



El Consorcio de Crisis de Florida cuenta con el apoyo del Departamento de Salud de Florida.

Reacciones apropiadas para la edad e intervenciones específicas para niños y adolescentes que experimenten un incidente traumático

Las siguientes son reacciones comunes ante una crisis:

- Conmoción y entumecimiento
- Negación o incapacidad de reconocer la situación ocurrida
- Comportamiento disociativo – aparenta estar aturdido, expresa sensación de irrealidad
- Confusión
- Ira (expresada hacia fuera)
- Depresión (expresada hacia dentro)
- Desorganización
- Dificultad para tomar decisiones
- Sugestibilidad

Las siguientes sugerencias lo ayudarán con individuos de diferentes edades:

- ¡Desarrolle entendimiento!
- Exprese empatía, calidez y autenticidad
- Devuelva, en la mayor medida de lo posible, el sentido de control que se haya perdido
- Reconozca problemas de confianza
- Permita que los niños “cuenten sus historias”
- No confronte durante la etapa inicial de la reacción ante la crisis.

Ofrezca a los niños una oportunidad para expresar sus pensamientos y sentimientos en un clima cálido y de apoyo, y edúquelos sobre algunos de los síntomas comunes del estrés traumático. A continuación, unos consejos útiles:

- Hable sobre los hechos que rodean al evento
- Hable sobre los comportamientos al momento de la experiencia (dónde estaban y qué estaban haciendo)
- Hable sobre la reacción física al momento de la experiencia (¿cómo reaccionó tu cuerpo ante el evento traumático?)
- Hable sobre los pensamientos al momento de la experiencia e inmediatamente después (¿en qué estabas pensando?)
- Hable sobre los sentimientos al momento de la experiencia e inmediatamente después (¿qué estabas sintiendo?)
- Finalmente, podría resultar útil preguntar: “¿qué fue lo peor de la experiencia para ti?” Se debe esperar una variabilidad considerable de un niño a otro y procurar no juzgar sus respuestas ni disuadirlos de sus sentimientos

Reacciones apropiadas para la edad e intervenciones específicas para niños y adolescentes

Comprender las reacciones típicas de los individuos expuestos a una situación de crisis es un paso crítico para identificar a las personas que podrían necesitar mayor asistencia profesional. La siguiente es una lista de los síntomas apropiados para la edad y las posibles intervenciones dentro de cada categoría de edades.

Síntomas de niños de preescolar (de 1 a 5 años)

Comportamientos inmaduros y haber sido abandonados en el pasado, incluyendo:

- ◆ Chuparse el pulgar
- ◆ Orinarse en la cama
- ◆ Pérdida del control de la vejiga
- ◆ Dificultad en el habla
- ◆ Apego excesivo
- ◆ Dificultades con la separación
- ◆ Disminución en el apetito
- ◆ Miedo a la oscuridad

Información e intervenciones para niños (de 1 a 5 años)

- Los niños aún no poseen las aptitudes cognitivas para comprender una crisis y carecen de las aptitudes necesarias para afrontarlas con efectividad
- Miran a los adultos de su entorno en busca de apoyo y consuelo
- Los niños ejemplifican las reacciones de los adultos
- La preocupación principal de un niño durante una crisis probablemente sea el abandono
- Haga que el niño se sienta seguro y dígame que usted no lo dejará
- Los niños pequeños suelen carecer de la capacidad para articular sus sentimientos, pero los expresan principalmente a través de sus comportamientos
- Las actividades lúdicas les dan una oportunidad para expresar los sentimientos y pensamientos que no pueden expresar verbalmente
- Use: arcilla, pintura, crayones, bloques de construcción, marionetas y muñecos, y pídale al niño que le cuente la historia

Síntomas de la infancia (de 5 a 11 años)

