



NATIONAL
ASSOCIATION OF
SCHOOL
PSYCHOLOGISTS

Ayudando A Los Niños A Enfrentar La Tragedia En Haití Sugerencias Para Padres y Familiares

Se puede esperar que la terrible devastación causada por el reciente terremoto en Haití tenga numerosos efectos emocionales en niños aquí en los Estados Unidos. Al igual que los adultos, muchos niños y jóvenes están luchando por comprender la gravedad del desastre, especialmente si han sido expuestos a las imágenes gráficas y devastadoras de los noticieros. Adicionalmente, algunos niños en la comunidad Haitiana-Americana, tienen seres queridos en Haití que no han sido encontrados, que han sido lesionados, que han fallecido y que están luchando para sobrevivir. Otros tienen familiares que se han ido a Haití para ayudar. Padres y familiares pueden ayudar a los niños sosteniendo sus necesidades emocionales y psicológicas, ayudándolos a comprender los eventos ocurridos, limitando lo que ven en los medios de comunicación, brindándoles la oportunidad de compartir sus sentimientos y, sobre todo, estableciendo un fuerte sentido de seguridad.

Sugerencias para Apoyar a Todos los Niños y Adolescentes

Sea una fuente de apoyo. Los niños absorben las emociones de los adultos más cercanos. La manera en que usted reacciona es muy importante. Asegúreles que a pesar de la gravedad de la tragedia y lo mal que usted se siente, usted va a hacer todo lo posible por ayudar a todos los afectados a salir adelante. Enfoque sus recursos en lo que esté a su alcance para ser de ayuda.

Sepa escuchar y observar. Deje que los niños lo guíen para poder entender que tan preocupados están y cuanta información necesitan. Si no están enfocados en la tragedia, usted no se enfoque en ella tampoco. Sin embargo, esté disponible para contestar cualquier pregunta que se les presente. Los niños pequeños no suelen expresar sus sentimientos verbalmente. Preste atención a cambios en su comportamiento y sus relaciones sociales. La mayoría de los niños de edad escolar y adolescentes tiene la habilidad de expresar sus pensamientos y sentimientos aunque pueden necesitar que usted comience la conversación. Usted puede comenzar haciendo preguntas como, "¿Dónde estabas cuando supiste del terremoto en Haití? ¿Cómo reaccionaste cuando supiste de la noticia del desastre? ¿Cómo te ha impactado el desastre a ti y a tu familia?"

Aprenda a reconocer señales de ansiedad sobre los riesgos de un desastre natural. Los niños pequeños pueden estar preocupados con la idea de que un terremoto pueda afectarles a ellos directamente, ya sea en su ciudad o pueblo donde viven. Si usted vive en un área donde ocurren terremotos, explique que los edificios en los Estados Unidos están contruidos conforme a códigos de construcción que exigen que las estructuras puedan sostenerse durante un terremoto. En otras palabras, la construcción en Estados Unidos es de mejor calidad que la de Haití y la probabilidad de que los edificios se derrumben es menor. Si usted vive en un área de inundaciones, incendios o huracanes, explique a los niños que si un desastre de esta magnitud ocurriese, la familia tendría el tiempo suficiente para planear y tomar las precauciones necesarias.

Vigile las noticias. Es importante mantenerse informado, pero exponerse continuamente no es sano. Imágenes del desastre en sí y de las personas sufriendo por causa de lesiones, hambre y enfermedades puede ser abrumador. Los niños pequeños en particular no pueden distinguir entre las imágenes en televisión y la realidad. Los niños mayores pueden decidir que quieren ver las noticias, pero usted debe de estar disponible para conversar sobre lo que ven y ponerlo en perspectiva. También pueden preferir ignorar las noticias y ver videos musicales u ocuparse en otras actividades apropiadas para su edad. Esto también está bien.

