

Enfrentando Eventos Traumáticos: Ataques Terroristas en los Estados Unidos

Comentarios especiales para niños y jóvenes

Bruce D. Perry, M.D., Ph.D.

- 1. Pasa tiempo con amigos, maestros y tus padres.** Cuando hablamos el uno con el otro acerca de los eventos trágicos, nos ayuda. Mientras que cada uno de nosotros se ve afectado de diferente manera, es a través de las relaciones con seres queridos que encontramos el apoyo que necesitamos para soportar el dolor y sanar. Este evento nos recuerda lo frágil y preciosa que es la vida. Habla con las personas que forman parte de tu vida. Mientras te esfuerzas por comprender lo que sucede será un buen momento para pensar en tus creencias y en lo que es más importante en tu vida.
- 2. Intenta no mirarlo una y otra vez en el televisor.** El ver estas imágenes una y otra vez no ayudarán a que les encuentres sentido. Las imágenes son pasmosas y sin embargo nos sentimos atraídos a ellas. Esto es común. Pero mirar esto una y otra vez, distorsiona las cosas. Los niños pequeños pueden hasta pensar que ocurren cientos de ataques en lugar de cuatro. Si tu estás mirando y tu hermano o hermana pequeño/a está contigo, apaga el televisor. Tu tal vez podrías manejar esto, pero los menores ciertamente lo distorsionarán.
- 3. No permitas que esto te haga sentir inseguro en tu hogar o escuela.** En tu hogar y escuela todavía estas a salvo. Se están tomando medidas para hacer que las cosas sean aún mas seguras.
- 4. No te sorprendas si no puedes sacar esto de tu mente.** Es normal que tu mente repita los eventos "increíbles" una y otra vez. Esto puede incluir imágenes de este evento que aparecen en tu cabeza o en tus sueños o que cosas como el sonido de un avión causen que lo pienses nuevamente. Con el tiempo, esto mejorará.
- 5. Aunque tu puedes estar muy lejos de este evento, no te sorprendas si tienes sentimientos muy poderosos al respecto.** Cuando miras esto en la televisión y todos hablan al respecto se siente como si estuviera cerca. Fue algo horrible. Y tu puedes sentirte abrumado por la tristeza, el temor, la confusión o el coraje. Esto es normal. Con el tiempo, estos sentimientos también serán menos poderosos.
- 6. Estos sentimientos cambiarán de un momento a otro.** Puede suceder que sin motivo aparente estés pensando en esto y llorando. Puede que tengas dificultad para quedarte dormido. Puedes sentir miedo al pensar que uno de tus padres viaje en avión o trabaje en un lugar público. En un minuto estarás bien, en otro te sentirás muy triste y en otro muy enojado. Esta montaña rusa emocional puede ser agotadora y entonces puede ser que te sientas cansado y tengas dificultad para concentrarte. Para la mayoría de nosotros, esto pasará.
- 7. No dirijas tu coraje hacia las personas equivocadas.** No permitas que se disemine el odio que llevó a este terrorismo. No coloques a todas las personas de una cierta categoría étnica o religión en el mismo grupo. Este fue el trabajo de un pequeño grupo de personas llenas de odio. A ellos habrá que culpar, no a algún niño en tu salón de clase que es diferente de ti.
- 8. Si te sientes muy triste, atemorizado o enojado, dile a tu maestro o a tus padres.** Algunas veces estas cosas pueden ser demasiado. Si encuentras que tus emociones son demasiado fuertes, dile a algún adulto que te inspire confianza. No tengas miedo de buscar ayuda.

Acerca de la Academia de Trauma Infantil

La Academia de Trauma Infantil es una colaboración de individuos y organizaciones que trabajan para mejorar las vidas de los niños que se encuentran en alto riesgo mediante servicios directos, investigación y educación. Estos esfuerzos ocurren en asociación con los sistemas públicos y privados que están obligados a proteger, sanar y educar a los niños. Para mayor información: <http://www.ChildTrauma.org>

Acerca del Autor

El Dr. Perry es el Director Médico provincial de los Servicios de Salud Mental para Niños del Consejo de Salud Mental de Alberta. El es una autoridad internacionalmente reconocida en asuntos relacionados a niños en crisis. Además, El Dr. Perry es socio mayor de la Academia de Trauma Infantil. Tanto clínico como investigador, El Dr. Perry ha sido consultado en muchos incidentes muy publicados en los que se involucraban a niños traumatizados, incluyendo el Sitio al Branch Davidian en Waco y el bombardeo de Oklahoma.