- ◆ Tristeza y llanto
- ◆ Poca concentración
- ◆ Miedo al daño personal
- ◆ Irritabilidad
- ◆ Orinarse en la cama
- ◆ Confusión
- ◆ Quejas físicas
- ◆ Evitar la escuela
- ◆ Ansiedad y miedo
- ◆ Dificultades para comer
- ◆ Comportamientos regresivos
- ◆ Comportamientos agresivos
- ◆ Retraimiento
- ◆ Comportamiento que denota búsqueda de atención

Información e intervenciones para la infancia (de 5 a 11 años)

- Los niños de este grupo de edades son más verbales pero más concretos (en lugar de abstractos) en su pensamiento y procesamiento. Suelen guiar con sus preguntas. Escuche atentamente y sólo responda a lo que preguntan, sin darles más información que la que desean o necesitan.
- La mayoría de los niños pequeños no comprenden la permanencia de la muerte. Los niños del nivel primario podrían desarrollar temores genuinos respecto de la muerte y ansiedad por la separación de sus familiares y amigos.

Información e intervenciones para la infancia (de 5 a 11 años)

- Se deben usar actividades lúdicas en las cuales se puedan expresar sentimientos y pensamientos
- También podrían ayudar las discusiones planeadas sobre los miedos y las ansiedades
- Pintar o dibujar, escribir en un diario, leer y/o discutir cuentos, y ejercitarse podría facilitar el proceso de curación
- Alente al niño para que describa su dibujo y/o relate un cuento. Por ejemplo, puede alentar al niño para que dibuje lo que le provoca miedo y las cosas buenas que pueda recordar sobre el evento.
- ¡Es importante que el niño nunca sea juzgado por sus reacciones! Refleje los sentimientos y las emociones identificables del niño
- Devuelva, en la mayor medida de lo posible, el sentido de control que se haya quitado
- Normalice el sentimiento del niño

Síntomas de la adolescencia temprana (de 11 a 14 años)

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| ◆ Alteraciones del sueño | ◆ Ansiedad generalizada |
| ◆ Aumento o disminución en el apetito | ◆ Dificultades en la escuela |
| ◆ Pérdida de interés en actividades | ◆ Dolencias físicas |
| ◆ Retraimiento de sus compañeros | ◆ Bajo rendimiento escolar |
| ◆ Temor al daño personal | ◆ Depresión |
| ◆ Rebeldía | ◆ Dificultades para concentrarse |

Información e intervenciones de la adolescencia temprana (de 11 a 14 años)

- Los niños de este grupo de edades tienen una sensibilidad y comprensión mayor sobre los eventos trágicos, pero suelen tener un modo limitado de reaccionar.
- Los niños de esta edad suelen exhibir preocupación por los heridos o difuntos, y suelen querer ayudar de alguna manera.
- Los adolescentes, en especial los niños varones, podrían exhibir bravuconadas y presentarse como cínicos, tal vez como una defensa contra las reacciones emocionales abrumadoras
- Las discusiones grupales que alientan a los niños a hablar sobre sus sentimientos acerca de la crisis son beneficiosas
- También se deben discutir cuestiones sobre la seguridad personal y familiar
- Aliente a estos niños a escribir una carta (a las familias de las víctimas, a trabajadores rescatistas, etc.)
- Asegure a estos niños que: "Está bien tener los sentimientos que tienes hoy", "Tu reacción es una reacción normal para un evento anormal", "Está bien no estar bien", "Estoy aquí para apoyarte si quieres hablar"
- Fomente los juegos de roles para expresar las emociones, fomente llevar un diario personal
- Asígneles tareas que pudieran estar relacionadas con la recuperación y ayúdelos a sentirse valiosos y contributivos.