Haga énfasis en la capacidad de resistencia que tienen los seres humanos. Ayude a los niños a comprender la habilidad que tienen las personas para salir adelante después de un evento trágico en sus vidas. Enfóquese en las habilidades que los niños tienen para enfrentar momentos difíciles en la vida diaria. En palabras apropiadas para su edad, identifique otros desastres de los cuales personas, comunidades o países han logrado recuperarse y salir adelante. Hábleles de la creatividad, resistencia e inventiva de los ciudadanos de Haití.

Enfóquese en la compasión y humanidad de las personas. Tragedias de esta magnitud generan mucha generosidad y apoyo del mundo entero. Converse sobre la ayuda que brindan los gobiernos, agencias sin fines de lucro, e individuos. Explique el gran esfuerzo que se necesita para que la ayuda llegue a las áreas más necesitadas de Haití y la cooperación entre líderes y personas de muchas naciones. Converse sobre como el actual Presidente Obama está trabajando con los ex presidentes Clinton y Bush para recaudar fondos para la gente de Haití.

Compartan tiempo en familia. Compartir con la familia siempre es importante en tiempos difíciles o tristes. Aún si sus hijos no han sido impactados por la tragedia, ésta puede ser una buena oportunidad para participar y apreciar la vida en familia. Hacer actividades juntos refuerza el sentido de estabilidad en los niños. Considere buscar apoyo en su comunidad religiosa si esto es parte de su vida familiar.

Participe en alguna actividad positiva con sus hijos para ayudar a los necesitados. Tomar acción es una de las maneras más poderosas para ayudar a los niños a sentirse más en control y a construir un sentido de comunidad. Algunas recomendaciones incluyen hacer donaciones individuales a organizaciones internacionales de ayuda, hacer actividades para recaudar fondos en la escuela o comunidad, o brindarle ayuda a familias necesitadas.

Lo que no se debe decir o hacer. Absténgase de dar explicaciones religiosas sobre el desastre; sin embargo, ofrezca su apoyo. Tenga cuidado de no culpar a los haitianos o decir que tienen una maldición. No culpe al vudú o diga que ellos tienen un pacto con el demonio. Esto es lo peor que puede decir. Asegúrese que niños pequeños no participen en discusiones o testimonios sobre lo ocurrido en Haití. Cuando los adultos discutan los detalles del terremoto, es recomendable que los niños no estén presentes. A los niños, en particular los más vulnerables, se les deberá de ofrecer actividades alternas durante estas discusiones.

Sugerencias para Apoyar A Niños y Jóvenes Impactados por el Terremoto

Los niños y adolescentes que han sufrido la muerte de uno o varios seres queridos, o tienen alguna conexión a las comunidades que han sido devastadas, pueden necesitar cuidado adicional. Muchas familias están luchando contra la ansiedad, frustración, y miedo relacionado al futuro de sus seres queridos en Haití. Los adultos están tratando de averiguar si sus familiares están vivos y sufriendo por la muerte de los que no sobrevivieron. El estar buscando información y tratando de mandar ayuda a los sobrevivientes causa muchísimo estrés. En algunos casos, personas de aquí están viajando a Haití para ayudar a sus familiares o tal vez para traer a niños huérfanos de vuelta a los Estados Unidos. Es muy importante que las necesidades de los niños locales no sean pasadas por alto.

Tenga presente los factores de riesgo para reacciones emocionales severas. El grado al que los niños son afectados depende de las circunstancias personales. Los niños más vulnerables son aquellos que:

- Tienen familiares que murieron, fueron lastimados o desaparecieron en Haití.
- Proceden de comunidades devastadas o todavía tienen familiares que viven en ellas.
- Se identifican fuertemente en un sentido religioso o cultural con el pueblo haitiano.
- Tienen amigos, maestros o vecinos que perdieron a seres queridos en el terremoto.
- Son sobrevivientes de otros desastres naturales sobre todo en aéreas que son vulnerables.
- Han sufrido la muerte de un ser querido recientemente, sobre todo de su padre o madre.
- Sufren trastorno de estrés postraumático (PTSD), depresión u otra enfermedad mental.

