



Ayudando a Niños y Adolescentes a
Superar la Violencia y los Desastres

Para Padres de Niños que han Estado Expuestos a la Violencia o los Desastres

Que Pueden Hacer los Padres

Del Instituto Nacional de la Salud Mental



La violencia o los desastres naturales pueden causar traumas en los jóvenes. El trauma es dolor o daño. Puede ser dolor físico. Puede ser daño mental. El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH por sus siglas en inglés) trabaja para ayudar a aquellos niños que experimentan trauma. Otras agencias federales también proveen ayuda.

Los padres y demás miembros de la familia juegan papeles importantes. Ellos ayudan a aquellos niños que experimentan violencia o desastres. Ellos ayudan a los niños a superar el trauma. Ellos ayudan a proteger a los niños de traumas adicionales. Ellos ayudan a los niños a obtener atención médica y asistencia psicológica. Ellos también ayudan a los jóvenes a evitar o superar problemas emocionales. Estos problemas pueden ser resultado de un trauma.

Este folleto provee pasos que pueden seguir los padres. Brinda información sobre:

- 2 | Cómo superar el trauma después de la violencia y los desastres
- 3 | ¿Qué es el trauma?
- 4 | Cómo ayudar a jóvenes sobrevivientes del trauma
- 6 | Cómo pueden ayudar los padres
- 8 | Ayuda para todas las personas en los primeros días y semanas
- 9 | Cómo reaccionan los niños al trauma
 - Niños menores de 5 años
 - Niños de 6 a 11 años
 - Adolescentes de 12 a 17 años
- 13 | Más información sobre el trauma y estrés
- 16 | Para más Información
- 17 | Recursos adicionales



Cómo superar el trauma después de la violencia y los desastres

Los desastres pueden provocar grandes daños. Los huracanes Katrina y Rita fueron ejemplos. Ocurrieron en el 2005. Muchos hogares fueron destruidos. Comunidades enteras fueron dañadas. Muchos sobrevivientes fueron desalojados. También hubieron muchas muertes.

El trauma también es provocado por actos graves de violencia. Los ataques terroristas del 11 de septiembre del 2001 fueron ejemplos. Otro ejemplo fue el tiroteo de 1999 en la escuela secundaria Columbine en Colorado. También otro ejemplo fue el bombardeo en la ciudad de Oklahoma en 1995. Estos actos cobran vidas. También amenazan nuestro sentido de seguridad.

Más allá de estos eventos, los niños enfrentan muchos otros traumas. Cada año, ellos son heridos. Ven a otros sufrir por la violencia. Sufren de abuso sexual. Pierden a seres queridos. O son testigos de otros eventos trágicos.

Los niños son muy sensibles. Luchan para comprender el trauma. También responden de diferentes formas al trauma. Es posible que tengan reacciones emocionales. Es posible que sufran profundamente. Les puede resultar difícil recuperarse de experiencias aterradoras. Necesitan apoyo. Los ayudantes adultos pueden brindar este apoyo. Esto puede ayudar a que los niños resuelvan problemas emocionales.

¿Qué es el trauma?

Existen dos tipos de traumas – físico y mental. El trauma físico consiste en la reacción del cuerpo a las amenazas y heridas graves. El trauma mental incluye pensamientos aterradores y sentimientos dolorosos. Ellos son la respuesta de la mente a heridas graves. El trauma mental puede provocar sentimientos fuertes. También puede producir comportamientos extremos, como impotencia o miedo intenso, retraimiento o distanciamiento, falta de concentración, irritabilidad, alteración del sueño, agresión, hipervigilancia (intensa búsqueda de más eventos angustiantes), o escenas retrospectivas (sensación de que el evento vuelve a ocurrir).

Una respuesta puede ser el miedo. Puede ser miedo a que un ser querido resulte herido o muera. Se cree que exposiciones más directas a eventos traumáticos provocan mayor daño. Por ejemplo, en un tiroteo escolar, un estudiante herido probablemente resultará más afectado emocionalmente que un estudiante que estuvo en otra parte del edificio. Pero, la exposición indirecta a la violencia también puede ser traumática. Esto incluye ser testigo de la violencia, tal como ver o escuchar sobre la muerte y destrucción después de que se bombardea un edificio o se estrella un avión.



