

## **APOYO A LOS NIÑOS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA**

**Carlos Martín Beristain**  
**Universidad de Deusto- País Vasco**  
**Master en Ayuda Humanitaria**

En este cuadernillo puede encontrar sugerencias para:

1. AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS AFECTADOS POR LA EMERGENCIA
2. APOYAR A ENFRENTAR EL MIEDO.
3. ALGUNAS ACTIVIDADES PARA APOYAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS
4. EL DUELO EN LA INFANCIA
5. REACCIONES COMUNITARIAS A VALORAR

Los niños han podido verse más afectados por lo que vieron o las reacciones de los adultos. Los niños que fueron testigos pueden ser los más afectados. Además del dolor y el recuerdo de lo que vieron pueden sentirse culpables por no haber podido hacer nada para ayudar a las víctimas. Los niños deben tener información que les permita entender lo que pasó. Si no, es posible que se angustien más. Las reacciones de pánico o choque emocional que se dieron después del terremoto son normales, son mecanismos de defensa.

Los niños y niñas pueden encontrarse más inseguros y con más miedo los días y semanas siguientes. Será importante que un adulto de confianza, la mamá o el papá, se encuentren cerca, le den seguridad y le animen a platicar o expresar lo que siente. En el caso de los niños que tienen familiares muertos o heridos en el hospital es importante que tengan información de lo sucedido.

También pueden ser más sensibles a los traumas. Es un error pensar que no les afecta porque olvidan rápidamente, juegan o se distraen. No expresan sus problemas con palabras, pero lo harán a través del juego y del dibujo. Tampoco hay que pensar que los niños y niñas no tienen ningún recurso para enfrentar las situaciones difíciles. Su propia autoestima, las buenas relaciones familiares, la relación con otros niños, el juego o la fantasía, o incluso la conciencia social pueden ser recursos positivos para enfrentar la situación.

### **1.- CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS AFECTADOS POR LA EMERGENCIA**

1. Orientar a los padres y maestros para que no les impidan expresarse y contar los acontecimientos vividos. Al contrario, es importante escucharles y ayudarles a contar lo que vivió en un ambiente donde él se sienta comprendido.
2. Animarles a que exprese lo que siente mediante juegos o dibujando. Platique a partir de esas experiencias.
3. Tranquilizarles si se encuentran con pesadillas, de que no son realidad, que es

sólo un mal sueño por el recuerdo de lo que vivieron. Mostrarles cariño para que se sientan seguro.

4. Es posible que tengan después miedo de estar solon, etc. Hay que entender estos miedos como normales y no burlarse de ellos o decir sin más que no hay que sentirlos.

5. Actividades que se pueden realizar con los niños y niñas: juegos, dibujos o narraciones de lo que vieron y cómo se sintieron; actividades de relajación.

6. Valorar positivamente las acciones que pudieron desarrollar (ayuda a la mamá, ayuda a los heridos, etc.).

## **2. EL MIEDO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS**

El miedo afecta también a los niños y niñas de forma muy importante. Hay muchas maneras en que dicen que sienten miedo: se despiertan llorando, no quieren comer, no quieren despegarse de la mamá ni estar solos, se vuelven agresivos o temerosos con las personas. Los niños más mayorcitos pueden expresar como los adultos que tienen miedo.

Los niños y niñas necesitan percibir la seguridad, sentir el acompañamiento de su familia o adultos significativos, protegerse y entender lo que sucede.

### Miedo en la infancia

- Los mayores expresan su miedo
- Buscan seguridad
- Se asustan mucho
- Se esconden
- Buscan a la mamá
- Se porta rebelde
- No rinde en la escuela

### **¿Qué hacer?**

- Hablar con los niños y dejar que se expresen
- Jugar, dibujar con ellos/as.
- Explicarles para que no estén confusos.
- No negar que las cosas son así.
- Cuidar nuestras reacciones.
- No regañarles, entender que se muestran así a causa de la tensión y el miedo. Mostrarles nuestro cariño.
- Explicarles la situación y lo que pueden hacer en caso de que ocurra otra vez.
- Mantenerles activos, en trabajo, actividades de grupo, etc.