Sepa las reacciones potenciales de trauma y pérdidas en niños y adolescentes. Puede que algunos niños estén en mayor riesgo de reacciones emocionales severas por las circunstancias personales. Los síntomas

varían dependiendo de la edad. Depresión, ansiedad, tristeza, y rabia pueden ser las reacciones más comunes. Contacte a un profesional si su niño muestra cambios significantes en comportamiento o cualquiera de los siguientes síntomas se demuestran por un tiempo extendido:

- Pre-escolares – chuparse los dedos, orinarse en la cama, aferrarse a los padres, dificultad en dormir, pérdida de apetito, miedo a la oscuridad, regresión en su comportamiento, y alejamiento de amigos y rutinas.
- Niños de Primaria – irritabilidad, agresividad, aferramiento, pesadillas, evitar ir a la escuela, falta de concentración, y alejamiento de actividades y amigos.
- Adolescentes – perturbaciones de apetito y sueño, agitación, aumento en conflictos, quejas de males físicos, delincuencia, y falta de concentración.

Pedir ayuda si usted o sus niños lo necesitan. Esta tragedia pudiera ser abrumadora para familias directamente afectadas, en particular esas familias que han perdido los seres más cercanos. Estar conectados a la comunidad puede ser muy útil. También puede ser importante buscar el apoyo de un profesional en salud mental para lidiar con los sentimientos abrumadores. Estos sentimientos son normales después de las consecuencias de un evento traumático, particularmente de esta magnitud. El buscar ayuda psicológica no debe ser interpretada como que usted y/o su niño tengan problemas mentales. Por ejemplo, si su niño tiene males físicos y/o tiene una fractura, usted buscaría asistencia médica. Similarmente, si su niño está sufriendo emocionalmente, es normal buscar asistencia psicológica. Como pariente o familiar, no tiene que enfrentar todo a solas.

Comuníquese con su escuela. Niños afligidos por la muerte de sus seres queridos, ansiosos por familiares que estén lesionados o desaparecidos, o preocupados por el futuro de sus familias cuyas comunidades han sido destruidas, están bajo gran cantidad de estrés. Este nivel de desesperación puede interrumpir o resultar en inatención en clase, bajas calificaciones, cambios en comportamiento, o ausencia escolar. Una situación como esta puede demorar en resolverse. Profesores deben de determinar si los estudiantes necesitan ayuda adicional o flexibilidad y deben de trabajar con los padres para desarrollar un plan que ayude a los estudiantes a mantenerse al día con sus tareas. Su psicólogo escolar, trabajador social, y consejero también pueden proveer apoyo adicional.

Comprenda el proceso de duelo. Duelo es un proceso, no un evento. Todos sufrimos de diferentes maneras y no todos los niños en ciertos grupos de desarrollo entienden la muerte de la misma forma y con los mismos sentimientos. Los puntos de vista de los niños sobre la muerte son formados por sus percepciones únicas del mundo y por sus experiencias. Expresiones de duelo incluyen golpes emocionales, dolor, alejamiento, comportamiento regresivo, ira, desobediencia, e incredulidad. Los estudiantes pueden tener la oportunidad de expresar su duelo por medio del arte para niños pequeños y terapia de teatro/actuación. También, a través del arte, teatro, música y escritura para niños en grados más altos en la primaria, adolescentes y jóvenes.

Esté dispuesto a hablar sobre la muerte. Los niños pueden preocuparse más sobre su propia muerte o la muerte de un ser querido, sobre todo porque hubieron muchos niños muertos. Es importante hablar con niños y adolescentes sobre este tema tan delicado. Otros recursos también pueden ser útiles (Ej.: libros escritos para niños de diferentes edades sobre la muerte, la tristeza y organizaciones de ayuda, la fe y religión si son parte de su vida familiar). Si un niño proviene de un hogar con un sistema arraigado de creencias o de fe, le proveerá una fuente de apoyo en el momento de enfrentar estas dificultades.

