

Respondiendo a una Crisis: Ayudando a Nuestros Hijos y a Nosotros Mismos

Los factores estresantes de la vida cotidiana a menudo parecen suficientemente difíciles de navegar. Cuando ocurre una crisis, los sentimientos normales de ansiedad, tristeza, dolor, impotencia e incluso enojo, pueden ser aún más exagerados. Nuestra esperanza natural es que podamos proporcionarles a nuestros seres queridos comodidad y seguridad. Pero con demasiada frecuencia, los eventos negativos de la vida interfieren con el sentido de paz y capacidad por el que nos esforzamos. Al responder a una crisis, ya sea una muerte, un desastre natural, la violencia o un trauma, el CBC ofrece la siguiente información como guía de conversación y apoyo que puede ayudar en momentos de necesidad.

- **Comience con usted:** cualquier esfuerzo para ayudar a otros debe comenzar con una reflexión sobre sus propias necesidades e intenciones. Ayudar a los demás es más efectivo cuando ha encontrado apoyo y consuelo personalmente, y puede abordar las necesidades de los demás desde una postura de seguridad, consistencia y disponibilidad. Los niños son especialmente sensibles al estrés que sienten los adultos que ofrecen ayuda e incluso pueden retener sus necesidades para no sobrecargar a los demás. Cuidar de uno mismo es el primer paso para ayudar a los demás.
- **Hable sobre esto (de manera simple):** abra la puerta a la conversación. Los niños se benefician de información honesta, clara y apropiada para su edad. Retener información puede contribuir a sus ansiedades naturales y puede dar la impresión de que las cosas son demasiado horribles para discutir. Los comentarios simples, claros y honestos ayudan a comenzar la conversación y permiten que los niños compartan con usted. Recuerde que los niños no siempre están agobiados por el peso de la perspectiva que tenemos los adultos. Dar a los niños un vocabulario simple para la expresión de sentimientos y eventos ayuda a compartir.
 - "Algo muy triste / malo ha sucedido ..."
 - "Todavía no tenemos todas las respuestas, pero te lo haré saber"
 - "Podemos hablar más tarde ..."
 - "Lo siento /estoy triste también ..."
- **¿Qué piensa su hijo?** – Comience con lo que ellos saben. Preguntarle a los demás lo que piensan (especialmente los niños), le permite estar basado en la información que realmente se necesita. También genera confianza en que sus opiniones son importantes para usted, incluso cuando no está de acuerdo. Suponga que los niños escuchan, prestan atención y estarán expuestos a información sobre el evento. La información es más cómoda proveniente de alguien que se preocupa por ellos, como usted.
- **Escuche con atención:** escuche los pensamientos, necesidades y sentimientos que están detrás de lo que se comparte. A medida que su hijo explique, escuche atentamente cualquier información errónea, ideas falsas y cualquier temor o preocupación subyacente.



Está bien no estar de acuerdo, simplemente corrija suavemente la información inexacta. Si su hijo no comprende o tiene información incorrecta, tómese el tiempo para proporcionar la información correcta en un lenguaje simple, claro y apropiado para su edad.

- **Responda sus preguntas:** es posible que no tenga todas las respuestas, especialmente a las preguntas "grandes" que los niños hacen como "por qué". A menudo, simplemente buscan un sentido de comprensión para sentirse seguros y preparados. Lamentablemente, no podemos garantizar que todo estará bien todo el tiempo. Hay una pérdida de inocencia que existe después de la crisis. Después de una crisis, muchos niños y adultos necesitan estar seguros de que estarán a salvo. Al estar abiertos a preguntas, los niños lo verán como un recurso y se sentirán más cómodos compartiendo con usted cuando sea necesario. Concéntrese en lo que podemos controlar: cuidar nuestra salud, tener planes de seguridad, hablar sobre los sentimientos, ayudar a los demás. Esta puede ser una oportunidad para discutir planes establecidos de seguridad y respuesta dentro de su familia / escuela. Mantenga la conversación abierta y comparta que está disponible para futuras discusiones sobre sentimientos y necesidades a medida que surjan. Cuando ocurren cosas malas, también es una oportunidad para conversaciones abiertas y honestas con los niños.

- **Limite la exposición a los medios:** las historias / imágenes continuas o repetidas sobre un evento de crisis pueden ser abrumadoras para los niños. Los niños más pequeños pueden creer que las imágenes repetidas y las noticias son eventos separados. Es posible que no comprendan los hechos de la situación y malinterpreten los peligros que han pasado. Comprenda que su exposición a los medios de comunicación también puede contribuir a su estrés y será percibido por quienes lo rodean. Si su hijo ha estado expuesto a una historia / imagen problemática, tómese un momento para apagar la televisión y pregúntele en voz baja qué cree que ha sucedido. Aproveche la oportunidad para discutir y aclarar el evento.

Manténgase enfocado en lo que se puede hacer para responder y encontrar apoyo.

- **Respuestas comunes:** es común que los niños sientan confusión, ansiedad y tengan dificultades con la atención y la concentración después de un evento de crisis. Algunos pueden estar agitados, irritables, defensivos o retraídos. Puede producirse ansiedad por separación y ocasionalmente un niño puede exhibir un comportamiento regresivo como chuparse el dedo u orinarse en la cama. Es común que los niños se sientan ansiosos por lo que sucedió, lo que puede suceder en el futuro y cómo afectará sus vidas. Si el niño había funcionado bien antes de la crisis, se espera que regrese al comportamiento de antes en unas pocas semanas. Comprenda que sus sentimientos se van ajustando sobre la marcha. Si los comportamientos difíciles continúan o no pueden atender las necesidades diarias, la ayuda profesional puede ser beneficiosa.

- **Sea un ejemplo:** compartir sus sentimientos y ser honesto acerca de sus emociones es un buen ejemplo para los niños. Se benefician al ver cuán apropiado luce el manejo del duelo. Ocultar sus sentimientos puede dar la impresión de que no hablamos de cosas que son difíciles. Los niños quieren estar seguros de que se está cuidando a sí mismo. Si tiene problemas para controlar sus emociones, busque apoyo para usted mismo. Comparta con



childbereavement.org

888.988.5438

LLAME PARA REGISTRARSE

otros los aspectos positivos de la situación cuando sea posible (respuesta de profesionales, apoyo familiar y comunitario, oportunidades de tributo).

- ***Paciencia, paciencia, paciencia:*** Sea paciente con quienes le rodean y consigo mismo. Los sentimientos y los comportamientos pueden cambiar con el tiempo. Concéntrese en la adaptación a la vida después del evento. Es una experiencia continua y a largo plazo.
- ***Conéctese con otros:*** a menudo hay recursos y existen otras personas que también se esfuerzan por brindar asistencia después de una crisis. Trabajar junto con otros permite compartir energía y brinda una sensación de fortaleza que puede ayudar durante el estrés que se produce como respuesta a la crisis. Esté abierto a la asistencia y recuerde que no tiene que hacerlo todo usted mismo. Involúcrese con familiares, amigos y profesionales cuando sea necesario. Recuerde, no está solo.

Para obtener más información y para registrarse en nuestros grupos de apoyo de duelo gratuitos, visite www.childbereavement.org



childbereavement.org

888.988.5438

LLAME PARA REGISTRARSE