Restablecer una cierta cotidianidad y rutinas es útil aún en medio de una situación tan complicada. En las situaciones de crisis eso ayuda a los niños a mantener un

sentido de seguridad y estar activos.

### **3. ALGUNAS ACTIVIDADES PARA APOYAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS**

Organizar actividades en las que los niños y niñas tengan oportunidad de comentar lo ocurrido, narrar cómo fueron afectados y cómo se sienten ante la situación vivida. Complementar esto con información sobre las causas del desastre y establecer con ellos medidas de seguridad (no pasar por determinados lugares peligrosos, qué hacer si tiembla la tierra, etc.). Buscar un lugar apropiado para ello, sin adultos que puedan cortar la comunicación y sin obligar a nadie a hablar.

En algunas experiencias ha sido importante juntar a niños que han sido más o menos afectados (evitar por ejemplo que se junten todos los que han tenido pérdidas familiares aislados del resto) para que se apoyen entre sí, jueguen juntos, y puedan establecer un clima de distensión. Utilizar juegos habituales de contacto y que generen un clima de confianza.

- Si hay dificultades de participación, hacer preguntas dirigidas al grupo como por ejemplo donde estaban cuando ocurrió, qué vivieron... si no funciona comience usted contando dónde estaba, cómo se enteró, qué vio.
- No juzgar las expresiones de tristeza, enojo., miedo. Recójalas como algo normal producido por el desastre y ayúdeles a animarse y a platicar si tienen ganas de seguir conversando.
- Elaborar un cuento sobre lo sucedido. Se puede registrar la narración en una grabación o por escrito. Los más mayores pueden escribir los relatos y leerlos ante el grupo. Puede ser un cuento centrado en ellos o en la comunidad. Sería bueno que no se centre sólo en los hechos, sino asocie un sentido de reconstrucción. Por ejemplo en tres momentos: cómo era su comunidad, lo que pasó y lo que ellos quieren para el futuro. Evitar así que se queden focalizados sólo en la imagen del daño actual. Lo mismo puede hacerse mediante dibujos. Hacer algo colectivo posteriormente con eso: ponerlo en la escuela o el albergue, en lugares donde la gente reciba información (paneles por ejemplo de recortes de periódicos o información sobre la reconstrucción, etc.).
- Se pueden usar también dramatizaciones o guiñol. Pero evitar que esas dramatizaciones se centren en la imagen del horror (por ejemplo en el momento de los hechos, o situaciones muy dolorosas). Es mejor dramatizar situaciones sobre cómo manejar las dificultades o el manejo de la prevención. Por ejemplo, una discusión entre dos niños o su familia sobre lo que pasó, o sobre qué dicen los padres, o explorar sus ideas sobre prevención en una conversación entre varios niños, etc.). Esos ejercicios pueden hacerse con niños más mayorcitos y necesitan luego de una evaluación y “cierre” por parte del animados, explicando algunas cosas que se pueden hacer. También se puede dramatizar qué hacer por ejemplo en una situación de emergencia (donde protegerse, qué no hacer, etc.).
- No dar información que pueda ser contradictoria o excesivamente

tranquilizadora, como por ejemplo: no pasa nada... Si los niños ven una discrepancia entre lo que se les dice y su propia experiencia o lo que escuchan de otros adultos la cosa no va a funcionar y se van a sentir más aislados y ansiosos. Este es un problema importante especialmente cuando la tierra sigue temblando, y puede haber una identificación directa entre nuevo temblor y lo que sucedió (lo hacemos también los adultos seguramente, pero tenemos más recursos para evaluar la situación).

