto fácil Temor a oscuridad Conductas regresivas Conductas agresivas Retraimiento, falta de interés por escuela y pares, otros síntomas depresivos. Síntomas disociativos Baja en rendimiento escolar Malestares físicos
PRE-ADOLESCENCIA (11-14 AÑOS)	Reacciones íntimamente relacionadas con las del grupo de pares Ansiedad, angustia Sentimientos de culpa	Alteración del sueño Alteración del apetito Problemas de conducta Retraimiento social Problemas en escuela Malestares físicos Síntomas disociativos
ADOLESCENCIA (14-18 AÑOS)	Conductas de riesgo Dificultad en el control de emociones Temores relativos al cuerpo Temores por pérdidas de familia y pares	Disminución de lucha por control con padres Cambio de grupo o amigos Síntomas ansiosos Síntomas depresivos Síntomas conductuales Síntomas somáticos Síntomas disociativos

Si los síntomas persisten luego de un mes de ocurrido el evento, sería recomendable solicitar hora con psicólogo o psiquiatra infantil.