Cómo ayudar a jóvenes sobrevivientes del trauma

La ayuda para los niños comienza en la escena del evento. Quizás tenga que continuar por semanas o meses.

La mayoría de los niños se recuperan en pocas semanas. Algunos necesitan ayuda durante más tiempo. Recuperarse del dolor/la pena (respuesta emocional profunda ante la pérdida) puede tomar meses. El dolor/la pena podría ser por un ser querido o profesor. Podría ser por un amigo o una mascota. El dolor/la pena profunda puede volver a experimentarse o empeorar al escuchar los informes de noticias o en el aniversario del evento.

Es posible que algunos niños necesiten ayuda de un profesional en salud mental. Es posible que otras personas busquen otros tipos de ayuda. Ellas pueden recurrir a líderes religiosos. Ellas pueden recurrir a líderes comunitarios.

Identifique a los niños que necesiten más apoyo. Ayúdelos a obtenerlo. Supervise su recuperación.

Identifique a los niños que:

- Se niegan a ir a lugares que les recuerdan del evento
- Parecen insensibles emocionalmente
- Demuestran pocas reacciones ante el evento
- Se comportan de manera peligrosa

Es posible que estos niños necesiten más ayuda.

En general, los ayudantes adultos deben:

Prestar atención a los niños

- Escucharlos
- Aceptar/no argumentar sobre sus sentimientos
- Ayudarlos a enfrentar la realidad de sus experiencias

Reducir los efectos de otras cosas estresantes como las siguientes

- Mudanzas o cambios frecuentes del lugar de vivienda
- Largos periodos lejos de la familia y los amigos
- Presiones en la escuela
- Problemas de transporte
- Peleas dentro de la familia
- Tener hambre

Supervisar su recuperación

- Lleva tiempo
- No ignorar reacciones graves
- Prestar atención a cambios repentinos de comportamiento, uso del lenguaje, o estado emocional/sentimental

Recordar a los niños que los adultos

- Los aman
- Los apoyan
- Estarán con ellos cuando sea posible

Cómo pueden ayudar los padres

Después de un evento de violencia o desastre, los padres y la familia deben:

Identificar y resolver sus propios sentimientos – esto les permitirá ayudar a otros

Explicarles a los niños lo que ocurrió

Decirles a los niños que:

- Los aman
- El evento no fue culpa de ellos
- Ustedes los cuidarán, pero solo si pueden; deben ser sinceros
- Es lógico que estén alterados

Dejarles:

- Llorar
- Que estén tristes
- Hablar sobre cómo se sienten
- Escribir sobre cómo se sienten
- Dibujar

Los niños son muy sensibles.

Luchan para comprender el trauma.

- Si los niños tienen problemas para dormir:
 - Présteles más atención
 - Déjelos dormir con la luz prendida
 - Déjelos dormir en su habitación (por poco tiempo)
- Trate de mantener las rutinas normales (dichas rutinas pueden no ser normales para algunos niños):
 - Contar cuentos antes de irse a dormir
 - Comer juntos
 - Mirar televisión juntos
 - Leer libros, hacer ejercicio, jugar
- Si no puede mantener las rutinas normales, cree nuevas rutinas con ellos
- Ayude a los niños a que se sientan en control:
 - Déjelos elegir qué van a comer, si es posible
 - Déjelos elegir qué ropa ponerse, si es posible
 - Déjelos tomar algunas decisiones por sí mismos, cuando sea posible

No:

- Exigir que los niños sean valientes o fuertes
- Hacer que los niños hablen sobre el evento antes de que estén preparados para hacerlo
- Enojarse si los niños muestran emociones fuertes
- Alterarse si ellos comienzan a:
 - Orinarse en la cama
 - Portarse mal
 - Chuparse el dedo



Ayuda para todas las personas en los primeros días y semanas

Pasos claves después de un desastre pueden ayudar a los adultos a superar lo ocurrido. Los adultos entonces pueden brindar un mejor cuidado a los niños. Crear un ambiente seguro. Mantener la calma. Ser optimistas. Ser amistosos, aunque se trate de personas difíciles. Comunicarse con otros. Escuchar sus historias. Pero, escuchar solo si otros quieren compartir sus historias. Fomentar respeto a la toma de decisiones de los adultos.