Síntomas de los adolescentes (de 14 a 18 años)

- | | |
|---|--|
| ◆ Recolecciones intrusivas | ◆ Disminución en el nivel de energía |
| ◆ Adormecimiento | ◆ Depresión |
| ◆ Ansiedad y sentimientos de culpa | ◆ Alteraciones del sueño |
| ◆ Trastornos alimenticios | ◆ Apatía |
| ◆ Comportamiento antisocial | ◆ Comportamiento agresivo |
| ◆ Bajo rendimiento escolar | ◆ Problemas con los compañeros |
| ◆ Uso o aumento/abuso en el uso de sustancias | ◆ Retraimiento |
| ◆ Poca concentración | ◆ Disminución del interés en el sexo opuesto |
| ◆ Síntomas psicósomáticos | ◆ Ira e irritabilidad |

Información e intervenciones para adolescentes (de 14 a 18 años)

- Los adolescentes suelen poder tener un pensamiento más abstracto e hipotético y un mejor sentido de la permanencia de la muerte. Sin embargo, muchos adolescentes mantienen pensamientos distorsionados en cuanto a que esto nunca podría ocurrirles a ellos y que “a las personas buenas les suceden cosas buenas, y a las malas cosas malas”.
- Es importante fomentar la discusión de los pensamientos, sentimientos, creencias y preocupaciones con respecto a la situación de crisis.
- Se podría necesitar abordar un pensamiento erróneo sobre el evento
- Procure reconocer y normalizar sus reacciones
- Transfórmese en un oyente empático; escuche sin prejuicios y de un modo genuino
- Es importante conservar la paciencia
- Mantenga la sensibilidad hacia el nivel de entendimiento del adolescente
- No suponga que debe responder a todas las preguntas; diga “no lo sé” cuando corresponda
- Se podrían discutir estrategias para afrontar la situación como técnicas de relajación y estrategias para resolver problemas

Resumen de estrategias de intervención

Niños de preescolar y primaria

- ✗ Actividades lúdicas incluyendo el uso de arcilla y bloques
- ✗ Pintar
- ✗ Dibujar ilustraciones
- ✗ Escribir en un diario para niños mayores
- ✗ Leer y discutir cuentos
- ✗ Escribir tarjetas y cartas a familiares/amigos difuntos o sobrevivientes
- ✗ Crear un mural o “tablón de recuerdos” sobre experiencias durante la crisis
- ✗ Desarrollar una “caja de recuerdos” para procesar los pensamientos
- ✗ Desarrollar un cuadro de “pensamientos que se relacionen con sentimientos”
- ✗ Consejería grupal e individual

Resumen de estrategias de intervención

Adolescencia

- ✗ Escribir diarios
- ✗ Actividades artísticas
- ✗ Escribir poesía
- ✗ Escribir cuentos
- ✗ Escribir tarjetas y cartas a los familiares/amigos difuntos o sobrevivientes
- ✗ Las técnicas de relajación incluyen respiración profunda y relajación muscular progresiva
- ✗ Estrategias de resolución de problemas
- ✗ Discusiones grupales pequeñas
- ✗ Grupos de apoyo
- ✗ Ejercicios
- ✗ Escuchar música
- ✗ Consejería grupal e individual
- ✗ Pasar tiempo con amigos y familiares

Si necesita ayuda, llame al 211 y pida por su centro de salud mental local o use uno de los recursos que se indican más abajo:

Localizadores de tratamiento

Localizador de servicios de la salud mental (800) 789-2647 (inglés y español) (866) 889-2647 (TDD)

www.mentalhealth.samhsa.gov/databases

Localizador de centros de tratamiento para el abuso de sustancias (800) 662-HELP (4357)

(Línea gratuita, Servicio de remisiones para tratamientos las 24 horas en inglés y español) (800) 487-4889 (TDD)

www.findtreatment.samhsa.gov

Líneas gratuitas

Línea vital nacional para la prevención del suicidio

(800) 273-TALK (8255) (800) 799-4889 (TDD)

Línea de ayuda nacional de SAMHSA

(800) 662-HELP (4357) (inglés y español) (800) 487-4889 (TDD)

Línea de ayuda para el sitio de trabajo

(800) WORKPLACE (967-5752)

www.workplace.samhsa.gov/helpline/helpline.htm



El Consorcio de Crisis de Florida cuenta con el apoyo del Departamento de Salud de Florida.