



Save the Children

ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES ANTE SITUACIONES DE CRISIS O CATÁSTROFES NATURALES

Noviembre 2024

GUÍA PARA PADRES, MADRES
Y CUIDADORAS/ES

savethechildren.es

1. ¿Cómo puedo acompañar como padre, madre o cuidador/a a mis hijos o hijas en situaciones de crisis o catástrofes naturales?

El presente documento aporta pautas claras y breves para el acompañamiento por parte de los padres, madres y cuidadores/as u otras figuras familiares ante el impacto de los niños, niñas y adolescentes por una situación de crisis o catástrofes naturales.

Es importante que sepamos que es natural que los niños, niñas y adolescentes experimenten síntomas asociados a la vivencia del evento, es decir, es algo normal que experimenten un estrés traumático común después del evento catastrófico. En el caso de que identifiquemos que estos síntomas comunes, se prolongan entre más de 4 u 8 semanas, debemos acudir a un profesional especializado que pueda garantizar un apoyo terapéutico.

La mayoría de los niños, niñas y adolescentes sobreviven a acontecimientos angustiosos sin desarrollar problemas de salud mental a largo plazo y se recuperan por sí mismas. Sin embargo, la recuperación puede verse favorecida cuando reciben el apoyo apropiado en una etapa temprana, y esto puede reducir de manera importante el riesgo de desarrollar problemas de salud mental a largo plazo.

Y, ¿cuáles son estos síntomas comunes de los que hablamos? A continuación, se detallan posibles síntomas asociados a este estrés traumático común tras el evento según edades:

• De 0 a 2 años de edad

En la etapa preverbal, de 0-2 años, los niños y niñas no expresan su sufrimiento verbalmente, pero perciben el impacto emocional de una crisis a través de cambios ambientales y el estado de ánimo de las personas adultas. Aunque aún no comprenden conceptos como la muerte, pueden recordar elementos sensoriales (olores, sonidos, escenas) que podrían reflejarse más adelante en su conducta. Los vínculos de apego con cuidadores principales son esenciales para su seguridad, por ello, es crucial mantener una comunicación no verbal tranquila y favorecer su estabilidad emocional.

A continuación, podemos ver conductas comportamentales y emocionales que pueden observarse en nuestros hijos e hijas. Al pasar por una situación difícil, los bebés, niños y niñas pequeños pueden mostrar algunas señales de estrés, como, por ejemplo:

- » Problemas para dormir o despertarse llorando o gritando.

- » Les cuesta separarse de su adulto de referencia, incluso en cortos periodos o distancias.
- » Posibles problemas con la alimentación.
- » Puede que muestren un retroceso en algunos aprendizajes, dejando de hacer cosas que ya sabían (como dejar de usar el baño o volver a pedir chupete).
- » También pueden tener un aumento de los miedos, asustándose de cosas que antes no les daban miedo.
- » Jugar de forma más brusca o violenta.
- » Volverse más exigentes o intransigentes con sus peticiones.
- » Tener rabietas y malhumor más intensos y frecuentes.
- » Golpear o empujar a adultos o cuidadores como forma de expresar su frustración.
- » Decir frases como “¡Vete, te odio!” o “¡Es tu culpa!”.
- » Perder interés en actividades que antes disfrutaban, mostrando falta de ganas de jugar incluso.
- » Tener llanto intenso o gritos descontrolados, que pueden resultar difíciles de calmar.

Estos comportamientos son una forma en la que los bebés, niños y niñas expresan su angustia o frustración, ya que a esta edad aún no tienen las herramientas para hablar de sus emociones.

• **Edad entre 3 y 5 años**

En esta etapa, los niños y niñas comienzan a conectar con el concepto de muerte como algo temporal. Pueden desarrollar miedos al abandono y hacerse preguntas sobre quién los cuidará, por lo que es importante responder con claridad y evitar promesas que no se puedan cumplir. También pueden mostrar un retroceso en sus aprendizajes dejando de hacer cosas que ya sabían hacer y que habían aprendido. Es fundamental permitirles expresar sus sentimientos a través de juegos y muñecos, apoyándolos en su proceso de adaptación. Es normal que muestren algunos cambios en su comportamiento y estado emocional, como:

- » Estar más callados o inquietos de lo habitual.
- » No hablar en absoluto, les cuesta expresar lo que sienten.

- » Sentir miedo en situaciones cotidianas, como estar solos y solas, ir al baño o acostarse a dormir.
- » Sentir inseguridad pensando que el peligro está más cerca de lo que realmente es.
- » Perder autonomía, necesitando más ayuda para hacer cosas que antes hacían solos.
- » Retroceder en su desarrollo, como chuparse el dedo, orinarse en la cama, hablar como si fueran más pequeños o querer que los carguen.
- » Tener problemas para dormir, como miedo a la oscuridad, pesadillas o levantarse asustados durante la noche.
- » No comprender el concepto de la muerte, pensando que no es algo definitivo.

