

PROPORCIONANDO APOYO A LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADULTOS VICTIMAS DE UN DESASTRE.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

QUE EL ESTUDIANTE PUEDA:

- a. Identificar la familia y la consistencia como fundamento de apoyo a los niños en situaciones de crisis.
- b. Enumerar las actividades de apoyo que pueden ayudar a un niño después de un desastre.



Existen dos fundamentos en los cuales debe apoyarse toda intervención de crisis en los niños y niñas:

1. La familia.
2. La consistencia.

LA FAMILIA

Son los miembros de su familia quienes le brindan seguridad y apoyo, más que nadie a sus hijos, son ellos quienes le proporcionan modelos de cómo actuar y determinar en parte, su capacidad de enfrentar situaciones de amenaza y peligro, por lo tanto son los más indicados en visualizar cambios de conducta dentro del contexto familiar y comunicarlo al profesor que está realizando la intervención.

Toda información que se le proporcione al alumno debe comunicarse también a sus

familiares, ya que aunque se le explique al niño como ocurren los desastres, por qué es normal que él sienta miedo, etc., si la familia sigue expresando creencias y actitudes distorsionadas tanto ante los desastres como ante sus efectos, la intervención con los estudiantes será poco efectiva.

El niño y el joven se sentirá apoyado si su familia comprende su miedo y es hasta entonces que con el apoyo de maestros y padres podrá adaptarse rápidamente a los cambios producidos por el desastre.

Si la familia castiga al niño, le hace sentir avergonzado y rechazado por manifestar miedo y ansiedad los problemas se arraigarán en ellos, produciéndoles trastornos más serios en el futuro.

En el caso de niños que hayan quedado huérfanos será muy importante preparar a la familia que los adopten.

LA CONSISTENCIA

Ya que la personalidad del niño implica organización e integración de experiencias y actividades variadas, tanto la familia, como el psicólogo, el médico, el maestro y todas las personas que traten directamente con el niño, niña deberán ser consistentes.

La consistencia se refiere a que las reglas que el adulto impone en la educación del niño, niña se mantengan, y no se apliquen a veces si y a veces no sin que siquiera el niño pueda distinguir cuando. La consistencia en el tratamiento de un niño es muy importante. Todos los niños necesitan y desean entender el mundo, y si los adultos que lo rodean son inconsistentes, indecisos, erráticos harán muy difícil que el niño comprenda lo que sucede.

Cualquiera que sea la intervención debe ser consistente.

En toda intervención en situaciones de crisis con niños, es importante considerar dos aspectos:

1. La estructuración cognoscitiva.
2. El apoyo.

La estructuración Cognoscitiva

Es muy importante aclarar y explicar de una manera racional cómo es que ocurre este tipo de eventos para lograr reducir la ansiedad.

En muchas ocasiones encontramos que durante y después de situaciones de desastre, los niños sienten que sufrieron un terrible castigo y algunos de ellos lo atribuyen a acciones que en el pasado realizaron o que recibió su familia por haber hecho algo.

Por lo tanto es importante aclarar a los niños que un desastre (huracán o terremoto) es un evento fuera del control de las personas.

Algo inesperado y no se le puede atribuir a cualquier acción que hayan llevado a cabo ellos.

El discutir acerca de lo que sucedió, que vieron y como lo vieron puede ser muy útil para que los niños aclaren muchas ideas relacionadas con el desastre.

El Apoyo

Además de la explicación racional del porqué ocurrió el desastre, es importante hacer saber al niño que existe adultos que están a su cuidado que le van a proporcionar apoyo y que en otra situación similar habrá un adulto que los proteja y cuide.

Actividades que pueden realizar y harán sentir, a los niños que están siendo apoyados:

- ◆ Exprese afecto y respeto por él, acérquese y abrácelo.
- ◆ Mírelo a los ojos cuando le hable.
- ◆ Sonríale
- ◆ Hágale sentir que entiende sus necesidades y problemas.
- ◆ Cuando el alumno quiera hablar con usted, escúchelo.
- ◆ Hágale sentir que usted le apoyará, aún cuando se considere usted una persona poco afectuosa. Haga un esfuerzo.
- ◆ Si el niño no quiere ir a la escuela puede reflejar miedo a dejar a la familia y separarse de los que ama, sea flexible ante esta situación pero trate de darle seguridad.
- ◆ Explique al alumno o a su hijo, que ya no hay peligro y que todos debemos regresar a nuestras actividades usuales.

Cuando el alumno falta frecuentemente a sus clases o al colegio debe investigar las causas.

Después de tres o cuatro semanas de haber pasado el desastre, sea flexible, si el niño decide dormir en la misma habitación que los padres, permítaselo.

¿Qué no debe hacer?

- ⊖ Enojarse con los niños y niñas.
- ⊖ Regañarles por manifestar conductas antes mencionadas.
- ⊖ Rechazar al alumno que se acerca en busca de protección.