- También cuando hay muchos rumores la gente puede dejarse llevar por informaciones poco contrastadas y generar conflictos. Una técnica que puede servir para trabajar eso es la del teléfono roto (mostrar una fotografía o dar un mensaje a una persona y ver cómo se va deformando cuando pasa de una a otra).
- Organizar juegos que estimulen el reconocimiento de sus compañeros (por ejemplo, juegos cooperativos).
- Manejar las explicaciones sobre los hechos. Es posible que los niños y niñas tengan sus propias percepciones relacionadas con lo que los adultos hayan dicho. Hay que intentar dar ideas congruentes entre todos los adultos significativos. Puede ser necesario hablar con las familias sobre estas explicaciones y comunicación con los niños. En todo caso es importante: 1) no dar explicaciones que lleven a un fatalismo paralizante como castigo divino, etc. 2) explicar a su nivel lo ocurrido, por qué la tierra tembló y sigue temblando en menor medida, explore sus creencias sobre eso. 3) explicar que algunas personas murieron por esa causa, que ellas no fueron culpables de los que les pasó. 4) evitar explicaciones sobre la muerte que puedan generar más confusión (ver luego la parte sobre el duelo), como que la persona fallecida está de viaje o dormida. Eso puede aumentar la confusión o el temor de los niños. 5) no tratar de contestar preguntas que no sabe, hay que ser honesto y no tener miedo a decirlo.
- Mantener el contacto físico con los niños que puedan estar más nerviosos o llorar. Algunos niños más afectados pueden no querer participar en actividades comunes o mostrarse retraídos. No forzarles a ello, pero mostrarse abiertos a distintos grados de participación, animarle cada tiempo y respetar su ritmo para que recupere la confianza poco a poco y el ánimo para estar con los demás.

Discutir o preparar a las personas voluntarias y maestros/as que puedan estar involucrados en las actividades con los niños sobre su actuación. Es importante unificar criterios. En algunas ocasiones podemos trabajar con facilitadores o promotores de educación que también están afectados por la situación y trabajar con ellos sobre el apoyo a los niños y niñas puede hacer que surjan algunos espacios para apoyarse mutuamente entre sí.

### **Algunos problemas especiales**

#### La agresividad

- Diálogo, sentarse con él con tiempo para poder escucharle y hablar con él/ella.
- Darle confianza para que exprese lo que siente.
- Ignorar las rabietas, dejar que salga la agresividad y retomar la situación

después.

- Hablar con la mamá y tener un diálogo.
- Estimularle para que plantee sus quejas si las tiene pero con un respeto a los demás, asegurarle que se le va a escuchar, tenerlo en cuenta y animarle a que lo exprese de otra manera.
- No utilizar las normas como una manera de reconducir la conducta sin abordar el problema.

Pérdida de sentido a la vida (ya no quiere estudiar, piensa que también va a morir...)

- No dejarlo solo/a.
- Implicar a la mamá, y niño.
- Promotor/a puede proporcionar un espacio de confianza.
- Darle tiempo para que pueda retomar interés por las tareas, y que eso no sea un nuevo factor de tensión o de que sentir un rechazo que lo aisle más.
- Proporcionarle actividades como juegos que lo distraigan y le animen.
- Favorecer relaciones con otros niños con los que se identifique y se sienta bien.

#### **4. EL DUELO EN LA INFANCIA**

En la comunidad puede haber muchos niños y niñas que se encuentran afectados por la muerte de un familiar. Aunque muchos no hayan sufrido la muerte directa de su familiar, están viviendo en una comunidad cuya realidad actual y cuya historia está muy marcada por esas muertes y el temor.

No se puede cambiar la muerte ni borrar el dolor que ocasiona un duelo. Sin embargo podemos ver qué se puede hacer para apoyar a los niños en la familia y en la comunidad.

Recuerde que es importante escuchar al niño que perdió un familiar cercano, entender sus reacciones de tristeza o cólera. Muchas de sus reacciones pueden parecernos extrañas o debidas a que se esté malcriando, pero en realidad son consecuencias del tremendo hecho que ha vivido.

Cada cambio de conducta después de la muerte de un familiar o amigo cercano puede ser una manifestación del duelo. El niño/a puede reaccionar manifestando problemas de aprendizaje, se comporta de forma extraña, tiene problemas de sueño o pesadillas, no quiere comer, llora, está inquieto o agresivo, etc. A veces los adultos piensan que el niño no se ha dado cuenta y tratan de ocultarles las cosas, pero esas ideas son equivocadas. Los niños y niñas necesitan comprender lo que ha sucedido y ocultarles las cosas da muy malos resultados.