Estos comportamientos son una forma en que los niños y niñas expresan su angustia. Con apoyo y comprensión, suelen mejorar con el tiempo.

• **Edad entre 6 a 12 años**

En esta etapa, los niños y niñas comprenden que la pérdida y la muerte son permanentes, lo que puede generarles miedo a que lo ocurrido se repita y preocupación por sus seres queridos. Sus emociones pueden manifestarse de diversas maneras: algunos son muy expresivos, mientras que otros pueden volverse más callados o aislarse. Es común que sientan culpa, enfado y preocupaciones frecuentes e incluso también pueden mostrar comportamientos más infantiles. Es importante escuchar y ofrecer apoyo para ayudarles a gestionar estos sentimientos. Podemos observar los siguientes comportamientos en ellos y ellas:

- » Estar más callados o inquietos de lo habitual o preferir estar solos y solas evitando la interacción con personas.
- » No hablar en absoluto porque les cuesta expresar lo que sienten.
- » Hacer muchas preguntas sobre lo que pasó buscando entender mejor la situación.
- » Sentir miedo a estar solos o a separarse de sus cuidadores.
- » Sentir inseguridad respecto a su bienestar, preguntándose cosas como si sus familiares morirán o quién los cuidaría en caso de que algo les pasara.
- » Regresar a comportamientos más infantiles, como chuparse el dedo u orinarse en la cama.

- » Tener problemas para dormir, como miedo a la oscuridad, pesadillas o levantarse asustados o asustadas.
- » Tener pensamientos repetidos sobre la muerte, especialmente si han perdido a alguien cercano, lo que puede llevarlos a hacer muchas preguntas.
- » Dificultades de concentración, pueden tener problemas para concentrarse en tareas escolares o actividades cotidianas.
- » Es importante estar alerta a estos cambios, ofreciendo apoyo y respuestas claras a las inquietudes de los niños. Esto les ayudará a sentirse más seguros y a procesar lo que han vivido.

• Adolescentes

La adolescencia es una etapa compleja que actúa como un puente entre la niñez y la adultez. Las reacciones de los adolescentes ante situaciones de crisis pueden variar ampliamente. A veces, muestran comportamientos similares a los de los niños y niñas, mientras que en otras ocasiones actúan de manera más “adulta”.

Las respuestas comunes a la pérdida, ya sea material o personal, incluyen la evitación y la negación, lo que puede resultar en reacciones emocionales que van desde la intensidad extrema hasta el rechazo total y la falta de comunicación. Además, pueden experimentar emociones como miedo, culpa y enfado, y algunas veces muestran insensibilidad ante la situación. Al igual que en etapas anteriores, también pueden presentar preocupaciones, rumiaciones o conductas regresivas.

Podemos ver los siguientes cambios de comportamiento:

- » Dolor emocional intenso por lo que han vivido o presenciado.
- » Sentimientos de culpa y vergüenza por no poder ayudar a quienes resultaron heridos, mostrando gran preocupación por los demás.
- » Aislamiento emocional, volviéndose más absortos en sí mismos y mismas.
- » Cambios en sus relaciones, pudiendo distanciarse de familiares y amigos.
- » Comportamientos arriesgados, como actuar de manera autodestructiva, evasiva o agresiva.
- » Alteraciones en su forma de ver el mundo, sintiéndose desilusionados y desilusionadas.
- » Sentimientos de desesperanza acerca del presente y del futuro.
- » Actitudes desafiantes hacia las figuras de cuidado, sus padres y/o madres, buscando más apoyo entre sus iguales.

2. ¿Qué pautas puedo llevar a cabo para acompañar a mi hijo o hija?

Como padres, madres y cuidadores/as, tenemos un rol fundamental desde el que apoyar y acompañar a nuestros hijos e hijas a manejar las emociones y adaptarse en situaciones de crisis y catástrofes naturales. Es por ello que, la forma en que los padres, madres y/o cuidadores/as enfrentan estas situaciones puede impactar en cómo los niños, niñas y adolescentes procesan el evento.

A continuación, se ofrecen algunas pautas clave para apoyar y acompañar a nuestro hijos e hijas en estas circunstancias, se debe tener en cuenta la edad del niño o niña:

1. Establece un entorno seguro

- » **Genera rutinas:** Mantén horarios regulares para las comidas, el sueño y el juego devolviendo una estabilidad diaria, lo que les hará sentir más seguros y estables.
- » **Espacio seguro:** Crea un espacio en el hogar donde el niño o niña pueda sentirse protegido y cómodo, con juguetes familiares y elementos reconfortantes. Anímate a generar ese espacio junto a él o ella.
- » **Reafirma tu apoyo:** Asegúrate de que tu hijo o hija sepa que estás allí para él o ella. Usa frases como “Estoy aquí contigo”, “Si necesitas hablar puedes contar conmigo” o “Estate tranquilo/a, estaré a tu lado” para ofrecer seguridad.
- » **Cuidado y afecto:** Ofrece afecto y tiempo de calidad para que se sientan arropados y arropadas. Este punto es especialmente importante en aquellas edades más pequeñas, como por ejemplo aquellas en las que no existe la comprensión verbal.