En general, se debe ayudar a las personas a:

- Obtener comida
- Obtener un lugar seguro para vivir
- Obtener ayuda de un médico o del personal de enfermería si las personas resultan heridas
- Comunicarse con seres queridos o amigos
- Dejar que los niños estén con los padres o familiares
- Saber cuál es la ayuda disponible
- Saber dónde buscar ayuda
- Comprender lo que ocurrió
- Comprender lo que se está haciendo
- Satisfacer sus propias necesidades

Evitar ciertas cosas:

- No forzar a las personas a que cuenten sus historias
- No entrometerse a obtener detalles personales
- No decir:
 - “Todo va a estar bien”
 - “Al menos sobreviviste”
 - Lo que usted piensa acerca de lo que las personas deberían sentir
 - Cómo debieron actuar las personas
 - Que las personas sufrieron por creencias o comportamientos personales
 - Comentarios negativos sobre la ayuda disponible
- No hacer promesas que no pueda cumplir
(Por ejemplo: “Volverán a casa pronto”)

Cómo reaccionan los niños al trauma

Las reacciones de los niños al trauma pueden ser inmediatas. Las reacciones también pueden aparecer mucho tiempo después. Las reacciones varían en intensidad. También cubren una variedad de comportamientos. Es posible que las personas de diferentes culturas tengan sus propias formas de reaccionar. Otras reacciones varían según la edad.

Una respuesta común es la pérdida de confianza. Otra es el miedo a que el evento vuelva a ocurrir. Algunos niños son más vulnerables a los efectos del trauma. Es posible que los niños que ya tengan problemas de salud mental resulten más afectados. Es posible que los niños que han experimentado otros eventos traumáticos resulten más afectados.

Las reacciones de los niños al trauma pueden ser inmediatas o pueden aparecer mucho tiempo después.



Niños de 5 años de edad o menos

Los niños menores de 5 años pueden reaccionar de varias formas:

- Tener expresiones faciales de miedo
- Aferrarse a sus padres o persona a cargo de su cuidado
- Llorar o gritar
- Quejarse/lloriquear y temblar
- Moverse sin propósito alguno
- Llegar a ser inmóvil (no moverse)
- Volver a comportamientos comunes de un niño de menor edad
 - Chuparse el dedo
 - Orinarse en la cama
 - Tener miedo a la oscuridad

Las reacciones de los niños pequeños están fuertemente influenciadas por las reacciones de los padres al evento.

Niños de 6 a 11 años

Los niños entre 6 y 11 años tienen una serie de reacciones. Es posible que:

- Se aislen
- Se vuelvan reservados cuando están entre amigos, familiares, y profesores
- Tengan pesadillas u otros problemas para dormir
- Se vuelvan irritables o revoltosos
- Tengan arrebatos de ira
- Inicien peleas
- Sean incapaces de concentrarse
- Se nieguen a ir a la escuela
- Se quejen de problemas físicos sin motivo
- Desarrollen miedos sin motivo
- Se depriman
- Se llenen de culpa
- Se sientan insensibles emocionalmente
- Salgan mal en la escuela y hagan mal las tareas

Adolescentes de 12 a 17 años

Los adolescentes entre 12 y 17 años reaccionan de diferentes formas:

- Tienen escenas retrospectivas del evento traumático (las escenas retrospectivas consisten en que la mente revive el evento)
- Evitan recordatorios del evento
- Consumen y abusan el uso del tabaco, alcohol, y drogas
- Tienen comportamiento antisocial, por ejemplo, comportamiento revoltoso/negativo, irrespetuoso, o destructivo
- Se quejan de dolores físicos
- Tienen pesadillas u otros problemas para dormir
- Se aíslan o tienen confusión
- Se deprimen
- Tienen pensamientos suicidas

Los adolescentes pueden sentirse culpables. Es posible que sientan culpa por no poder evitar heridas o muertes. También pueden tener pensamientos de venganza.

