

Desastres naturales: Consejos y datos breves

1. Experimentar una inundación, una tormenta o un terremoto violento o peligroso puede ser especialmente traumático para niños y jóvenes, y la devastación del entorno familiar puede durar mucho tiempo y provocar una gran angustia.
2. Los niños recurren a los adultos importantes en sus vidas para que los guíen sobre cómo controlar sus reacciones después de que acabó la amenaza inmediata. Los padres, maestros y otros cuidadores pueden ayudar a los niños y jóvenes a sobrellevar las consecuencias de un desastre natural conservando la calma y asegurándoles a los niños que todo estará bien.
3. Después de un desastre natural, se sucede una cantidad de reacciones frecuentes; sin embargo, las reacciones de los niños pueden variar de acuerdo con la edad y el nivel de desarrollo.
 - **Educación preescolar:** comportamientos de regresión, disminución en la verbalización y aumento de la ansiedad.
 - **Educación elemental:** poca atención/concentración, evitar ir a la escuela, irritabilidad, dependencia, agresión, manifestaciones somáticas, pesadillas, aislamiento social.
 - **Educación media y secundaria:** problemas para dormir y comer, agitación, aumento de conflictos, quejas físicas, conducta delictiva y poca concentración.
4. Varios factores de riesgo pueden afectar la gravedad de las reacciones de un niño. Estos incluyen la exposición al evento real, lesión personal o pérdida de un ser querido, nivel de apoyo de los padres, distanciamiento de su hogar o comunidad, nivel de destrucción física y riesgos preexistentes, como una experiencia traumática previa o una enfermedad mental.
5. A continuación se describen los problemas relacionados con determinados desastres.
 - **Huracanes.** Por lo general, los huracanes se pronostican con anticipación para que las comunidades tengan tiempo de prepararse y las familias puedan reunir provisiones y evacuar sus viviendas, si fuese necesario. Aun así existe la posibilidad de sentir miedo y ansiedad por el potencial impacto de la lluvia y los vientos feroces. Los niños pueden mostrar respuestas exageradas de sobresalto, ansiedad y un gran estrés durante un huracán o inmediatamente después de este. En consecuencia, los niños pueden volver a experimentar reacciones de estrés similares cuando ocurran fenómenos meteorológicos graves posteriores.
 - **Terremotos.** Las réplicas diferencian los terremotos de otros desastres naturales. Debido a que no existe un punto final claramente definido, los daños causados por los temblores continuados pueden aumentar la angustia psicológica. Además, los terremotos ocurren prácticamente sin advertencia, lo cual limita la capacidad de las personas de hacer ajustes psicológicos que puedan ayudar a enfrentar el problema y puede causar desesperación. Las réplicas y la destrucción pueden derivar en un período más prolongado hasta que los niños se sientan realmente seguros.
 - **Tornados.** Al igual que con los terremotos, por lo general las personas tienen poco tiempo de prepararse para los tornados. Puede ser difícil afrontar las vistas y los olores de la destrucción que se ve después de un tornado. Además, se ha observado que la culpa del sobreviviente es un desafío de superación especialmente frecuente. Por ejemplo, algunos niños pueden sentir culpa porque aún tienen una casa donde vivir mientras que su amigo no la tiene.

- **Inundaciones.** Las inundaciones repentinas son las más peligrosas de estos desastres frecuentes, ya que ocurren sin advertencia y se mueven a grandes velocidades. La mayoría de las inundaciones no retrocede durante la noche y es posible que los residentes tengan que esperar días o semanas antes de poder comenzar los trabajos de limpieza, lo cual retrasa la recuperación emocional.
 - **Incendios incontrolados.** A menudo, hay algún tipo de advertencia de un incendio incontrolado en progreso. Sin embargo, la dirección y propagación de un incendio incontrolado puede cambiar abruptamente según el viento y el terreno. Según la necesidad de evacuación y la magnitud del daño, los niños y las familias pueden ser desplazados y, en consecuencia, pueden luchar para recuperarse.
6. La recuperación lleva tiempo. Es posible que los sobrevivientes tengan que lidiar con las consecuencias del desastre durante meses o incluso años. La preparación previa y la coordinación con agencias de respaldo facilitarán la resolución del problema y brindarán un mayor apoyo a las familias. Los cambios causados por las experiencias del desastre crean una “normalidad nueva” para los sobrevivientes.
7. Estrategias útiles para adultos después de un desastre natural:
- Conserve la calma y la tranquilidad.
 - Reconozca y normalice sus sentimientos.
 - Aliente a los niños a hablar sobre los eventos relacionados con el desastre.
 - Promueva habilidades positivas para afrontar y resolver problemas.
 - Ponga énfasis en la resiliencia de los niños.
 - Fortalezca la amistad de los niños y el apoyo entre pares.
 - Atienda sus propias necesidades y evite consumir drogas o alcohol para sentirse mejor.

Referencias y recursos

- Federal Emergency Management Agency’s Youth Preparedness Program, <https://www.ready.gov/kids>
- The National Child Traumatic Stress Network, <http://www.nctsnct.org/resources>
- “Relocated Students With Special Needs: Recommendations for Receiving Schools” y “New Schools for Students With Disabilities: Tips for Relocated Families” http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety
- Lazarus, P. J., & Jimerson, S. R., Brock, S. E. (2002). *Natural Disasters*. En S. E. Brock, P. J. Lazarus, & S. R. Jimerson (Eds.), *Best Practices in School Crisis Prevention and Intervention* (pp. 435–450), Bethesda, MD: *National Association of School Psychologists (Asociación Estadounidense de Psicólogos Escolares)*.

© 2016, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814; (301) 657-0270, Fax (301) 657-0275; www.nasponline.org

La Asociación Estadounidense de Psicólogos Escolares (National Association of School Psychologists, NASP) ha puesto a disposición del público estos materiales de manera gratuita para promover la capacidad de los niños y los jóvenes para sobrellevar tiempos traumáticos o difíciles. Los materiales pueden adaptarse, reproducirse, volver a imprimirse o vincularse con sitios web sin una autorización específica. Sin embargo, se debe mantener la integridad del contenido y se le debe dar a la NASP el crédito correspondiente.