**¿Cómo reaccionan los niños y niñas a la muerte de un familiar cercano?**

Las formas en que reaccionan en esos procesos de duelo pueden ser distintas y cambiar según los momentos. Al principio puede aparecer angustia y preocupación por dónde está el familiar. Puede pensar: "me abandonó! ¿qué hice para que me abandonara?". Si el niño es muy chiquito no va a decir eso con palabras, pero puede sentirlo. Puede incluso echarse la culpa de que ya no esté con él y ponerse más triste o con cólera. A veces no parece triste, sino muy inquieto, moviéndose sin parar porque le es difícil aguantar la ausencia de su familiar o no puede pensar que la ausencia sea definitiva.

Al principio el niño o niña puede no querer aceptar la realidad de que ya no volverá más su papá o su hermanito. Para todos es difícil pensar en eso, pero para los niños puede ser más. Tal vez más adelante puede encontrarse más triste, no quiere comer, llora, tiene dificultad para jugar o bajo rendimiento en la escuela. Puede estar pensando mucho en su familiar, aunque a veces puede también tratar de olvidar lo sucedido.

Para poder ir enfrentando mejor la muerte de su familiar es importante que tenga un recuerdo bueno del familiar muerto y no sólo un recuerdo triste. Cuando puede recordar a su familiar sin ponerse muy triste siempre, entonces podrá ir encontrándose mejor.

A todo ese proceso de hacer frente a la muerte de su familiar se le llama proceso de duelo. Todas estas reacciones son normales. Este proceso hasta poder llegar al "recuerdo bueno" e ir superando el duelo puede tomar un año o año y medio o incluso más tiempo. Cuando pasan varios años y sigue estando triste, se aísla, no quiere jugar o se encuentra muy inquieto o bajo rendimiento escolar, entonces el proceso de duelo ya no es normal. Eso quiere decir que necesita ayuda para enfrentar la situación.

Para prevenir esos problemas es importante apoyar a los niños y niñas que han perdido familiares o se encuentran muy afectados por las muertes, en ese proceso de duelo.

### **¿Qué cosas influyen en el duelo en la infancia**

La reacción y consecuencias que la muerte de su familiar tiene para los niños y niñas depende de muchas cosas:

- de la reacción de los otros familiares (de la mamá por ejemplo si murió el papá)
- de la capacidad de las personas adultas con las que vive de escucharle y tomarle en cuenta, de entender lo que le pasa.
- de la información que tenga sobre lo que ha sucedido. Los niños y niñas necesitan conocer la verdad a su nivel, con sus palabras, lo más pronto posible. Necesita que se responda a sus preguntas con un lenguaje comprensible, pero diciéndole la verdad, aunque sea dolorosa pero con cuidado. Darle explicaciones que tengan en cuenta la cultura propia.
- es importante que pueda seguir viviendo en su casa o con parte de su familia, es peor si tiene que ir a un hogar sustituto.

- de la posibilidad de tuvo de vivir antes en un ambiente familiar positivo.

Todos estos van a ser factores protectores que es importante desarrollar para que los niños y niñas puedan sentir apoyo en ese proceso de duelo.

### **¿Cómo ayudar en la familia?**

#### Ayuda inmediata:

1. Es importante que el niño conozca la verdad. Tomarle en cuenta desde los primeros momentos.
2. Tener en cuenta sus sentimientos. Muchas de las cosas que manifieste a partir de ahí serán su forma de reaccionar al duelo. Los adultos deben entenderlo para ayudarle con muestras de ánimo y cariño.
3. Responder a sus preguntas. Animarle al dialogo. Ayudarle mediante dibujos o juegos a que se exprese.
4. Dar apoyo a los adultos de la casa es también una forma de ayudar a los niños y niñas.