Más información sobre el trauma y estrés

Algunos niños tendrán problemas prolongados después de un evento traumático. Estos pueden ser dolor/pena profunda, depresión, ansiedad, y trastorno de estrés postraumático. Los niños pueden presentar una serie de síntomas:

- Experimentar el evento otra vez
 - A través del juego
 - A través de sueños o pesadillas específicas del trauma
 - En escenas retrospectivas y recuerdos no deseados
 - Por medio de la angustia sobre cosas que les recuerden el trauma
- Evitar recordatorios del evento
- Falta de receptividad/sensibilidad
- Falta de interés en lo que solía interesarles
- Sensación de “no tener futuro”
- La alteración del sueño aumenta
- Irritabilidad
- Mala concentración
- Tendencia a asustarse con facilidad
- Comportamientos de un niño de menor edad



Los niños experimentan el trauma de manera diferente. Es difícil darse cuenta cuántos niños desarrollarán problemas de salud mental. Algunos sobrevivientes del trauma mejoran únicamente con un buen apoyo. Otros necesitan asistencia psicológica de un profesional en salud mental.

Si después de un mes en un ambiente seguro:

- Los niños no pueden llevar a cabo rutinas normales
- Se desarrollan nuevos síntomas

Entonces comuníquese con un profesional en salud.

Algunas personas son más sensibles al trauma. Las cosas que influyen la forma en cómo uno puede responder son las siguientes:

- Estar directamente involucrado en el trauma, especialmente como una víctima
- Exposición prolongada y/o severa al evento
- Antecedentes personales de traumas anteriores
- Antecedentes personales o familiares de enfermedades mentales y graves problemas de comportamiento
- Falta de apoyo social
- Falta de amigos y familiares comprensivos
- Constantes factores estresantes de la vida como mudarse a una nueva casa o escuela, divorciarse, cambiar de trabajo, tener problemas financieros

Es posible que algunos síntomas requieran atención inmediata. Comuníquese con un profesional en salud mental si se producen los siguientes síntomas:

- Escenas retrospectivas
- El corazón se acelera y la persona suda
- Tendencia a asustarse con facilidad
- Insensibilidad emocional
- Sentimiento de mucha tristeza o depresión
- Pensamientos o acciones destinados a quitarse la vida



Para más Información

Información y organizaciones sobre el trauma y los desastres están disponibles mediante MedlinePlus (<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/copingwithdisasters.html>), un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina.

Para más información de cómo participar en ensayos clínicos, llame al 1-866-615-6464* o personas con dificultades auditivas llamen al 1-866-415-8051*, o búsquenlo en los siguientes sitios web:

- Reclutamiento de Pacientes para Estudios Conducidos por el NIMH, NIH (<http://patientinfo.nimh.nih.gov/> – en inglés)
- Ensayos Clínicos (<http://www.nimh.nih.gov/health/trials/index.shtml> – en inglés)
- ClinicalTrials.gov (<http://www.clinicaltrials.gov/> – en inglés)

La información del Instituto Nacional de la Salud Mental, (NIMH por sus siglas) está disponible en varios formatos. Usted puede navegar en el Internet, descargar documentos en PDF, y ordenar folletos impresos por correo. Si quiere obtener publicaciones de NIMH, usted puede ordenar estas por Internet en <http://www.nimh.nih.gov>. Si no tiene acceso al Internet, por favor llame al Centro de Recursos de Información del NIMH a los números que aparecen a continuación.

Para obtener información más actualizada sobre este tema, visite el sitio web del NIMH en <http://www.nimh.nih.gov>.

