

- <sup>a</sup> **Proteger el sueño y el juego.** Intentar restablecer en el menor tiempo las actividades normales, favoreciendo instancias que los distraigan y entretengan: leer, cantar, escribir, reunirse con amigos, realizar actividades artísticas o deportivas, por ejemplo.

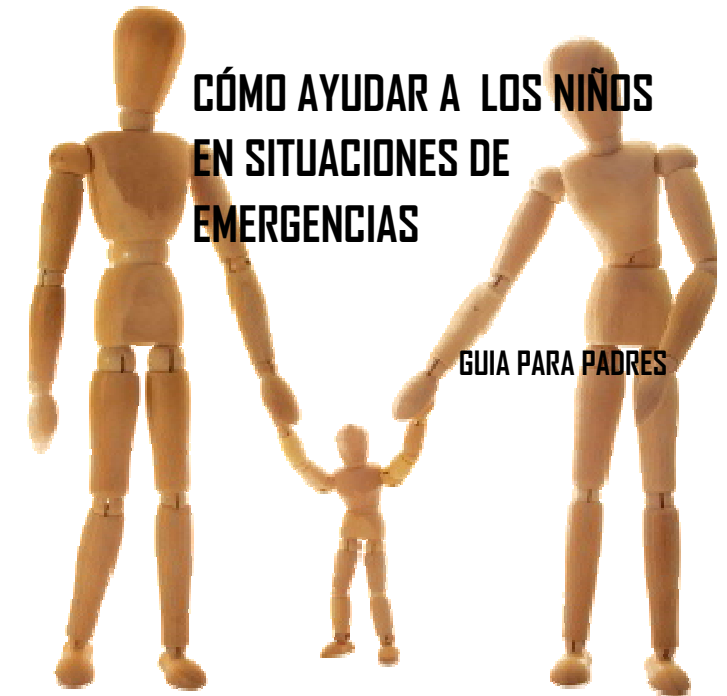
La vivencia del desastre puede verse agravada si el niño/a había sufrido o se encuentra sufriendo otras pérdidas, tales como la separación de los padres, el fallecimiento de los abuelos, el cambio de casa o de colegio, entre otras. En estos casos, es relevante estar atentos a detectar estos signos y solicitar apoyo oportunamente.

**Alejandra Maturana G.**  
**Psicóloga Colegio Alemán**

## CUANDO DERIVAR A UN ESPECIALISTA

Si observa que el niño/a manifiesta algunos de estos cambios por más de dos meses después del terremoto:

- <sup>a</sup> Problemas de comportamiento y/o bajo rendimiento en el colegio.
- <sup>a</sup> Aislamiento, baja participación en juegos y actividades sociales propias de su edad.
- <sup>a</sup> Irritabilidad y explosiones de enojo.
- <sup>a</sup> Síntomas físicos como náuseas, dolores de cabeza, dolores gastrointestinales, pérdida o aumento significativo del peso.
- <sup>a</sup> Pesadillas o alteraciones del sueño frecuentes.
- <sup>a</sup> Ansiedad intensa, temor y preocupación continua por lo sucedido.
- <sup>a</sup> Depresión o desesperanza ante la vida y el futuro.
- <sup>a</sup> Comportamientos peligrosos (ej. Drogas, alcohol).



## INTRODUCCION

Los desastres naturales generan una perturbación psicosocial, afectando el funcionamiento psicológico, familiar, escolar, laboral y social de las víctimas. Esto ocurre ya que se sobrepasa la capacidad de manejo o afrontamiento de la población afectada.

Frente al terremoto y sus secuelas, que constituyen una situación traumática, los niños tienden a reaccionar con ansiedad ya que pierden la seguridad y confianza que les entregaba el entorno, asimismo, temen que vuelva a ocurrir otro evento que los dañe y ponga en peligro a su familia. Cabe destacar, la urgencia de apoyar a nuestros niños, debido a que es un grupo vulnerable, ya que muchos de ellos no tienen explicaciones cognitivas ni experiencias previas que les faciliten la comprensión y elaboración del evento traumático, por ello, necesitan de la compañía, las explicaciones y apoyo de los adultos para afrontar la situación.

Desde el apoyo y el encuentro se va apaciguando la ansiedad y se va recobrando la energía que resulta sanadora y que evitará que se produzcan efectos posteriores en la salud mental.