#### En las semanas y meses siguientes:

1. Tomar en cuenta y escuchar los sentimientos que tiene el niño y no tratar de calmarlos con palabras como "no te preocupés" o "no estés triste". Ayudarle a que se exprese mediante dibujos, platicando con él, jugando . Responder a sus preguntas, para que así el niño vaya entendiendo y tranquilizándose. Además pueden sentir miedo por cómo se produjeron las muertes y pensar que puede volver cualquier momento.
2. Mostrarse tranquilo y transmitirle seguridad. No se debe esconder la tristeza, pero tampoco contagiar al niño con nuestras reacciones. Tampoco es bueno convertir al niño en el centro de la familia.
3. Ir con el niño a la tumba, a las celebraciones, novenas o ceremonias que haga la familia o la comunidad.
4. Hablar con él/ella de los recuerdos que tiene del familiar y platicar de los momentos buenos que pasó con él. Favorecer el "recuerdo bueno", pero tampoco idealizarle como si fuese una persona que no tuvo ningún defecto.
5. Seguir visitando a otros familiares y amigos. No aislarse. Favorecer el contacto con otros niños.
6. Restablecer cuanto antes las actividades normales que le ayuden a reintegrarse

poco a poco en la comunidad.

7. En los aniversarios o fechas señaladas es posible que las personas se encuentren más afectadas, por lo que debe tenerse en cuenta esos momentos para estimular el apoyo.

8. Respetar las costumbres sobre el duelo de la gente en función de su cultura o religión.

### **Niños y familiares en situación de duelo de mayor riesgo**

- Si tuvo problemas psicológicos antes
- Si la situación familiar antes era muy conflictiva
- Si tenía mala relación con el familiar fallecido
- Si la familia se queda muy sola y concentra todo su cariño en el niño/a
- Si los adultos se encuentran muy afectados y se sirven del niño/a como apoyo
- Si no ha conocido la verdad o no ha podido participar en las ceremonias.

### **Tareas para prevenir problemas y apoyar la salud mental**

Un principio fundamental es establecer una relación de confianza con la familia. El apoyo debe mantenerse al menos por un tiempo de año y medio o más si la familia tiene algún problema mayor.

#### Es importante:

- Visitar a las familias lo más pronto posible después de la muerte y al niño regularmente con frecuencia. La frecuencia depende del desarrollo del duelo, y la presencia o no de problemas o riesgos en la familia.
- Detectar a las familias con mayor riesgo o necesidad de apoyo
- Detectar a los niños y niñas con problemas relacionados con los procesos de duelo.

Para los promotores o agentes comunitarios puede ser difícil proporcionar apoyo a las familias más afectadas. Toda la comunidad ha sido afectada por estas muertes y en cierto sentido todas las personas pueden tener su propia reacción o proceso de duelo.

El apoyo que se pueda dar a las familias va a depender de cómo se encuentren las personas que van a ayudar. El promotor no podrá olvidar sus propias experiencias cuando esté hablando con las familias. El hablar con otros le puede recordar su propio sufrimiento. Por eso es importante trabajar con los promotores



y agentes comunitarios sus propias reacciones de duelo, antes de que puedan ayudar a otros.

## **5. REACCIONES COMUNITARIAS A VALORAR**

Hay muchas reacciones que pueden variar o estar mediatizadas por reacciones comunitarias, cómo se desarrolla la ayuda o los conflictos preexistentes. En todo caso estos factores pueden incidir en el apoyo a los afectados y sobrevivientes. Tener en cuenta estas cuestiones puede ayudar a prevenir reacciones y conflictos posteriores:

- Qué explicación se ha dado de lo sucedido
- Se han producido reacciones culpabilizantes de unos sobre otros?
- Se ha encontrado una forma colectiva de afrontarlo?
  - ceremonias
  - denuncias
  - celebraciones
- A partir de ahí ha habido algún conflicto, explícito o larvado, en relación a lo sucedido? y a cómo se está manejando?
- Hay grupos o familias que se han sentido más marginados?
- Ha habido problemas familiares o conflictos sobre el futuro?
- Ha habido problemas con las comunidades vecinas?