Instituto Nacional de la Salud Mental
División de Redacción Científica, Prensa, y Difusión
6001 Executive Boulevard
Room 8184, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663
Teléfono: 301-443-4513 o
1-866-615-NIMH (6464)*
Personas con dificultades auditivas: 301-443-8431 o
1-866-415-8051*
FAX: 301-443-4279
Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov
Sitio Web: <http://www.nimh.nih.gov>

*** Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.**

Recursos adicionales

La lista que aparece a continuación incluye información de otras organizaciones gubernamentales que pueden tener información adicional sobre cómo ayudar a niños y adolescentes a enfrentar la violencia y los desastres.

Centro de Información Nacional de la Salud Mental de SAMHSA

División de Servicios de Emergencia y Ayuda Humanitaria
5600 Fishers Lane, Room 17C-20
Rockville, MD 20857
Correo electrónico: info@mentalhealth.org
Sitio web: <http://nmhicstore.samhsa.gov/espanol>

Departamento de Educación de los Estados Unidos

400 Maryland Avenue, SW
Washington, DC 20202
Teléfono: 1-800-USA-LEARN (1-800-872-5327)
Personas con dificultades auditivas: 1-800-437-0833
Correo electrónico: customerservice@inet.ed.gov
Sitio web: <http://www.ed.gov/espanol>

Departamento de Justicia de los Estados Unidos

950 Pennsylvania Avenue, NW
Washington, DC 20530-0001
Correo electrónico: AskDOJ@usdoj.gov
Sitio web: <http://www.usdoj.gov/spanish/index.html>

Agencia Federal para el Manejo de Emergencias

(Información para niños y adolescentes)
P.O. Box 2012
Jessup, MD 20794-2012
Teléfono: 1-800-480-2520
Sitio web: <http://www.fema.gov/kids> – en inglés

Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Postraumático

Teléfono: 802-296-6300

Correo electrónico: ncptsd@va.gov

Sitio web: <http://www.ncptsd.va.gov/> – en inglés

Universidad de Servicios Uniformados de las Ciencias de la Salud

Centro para el Estudio de Estrés Traumático

4301 Jones Bridge Road

Bethesda, MD 20814

Teléfono: 301-295-2470

Sitio web: [http://www.centerforthestudyoftraumaticstress.org/](http://www.centerforthestudyoftraumaticstress.org/factsheets.shtml)

[factsheets.shtml](http://www.centerforthestudyoftraumaticstress.org/factsheets.shtml) – en inglés

Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil

Universidad de Duke

905 W. Main Street

Suite 25-B

Durham, NC 27701

Teléfono: 919-682-1552

FAX: 919-667-9578

Correo electrónico: info@nctsn.org

Sitio web: http://www.nctsn.org/nccts/nav.do?pid=ctr_aud_spanish

Reimpresiones

Esta publicación es de dominio público y puede ser reproducida o copiada sin permiso del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH por sus siglas en inglés). El NIMH le incentiva que reproduzca y use esta publicación en sus esfuerzos dirigidos a mejorar la salud pública. Se agradece el citar al NIMH como fuente. Sin embargo, usar materiales gubernamentales de manera inapropiada puede traer problemas legales o éticos, así que le pedimos usar las siguientes guías:

- El NIMH no respalda ni recomienda ningún producto, proceso, o servicio comercial, y esta publicación no puede ser utilizada para fines publicitarios o de recomendación.
- El NIMH no provee consejos médicos o recomendaciones de tratamiento específicos o remisiones; estos materiales no pueden ser utilizados de manera que indiquen tal tipo de información.
- El NIMH solicita que cuando las organizaciones no federales utilicen esta publicación no la alteren de manera que comprometa la integridad y la “marca comercial”.
- Si agrega logotipos y enlaces de sitios web que no pertenezcan al gobierno federal de algún producto o servicio comercial o servicio o tratamiento médico en específico, estos no pueden tener el aspecto de ser respaldados por NIMH.

Si tiene preguntas acerca de estas guías y del uso de las publicaciones del NIMH, por favor contacte al Centro de Recursos de Información del NIMH llamando al 1–866–615–6464 o enviando un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov.



NIH
National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud
Publicación de NIH Núm. SP 09-3518
Modificado en el 2008
Traducido en julio del 2009