El objetivo de este folleto es entregar información general a los padres, con la finalidad de conocer las reacciones que pueden experimentar los niños y jóvenes frente a un desastre y entregar herramientas básicas para ayudarles elaborar la experiencia traumática de manera positiva.

## REACCIONES DE LOS NIÑOS FRENTE AL DESASTRE

### Menores de 2 años

En esta etapa los niños no pueden hablar o están recién aprendiendo, por lo que no pueden describir lo sucedido o sus sentimientos. No obstante, pueden recordar imágenes, sonidos u olores. Por ello, es correcto brindarles mayor atención y entregarles seguridad y calma. Reacciones esperables: irritabilidad, llanto frecuente, excesiva necesidad de apego.

### Preescolares (2 a 5 años)

En esta etapa no comprenden con claridad lo sucedido, y no captan el significado de una pérdida permanente. Los niños pueden sentirse indefensos, impotentes, incapaces de protegerse a sí mismos y temerosos de ser abandonados. Reacciones esperables: miedo e inseguridad intensos, repetición persistente del desastre a través del juego, ansiedad de separación física de los padres y retroceso a etapas evolutivas anteriores.

### Escolares (7 a 11 años)

A esta edad son capaces de comprender el efecto de un desastre y de una pérdida. Se preocupan por los detalles del terremoto y pueden querer hablar sobre este tema continuamente.

Reacciones esperables: comportamientos más infantiles de los que corresponden a su edad, intensa preocupación por los detalles del desastre, el rendimiento académico puede bajar y resentirse significativamente, sentimientos de culpa, incapacidad para concentrarse en tareas sencillas, problemas de sueño, pesadillas, irritación, negarse a ir al colegio, ansiedad expresada a través de malestares físicos, también pueden volver a repetir comportamientos de una edad más temprana.

### Pre-adolescentes y adolescentes (12 a 18 años)

En esta etapa los jóvenes comprenden con mayor claridad los efectos del desastre. Pueden buscar el apoyo de su grupo de pares y participar ayudando a la comunidad. Reacciones esperables: irritabilidad, introversión, rechazo a las reglas, comportamiento agresivo y/o de riesgo, síntomas depresivos y/o ansiosos.

## CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS

### A los menores de 2 años y preescolares:

- a Retomar sus rutinas de alimentación y sueño.
- a Demostrar afecto y contención de manera concreta a través de abrazos y caricias.
- a Asegurarles que se les cuidará y que no estarán solos.

### Con preescolares, escolares y adolescentes:

- a Relato del país telúrico. Dar explicaciones verídicas y sensatas de por qué suceden los terremotos y maremotos, y sus consecuencias, como por ejemplo que las

réplicas ocurren para que la tierra vuelva a ordenarse.

- a **Infundir seguridad.** Es fundamental mostrar una actitud esperanzadora y rescatar aspectos positivos, con el fin de que los niños recuperen la confianza.
- a **Facilitar la expresión de lo vivido.** Favorecer la oportunidad de que los niños expresen sus vivencias, dudas, inquietudes, deseos y temores en ambientes afectivos y empáticos.
- a **Lo que NO se debe hacer:** culpabilizar, atemorizar, criticar ni burlarse de sus reacciones emocionales.
- a **Enseñarles cómo se debe actuar.** Enseñar y practicar con los niños lo que se debe hacer en momentos de emergencia.
- a **Acompañamiento en situaciones de pérdida dolorosa.** Brindar protección y alivio a partir de una relación amorosa y segura con un adulto protector.
- a **Rol del adulto:** reconocer emociones (las propias y la de sus hijos), acoger, restablecer rutinas, mantener límites anteriormente utilizados, entregar información clara (dosificar).
- a **No todo niño reacciona igual.** Cada niño reaccionará de forma única y particular, lo cual estará influenciado por sus experiencias de vida antes del evento, lo vivido durante el suceso, el nivel de comprensión de lo ocurrido, la habilidad para manejar sus emociones, la edad, temperamento y carácter. Se debe contribuir a la recuperación, unos lo harán en corto tiempo, otros pueden continuar presentando dificultades hasta seis meses más tarde, pero un porcentaje menor podría presentar dificultades que se agravan o hacen crónicas en el tiempo.
- a **Estimular la solidaridad.** Ayudar a reconstruir, ya sea que la desgracia haya tocado directamente al niño o sólo haya sido testigo de ella.

