



## Las Reacciones de los Niños ante un Desastre

### Reaction of Children to a Disaster

#### ¿Cómo reaccionan generalmente los niños ante un desastre?

Las personas de todas las edades comparten muchos de los mismos sentimientos y reacciones ante un desastre. Sin embargo, las necesidades de los niños requieren de una atención especial. Las reacciones típicas de los niños de todas las edades incluyen:

- Temor a que ocurran desastres en el futuro
- Pérdida de interés en la escuela
- Regreso a comportamientos que el niño ya ha superado
- Dificultades para dormir y miedos nocturnos
- Temores a eventos asociados con el desastre.

#### ¿Cuáles son algunas de las respuestas específicas por edad?

**Pre-escolar (edades entre 1 y 5 años):** Los niños en este grupo de edad se ponen tristes con facilidad cuando ocurren cambios en el mundo seguro que ellos conocen. Dado que generalmente no tienen las habilidades para afrontar problemas necesarios para manejar solos niveles altos de estrés, generalmente buscan consuelo en miembros de la familia. Los niños en este grupo de edad tienen un miedo importante a ser abandonados, y aquellos han perdido a miembros de su familia u otras cosas que amaban necesitan que se les transmita seguridad en forma especial.

#### Las respuestas típicas incluyen:

- Chuparse el pulgar
- Mojar la cama
- Tener miedo a la oscuridad o a los animales
- Apegarse a los padres
- Miedos nocturnos
- Pérdida del control de esfínteres, constipación
- Dificultades en el habla (por Ej. tartamudear)
- Pérdida o aumento del apetito.

#### Algunas de las cosas que pueden ser de ayuda son:

- Alentar a los niños a expresarse a través del juego.
- Darles seguridad mediante la charla y tranquilidad mediante abrazos.
- Prestarles atención a menudo.
- Alentar a los niños a hablar acerca de la pérdida de mascotas o juguetes.
- Planificar actividades relajantes y tranquilizantes antes de la hora de dormir.
- Permitir cambios en la organización para dormir durante un período corto, como por ejemplo permitirles a los niños dormir con una luz encendida o con la puerta abierta, dormir en otra habitación, o hacer que un padre se quede en la habitación hasta que los niños se duerman.

**Infancia temprana (edades entre 5 y 11 años):** En este grupo de edad, es normal que los niños hagan una regresión o vuelvan a comportamientos que ya habían superado. La pérdida de una mascota o de objetos preciados es especialmente difícil de manejar para ellos.

#### Las respuestas típicas incluyen:

- Irritabilidad
- Estar lloroso
- Estar apegado
- Comportamiento agresivo en el hogar o la escuela
- Competencia obvia con hermanos más chicos para lograr la atención de los padres
- Miedos nocturnos, pesadillas, miedo a la oscuridad

HOJA DE INFORMACIÓN  
PARA DESASTRES



[www.scdhec.gov](http://www.scdhec.gov)



- Evitar ir a la escuela
- Actuar con timidez o desinterés en los amigos
- Pérdida de interés y dificultades para concentrarse en la escuela

**Algunas de las cosas que son de ayuda son:**

- Paciencia y tolerancia
- Tiempo para jugar con adultos y amigos
- Charlas con adultos y amigos
- Menos expectativas con respecto al desempeño escolar o en el hogar (asegurándose de que se entiende que el cambio es temporal y que la rutina normal regresará)
- Responsabilidades estructuradas pero no demandantes
- Practicar las medidas de seguridad a tomar en desastres futuros.

**Pre-adolescentes (edades entre 11 y 14 años):** Las reacciones de los amigos son especialmente importantes para los niños en este grupo de edad. Los niños necesitan sentir que sus temores son normales y que hay otras personas que sienten lo mismo. Los padres y tutores se deben centrar en disminuir el malestar y los miedos y los posibles sentimientos de culpa.

**Las respuestas típicas incluyen:**

- Dificultades para dormir, pérdida del apetito
- Rebeldía en el hogar
- Negarse a hacer tareas del hogar
- Problemas en la escuela (por ej. peleas, retraerse, pérdida de interés, comportamiento para llamar la atención)
- Problemas físicos (por ej. dolores de cabeza, dolores y malestares vagos, erupciones cutáneas, problemas intestinales)
- Pérdida de interés en amigos o actividades sociales.

**Algunas de las cosas que pueden ser de ayuda son:**

- Actividades grupales dirigidas a volver a las rutinas
- Actividades con niños del mismo grupo de edad
- Charlas grupales acerca de aliviar el desastre y practicar las acciones a tomar en desastres futuros
- Responsabilidades estructuradas pero no demandantes
- Expectativas relajadas temporales con respecto al desempeño en la escuela o en el hogar
- Más tiempo personalizado y más afecto.

**Adolescentes (edades entre 14 y 18 años):** Los adolescentes se centran más en sus actividades e intereses alrededor de sus amigos y compañeros de escuela. Tienden a sentirse más molestos por la alteración de las actividades de sus amigos y porque no se les permite participar como adulto en los esfuerzos comunitarios.

**Las respuestas típicas incluyen:**

- Problemas físicos causados por estar molesto o estresado (por Ej. erupciones, problemas intestinales, dolores de estómago)
- Dolores de cabeza y tensión
- Problemas de apetito y para dormir
- Amenorrea (pérdida del ciclo menstrual en las niñas)
- Agitación o disminución del nivel de energía
- Una actitud indiferente
- Comportamiento irresponsable y/o delincuente
- Peleas con los padres por quién tiene el control
- Dificultad para concentrarse

**Algunas de las cosas que podrían ser de ayuda son:**

- Alentar la participación en la rehabilitación comunitaria o en trabajos de recuperación.
- Alentar la participación en actividades sociales, atléticas, en clubes, etc.
- Alentar la charla acerca del desastre con amigos, con miembros de la familia extendida y con otros seres queridos.
- Reducir temporalmente las expectativas con respecto al nivel de desempeño en la escuela y en general.
- Alentar, pero no obligar, a charlar acerca de los miedos con respecto al desastre dentro de la familia.

**¿Dónde puedo encontrar ayuda?**

Para asistencia adicional, comuníquese con su departamento local de salud pública, centro comunitario de salud mental, un consejero o profesional en salud mental.

La información en esta hoja de información fue adaptada de una publicación del Centro para Servicios de Salud Mental de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE.UU.