Actividades que le ayudarán a fortalecer en sus hijos y en los estudiantes la seguridad en sí mismos:

- ◆ Es importante que el profesor fortalezca el auto estima del joven y recordarle, de manera realista y honesta, su éxito y competencia en el pasado.
- ◆ Debe animar al joven en todo sentido posible, respetar su propia competencia y anticipar de manera optimista que va poder manejar en el futuro situaciones amenazantes
- ◆ Hacer notar sus logros en clase o en casa, aunque sean mínimos, ejemplo: felicitando o colocando una estrellita en su trabajo, un apretón de manos o abrazarlo.
- ◆ Reconozca sus aciertos y dígaselo.
- ◆ En vez de fijarse en lo que hace mal o incorrecto, fíjese en lo que hace bien y correctamente, dígaselo.

- ◆ Recuérdle situaciones en las que tuvo éxito, en los deportes, con sus amigos, etc.
- ◆ Si quiere desertar de la escuela motívelo a que continúe.
- ◆ Cuando esté hablando del alumno con otras personas y él está escuchando, hable de sus logros, exprésese bien de él.

¿Qué no debe hacer?

- ⊖ Corregir constantemente al joven por no hacer lo que a usted le parece correcto.
- ⊖ Hablarle de sus defectos.
- ⊖ Llamarle la atención haciéndole sentir tonto o malo.
- ⊖ Culparlo sin tener la seguridad de que él hizo algo indebido.
- ⊖ Regañarlo o imponerle por la fuerza su punto de vista.
- ⊖ Llamarle la atención delante de sus demás compañeros o amigos.
- ⊖ Criticarlo y quejarse de él con otros profesores estando el presente o pudiendo escuchar lo que usted dice.

Recomendaciones para personas adultas afectadas por un desastre.

Después de un desastre, por lo general, las personas suelen quedar afectadas por el recuerdo o por un temor intenso, de que pueda repetirse la experiencia sufrida, suelen ser susceptibles de adaptarse a su nueva realidad.

Es por esta razón que las víctimas de un desastre necesitan estar con otras personas y comunicar sus sentimientos, ya sean los relacionados con las pérdidas sufridas o con los de su soledad. Si las personas afectadas se aíslan corren el riesgo mas alto para desarrollar trastornos psicológicos a largo plazo.

Es importante que toda persona afectada por un desastre considere las siguientes recomendaciones:

- 1.** No se aisle, ya que es frecuente que ante un desastre afloren sentimientos de solidaridad en las personas, por lo tanto, una vez pasado el peligro, si se le acerca un amigo o un familiar hable con él o ella, el hablar puede ser la mejor medicina que le ayudará a curarse.
- 2.** Comparta sus sentimientos y pensamientos con las personas que deseen hablar con usted.
- 3.** Evite estar solo, trate de estar en compañía de otra persona (amigo, familiar o vecino en el albergue)
- 4.** Ayude a sus amigos, compartiendo sentimientos y escuchándolo (a)
- 5.** Todo sentimiento que usted pueda experimentar después de un desastre es normal, el que se sienta mal o aturdido es normal, no se sienta mal por ello.
- 6.** Realice ejercicios de relajación (ver dinámicas de apoyo)
- 7.** Trate de mantenerse ocupado, el participar en las actividades programadas por los administradores del albergue le ayudará.
- 8.** Trate de sobrellevar una vida lo más normal posible (horas regulares para comer y dormir).

- 9.** Haga o piense en cosas que le harán sentirse bien.
- 10.** Descanse lo suficiente, le ayudará a recuperar fuerzas.
- 11.** Trate de comer lo más balanceado y regularmente posible.
- 12.** No trate de disminuir el dolor con el uso de drogas o alcohol, él hacerlo le afectará su salud y puede causarle problemas de abuso de sustancias.
- 13.** El que tenga sueños o pesadillas relacionadas con el evento traumático son normales, no trate de disminuirlos, con el tiempo desaparecerán y se hacen menos dolorosos.

Si usted tiene un amigo o familiar que ha sido víctima de un desastre le recomendamos lo siguiente.

- 1.** Trate de hablar con el o ella y escúchele con atención.
- 2.** Trate de hacerle compañía todo el tiempo que le sea posible.
- 3.** Ofrézcale su ayuda.
- 4.** Permítale que lllore y que se sienta triste.
- 5.** No tome como una cosa personal su enojo u otros sentimientos.
- 6.** No le diga que tienen suerte por no haber perdido todo o por haber sobrevivido, las personas traumatizadas no encuentran consuelo en esas frases, dígales que lamenta que les haya pasado algo así y que quiere entenderlo y ayudarle.
- 7.** Motívelo para que participe en actividades programadas por los encargados del albergue.

EJERCICIO No.4

1. ¿Qué constituye la familia para un niño víctima de desastre?
2. ¿Qué actitud debe asumir un maestro con respecto a la familia de un niño que está interviniendo?
3. ¿Por qué es importante la consistencia en toda intervención en crisis?
4. ¿Son tres aspectos a considerar en toda intervención de crisis con niños?
5. ¿Qué entiende por estructuración cognoscitiva?
6. Mencione 5 actividades de apoyo a los niños.
7. ¿Qué actividades ayudarán a fortalecer en los estudiantes la seguridad en sí mismo?
8. ¿Qué actividades afectan a los niños víctimas de estrés post- traumático?
9. ¿Qué recomendaciones debe tomar en cuenta toda persona afectada por un desastre.
10. Si un amigo o familiar es víctima de un desastre. ¿Qué debe hacer para ayudarlo?