Esté consciente de sus propias necesidades. No ignore sus propios sentimientos de ansiedad, tristeza, y rabia. Puede ser útil el hablar con amigos, familiares, líderes religiosos, y profesionales de salud mental. Es importante dejarle saber a sus hijos que usted está triste. Comprenda que si usted ha perdido amistades o familiares, aún las exigencias normales de su vida diaria pueden ser abrumadoras. Usted podrá apoyar mejor a sus hijos si puede expresar sus emociones de manera productiva. Asegúrese de dormir y comer bien, y de ejercitarse.

Haití: Implicaciones culturales y actuales

Haití es una nación de 9 millones de personas que tiene la segunda democracia más vieja y es el país más pobre del hemisferio occidental. Aproximadamente el 80% de la población haitiana vive en pobreza y sobrevive por menos de 2 dólares al día. La población habla creole haitiano y el índice de alfabetismo en el país ha sido estimado en un 55%. Haití fue golpeado por múltiples huracanes en 2005 y 2008, que desplazaron cientos de miles de personas. Hasta antes del terremoto, menos de la mitad de las personas tenían acceso a agua potable y la desnutrición era prevalente. Adicionalmente, desastres naturales típicamente tienen un gran impacto en las personas de bajos recursos financieros. Ellos también tienen bajos recursos para prevenir que tales problemas ocurran (por ejemplo, para construir edificios que sean resistentes a huracanes y terremotos) o para lidiar con tragedias después que hayan ocurrido. Los estimados actuales colocan los números de muertos en aproximadamente 200,000 personas, con 3 millones de personas que muy probablemente necesitarán ayuda internacional en un futuro inmediato.

El pueblo haitiano y los de descendencia haitiana viviendo en los Estados Unidos son orgullosos, fuertes, y trabajadores. Típicamente, los haitianos son personas reservadas; puede ser que algunos no aparenten expresar emoción durante la crisis, aunque ellos también hayan sufrido una gran pérdida. Como en muchas culturas, los hombres tienden a mantener sus sentimientos escondidos, en cambio, las mujeres puede que se expresen mucho más. Generalmente, los haitianos no inician conversaciones a no ser que se les pregunte algo. Además, los haitianos no buscan apoyo necesariamente, pero sí lo aceptan si se les ofrece. En algunas partes de la comunidad haitiana, hay un estigma asociado con solicitar ayuda psicológica. En una crisis, no es extraño que las necesidades emocionales de los niños sean descuidadas por las necesidades de los adultos de atender otras necesidades más urgentes.

Dificultades para familias en los Estados Unidos

Es muy probable que cada uno de los haitiano-americanos hayan sido afectados en cierto grado por esta tragedia. Los niños y adolescentes en nuestra comunidad estarán lidiando con numerosos problemas, incluyendo:

- La inhabilidad de comunicarse con sus seres queridos y a la vez la inhabilidad de determinar el estado de sus amigos y familiares.
- Preocupación y ansiedad por los sobrevivientes que están enfrentado condiciones terribles (incluyendo familiares heridos).
- Duelo por los familiares que fallecieron.
- El sufrimiento y aflicción de identificar los cuerpos de sus seres queridos y darles un entierro apropiado.
- Un profundo sentido de pérdida por la devastación de su comunidad.
- Preocupación por el peligro de violencia y de enfermedades.
- Frustración por no poder ayudar más.
- Una intensa necesidad por hacer algo positivo.
- Los padres de familia que están sumergidos en sus reacciones emocionales e intentan lograr ayuda para sus seres queridos.
- Fortalecimiento o crisis de la fe cuando tratan de comprender la tragedia.
- Un sentido más profundo de comunidad y orgullo de ser haitiano.

Como miembros de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares, nuestros corazones están con las personas valientes y fuertes de Haití y la comunidad haitiana viviendo en nuestro país. Les deseamos fuerza en este tiempo de gran necesidad.

Recursos: Toda la información anterior puede ser adquirida en:

http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/haiti.aspx

También encontrarán en esta página web recursos adicionales de otras organizaciones con información sobre diferentes maneras de ayudar a niños y familias en crisis.