Ayudando a los niños a tratar con eventos traumáticos



Según el Archivo de Violencia por medio de Armas de Fuego—el cual define un tiroteo masivo como cuatro personas o más (sin incluir al atacante) que reciben balazos o son asesinados en un solo incidente—hubo al menos 230 tiroteos masivos en los Estados Unidos entre el 1o de enero y el 30 de mayo, 2022. El tiroteo masivo en la escuela primaria Robb en Uvalde, Texas fue el incidente número 213, lo cual significa que ocurrieron otros 17 (¡!) tiroteos masivos en la semana siguiente. Posiblemente tengamos diferentes creencias sobre el problema y la solución, pero espero que podamos estar de acuerdo que nuestros niños y las futuras generaciones merecen algo mejor que esto.

Estimada CPI,

Últimamente he estado muy asustada y estresada. Cada día hay otro reportaje horrible en las noticias o en los medios sociales sobre tiroteos en grupo o niños y familias que han sido separados o deportados. Antes pensaba que podía proteger a mis hijos contra las noticias, pero están oyendo sobre estas cosas por medio de sus amigos y los medios sociales. Ellos temen que algo malo va a pasar a nuestra familia,

y me siento como una mentirosa cuando les digo que todo va a estar bien. ¿Qué puedo hacer?

MJ

Estimada MJ,

Gracias por hacer esta pregunta. Es difícil para muchos adultos tratar con crisis y eventos traumáticos. A veces es aún más difícil para los niños y los adolescentes – especialmente si ya consideran al mundo un lugar inseguro por razón de abuso, negligencia, acoso o discriminación – porque quizás no tengan las destrezas y el apoyo para tratar con estrés extremo y trauma. Las siguientes son algunas sugerencias que puede probar:

Provea un ambiente seguro y cariñoso en el hogar. Es importante que los niños sepan que sus padres y cuidadores los quieren y que harán todo lo posible para mantenerlos seguros. Pase tiempo de calidad con ellos hablando, jugando, leyendo, comiendo juntos, o acurrucándolos. Mantenga sus rutinas de la mañana, de las comidas y de la hora de acostar lo más posible. Las rutinas consistentes crean la previsibilidad, lo cual puede ayudar a tranquilizar a los niños y adolescentes, especialmente en los momentos estresantes.

Note las señales de angustia emocional. Los niños (y los adultos) tienen una variedad amplia de sentimientos y reacciones a los eventos traumáticos, incluyendo enojo, miedo, tristeza, confusión, culpabilidad, depresión y ansiedad. Algunos niños se expresan verbalmente, mientras que otros se vuelven muy callados o retraídos. A veces, las conductas de los niños comunican más que sus palabras. Llantos, arranques de enojo, y dificultades para dormir, comer y concentrarse con señas comunes que los niños y los adolescentes están sintiendo dolor emocional.

Provea oportunidades para que los niños puedan expresar sus sentimientos. Si los niños y los adolescentes quieren conversar, escuche sus pensamientos, sentimientos y opiniones. Anímelos a hacer preguntas, y conteste con información apropiada a su edad. Es posible que los niños más pequeños necesiten ayuda para articular sus sentimientos, mientras que los niños más grandes y los adolescentes puedan querer seguridades más concretas – o tengan sus propias ideas – sobre lo que se puede hacer para restaurar un sentido de seguridad en el hogar, la escuela y en la comunidad.

Si los niños o los adolescentes no quieren (o pueden) conversar, anímelos a expresarse por medio del arte, la música, libros ilustrados o juego imaginario.

Monitoree cuánto los niños estén expuestos a las noticias, los medios sociales y conversaciones adultas. Mientras es importante estar al tanto de los eventos actuales, estar constantemente expuesto a noticias negativas puede contribuir a un aumento en la ansiedad y los temores. Cuando los niños pequeños ven u oyen el reportaje repetido de un evento traumático, es posible que ellos piensen que está ocurriendo repetidamente o que está cerca de ellos. Y aunque no comprendan lo que se está diciendo, los niños pueden darse cuenta y reaccionar a las emociones de sus cuidadores. Es más probable que los niños más grandes y los adolescentes comprendan lo que se está diciendo, que puede resultar en sentirse sin esperanza o sentir una falta de control sobre la seguridad de su familia y sus amigos.

Cuide de sí misma. Note sus propias emociones y tome un descanso de las noticias cuando se siente abrumada, ansiosa o enojada. Ponga un buen ejemplo al comentarle a sus hijos cómo se está sintiendo y diga que necesita cuidar de sí misma. Y luego encuentre una forma saludable de tratar con esos sentimientos – por ejemplo,

hacer ejercicio, meditar, respirar profundamente, orar, leer, conversar con alguien, escribir en un diario o simplemente sentarse tranquilamente usted sola.

REFLEXIONES FINALES: A veces es más fácil permitir que el temor nos domine la mente y el corazón en lugar del amor y la compasión. Quizás el hecho de enseñar a los niños (y a nosotros mismos) las herramientas para tratar con la angustia no pueda garantizar que los eventos traumáticos no vuelvan a ocurrir, pero por los menos ayuda a restaurar un sentido de seguridad y la esperanza para un mejor futuro.

Nicole Young es la madre de dos niños, de 17 y 21 años, quien también administra el Programa de Crianza Positiva (Triple P) del Condado de Santa Cruz. Científicamente comprobado, Triple P está disponible localmente por medio de los Primeros 5 Condado de Santa Cruz, la Agencia de Servicios de Salud del Condado de Santa Cruz (Ley de Servicios de Salud Mental) y el Departamento de Servicios Humanos del Condado de Santa Cruz. Para encontrar una clase para padres o proveedores de Triple P, visite www.calparents.org/classes.