

# Enfrentando eventos traumáticos: Ataques Terroristas en los Estados Unidos

## Comentarios especiales para padres y aquellos que cuidan de los niños

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

1. **No tema hablar con su hijo de estos eventos.** Sea abierto, honesto, claro y exacto. Los niños no se benefician de “no pienses en ello” o “sácalo de tu mente.” Es importante, sin embargo *como* le habla sobre esto. Sus niños escucharán algunas de las conversaciones que sostenga con amigos, familiares y su pareja. Pueden estar escuchando algo de lo que se dice en los noticieros porque Usted ha mantenido encendido el televisor. Es importante asegurarse de hablar con su hijo. Usted debe ser un filtro sano de la información que su hijo recibe.

2. **Investigue que es lo que piensa y siente su hijo.** Un primer paso importante al hablar con sus hijos es investigar que es lo que han escuchado y cómo se sienten al respecto. Los niños pequeños frecuentemente asumen incorrectamente las causas de eventos de gran importancia. Con frecuencia estas distorsiones aumentarán su sentimiento de temor y harán más probable la persistencia de problemas emocionales o del comportamiento. Corrija sus interpretaciones equivocadas mediante explicaciones simples apropiadas a su edad.

3. **Siga los pasos que le marque su hijo en cuanto a dónde, qué y cuanto decir.** Cuando ya tenga alguna idea acerca de lo que su hijo sabe y como se siente, determine las respuestas de acuerdo a sus preocupaciones. No necesita entrar en demasiado detalle o ahondar en el tema. De hecho puede ser que el niño actúe desinteresadamente o parezca ignorar lo que Usted está diciendo. Si Usted permite que el niño esté en control cuando estén discutiendo esto - dirigido por sus preguntas- encontrará que Usted tendrá muchas, muchas discusiones cortas y no una “gran” plática. Estas pequeñas discusiones hacen que sea más fácil para el niño digerir una cantidad tan grande de alimento emocional.

4. **No sienta que Usted debe tener todas las respuestas.** Algunos aspectos de esto permanecerán siempre más allá de la comprensión. Usted puede explicar que simplemente no sabe - y que algunas veces nunca sabremos por qué ocurren algunas cosas. Ayude a enseñarles que el odio lleva a una crueldad sin sentido. Si su hijo ve que Usted se esfuerza por encontrarle el sentido a esto, su propio esfuerzo será más sencillo. Y cuando ellos vean que usted continúa siendo un padre sólido y preocupado por su bienestar - aún cuando no tenga todas las respuestas- se sentirán más seguros. Lo desconocido se convierte en algo menos alarmante

5. **Tranquile a su hijo.** Muchos niños - y muchos adultos- sienten miedo. Este evento ha hecho añicos nuestra sensación de seguridad. Su hijo puede sentir miedo por su seguridad personal aunque es más probable que esté preocupado por sus padres si vuelan o van a trabajar en lugares públicos o en edificios altos. Tranquile a su hijo. Su hogar y su comunidad son seguras. Se están tomando medidas para hacer que las cosas lo sean aún más. Recuérdele que solo unas cuantas personas llenas de odio hicieron esto.

6. **Limite la exposición de su hijo a la cobertura por los medios de difusión.** El mirar las imágenes de esto una y otra vez no le ayudará a su hijo. De hecho, puede empeorarlo para él. Los niños pequeños son muy vulnerables a esto. Los niños menores de seis años pueden pensar que se han derrumbado cientos de edificios. Si miran el noticiero, mírelo con ellos y discútalos. En última instancia el objetivo es disminuir el poder traumático de estas imágenes y esto es muy difícil cuando las imágenes se infiltran en los medios de difusión.

7. **Reanude los patrones normales de actividad en el hogar lo antes posible.** Es útil mantener rutinas. Si estos eventos perturban la estructura familiar, los eventos pueden ser aún más perturbadores para los niños. Entre más pronto haya una estructura familiar y la vida de su hijo tenga carácter predecible, más pronto se sentirá a salvo. Cuando los eventos traumáticos perturban la vida del niño es más difícil recuperarse.

8. **Después de eventos traumáticos anticipe algunos comportamientos “regresivos”** Cuando los niños se sienten abrumados, confusos, tristes o temerosos, con frecuencia “retrocederán.” Así también sucede con los adultos. Usted podrá observar una variedad de síntomas en su hijo: estos incluyen ansiedad (o temor), tristeza, dificultad para concentrarse, problemas de sueño, aumento de la impulsividad o agresión. Estos síntomas generalmente son de corta duración (días o semanas) y tienden a resolverse con tranquilidad, paciencia y cuidados. Cuando los niños se sienten a salvo, probablemente actuarán “como de su edad.”

9. **Algunos niños serán más vulnerables que otros.** No todos los niños actuarán de la misma manera ante estos eventos. Algunos niños pueden parecer desinteresados y no se observarán cambios en su comportamiento. Otros niños pueden tener síntomas profundos que parecen estar fuera de proporción con su conexión real a estos eventos. No podemos predecir como reaccionará un niño en particular pero si sabemos que es más probable que muestren síntomas aquellos niños que han tenido problemas previos de salud mental o del comportamiento. Asimismo sabemos que entre más cerca esté el niño del evento traumático real (por ejemplo si alguien importante para el niño fue herido o murió) más severos y persistentes serán los síntomas.

10. **Sus reacciones influenciarán las reacciones de su hijo.** Su hijo sentirá una intensidad emocional a su alrededor y reflejará las respuestas emocionales y las interpretaciones de Usted. Los niños más pequeños intentarán complacerle -en ocasiones evitando las emociones si les parece que esto le perturba a Usted. Trate de medir su propio sentimiento de malestar y trátelo directamente con su hijo. Es muy tranquilizante para los niños el no encontrarse solos en su malestar emocional. Asegure que escuchen muchas veces que aunque sea perturbante es importante compartir los sentimientos y los pensamientos el uno con el otro.

11. **No permita que el enojo sea dirigido erradamente.** Un gran error que podría seguir a estos eventos sería dejar que el odio gane. No deje que su frustración, coraje o rabia sean erradamente dirigidos. Solo un pequeño grupo de personas llenas de odio hicieron esto. Ningún grupo étnico o religión debe cargar con el impacto de estos actos destructivos sin sentido. Cada religión y grupo étnico ha producido ejemplos de odio extremo y comportamiento violento. No permita que el odio se extienda. Asegúrese que su hijo entienda que el lastimar a más personas inocentes solo significará que el terror gana.

12. **No vacile en buscar más consejos o ayuda.** Si se siente abrumado o si observa problemas persistentes con su hijo no vacile en buscar ayuda. En la mayoría de las comunidades hay profesionales y organizaciones que pueden responder a sus preguntas y ayudarle a obtener los servicios que necesite.