2. Comunicación adaptada a la edad y etapa evolutiva

- » Utiliza un lenguaje amigable y adaptado a su etapa evolutiva: Usa un lenguaje simple y claro. Explica lo que está sucediendo de manera adecuada para su edad, evitando detalles que puedan asustarlos o palabras que no pueda entender.

3. Apoyo emocional

- » **Ofrece espacios para hablar:** Anímale a expresar lo que siente, ya sea miedo, tristeza o confusión. Decirle que es normal sentirse así en momentos como estos.

- » **Valida sus emociones:** Hacerle saber que sus sentimientos son normales evitando frases como “no pasa nada” si sienten miedo; en lugar de eso podría decirse “entiendo que te sientas así, estamos juntos y haremos todo lo posible para estar a salvo”.
- » **Juegos y dibujos:** Utiliza el juego y el dibujo como herramientas para que exprese sus sentimientos. Los niños y niñas pueden dibujar lo que sienten o representar situaciones con muñecos.
- » **Actividades lúdicas y creativas:** Fomenta actividades que impliquen creatividad, como pintar, jugar con plastilina o hacer manualidades, para que puedan expresar sus emociones de manera no verbal.

4. Protege de la exposición a la información y/o acompaña en su interpretación

- » **Protege de la exposición:** Mantenle alejados de noticias o conversaciones que puedan ser confusas. Ayuda a aterrizar la cantidad de información que pueda estar recibiendo.
- » **Explicar la información de forma adecuada:** Si ven o escuchan algo que les preocupa, ayudarles a comprenderlo sin alarmarse. Responder sus preguntas con sencillez y honestidad, y no afirmar si no estamos seguros de algo.

5. Cuidado personal y autoregulación emocional

- » **Cuida de ti mismo/a:** No olvides cuidar tu propia salud emocional. Asegúrate de tomar tiempo para ti mismo o misma, ya que esto te permitirá ser un mejor apoyo para tu hijo o hija.
- » **Cuida tu propia emoción:** Los niños y niñas son muy perceptivos. Si sientes ansiedad, intenta manejarla antes de interactuar con ellos y con ellas.

6. Buscar apoyo emocional adicional especializado

- » **Ayuda profesional:** Si el niño o niña muestra señales de estrés postraumático, ansiedad prolongada o cambios significativos en su comportamiento (pesadillas frecuentes, retraimiento social, llanto constante) de forma recurrente en el tiempo, es importante buscar ayuda de un o una profesional.

3. ¿Qué debo tener en cuenta a la hora de hablar con mi hijo o hija sobre estas situaciones de crisis o catástrofes naturales?

A veces puede resultarnos complicado dar una respuesta teniendo en cuenta lo anteriormente descrito, por lo que a continuación se ofrecen algunas claves para poder afrontar este momento:

1. Tómate el tiempo que sea necesario y escucha respetando sus tiempos y necesidades.

Es importante darles el espacio que necesitan, escuchar la información que ellos y ellas conocen y saber cómo se sienten. No obligarlos a hablar es fundamental; tienen que saber que pueden hablar cuando quieran. Es posible que hagan preguntas delante de otros hermanos o hermanas o amigos o amigas que no estén preparados o no quieran hablar de la situación. En ese caso es importante recoger ambas necesidades. Si crees que puedes aprovechar este momento, no lo dudes, pero es importante valorar el impacto de esta cuestión en el resto de niños y niñas presentes.

En caso de que valores que pueda generar un impacto en otros niños y niñas o adolescentes, puedes utilizar las siguientes frases:

- » “Que importante esto que estas compartiendo, pero puede que haya personas que no quieran hablar de ello en este momento” y, en caso de que haya algún niño, niña o adolescente que no quiera seguir:
- » “¿Te parece que busquemos otro espacio para poder comentarlo? Es muy importante lo que te preocupa así que podemos buscar un espacio seguro para ti y para el resto para poder hablar de lo que te preocupa”.
- » En caso de que confirmes que todos y todas las presentes quieren hablar de la situación puedes validar a la persona que ha hecho la pregunta “Que importante esto que estas compartiendo” y anímalos a que digan lo que saben, cómo se sienten y hazles preguntas para poder acoger la situación.

2. Adapta la conversación a su edad

Dependiendo de la edad necesitarán mayor o menor detalle. No olvides estar bien informado y contestar desde la honestidad y utilizar palabras que vayan a entender. Los niños y niñas mayores podrán necesitar más detalles, mientras que los más pequeños pueden necesitar comprender que ha sucedido desde un vocabulario adaptado a su edad. Por ejemplo, cuidado con palabras como por ejemplo “catástrofe”, en caso de que la utilicemos debemos acompañarla con una explicación adaptada.

- » “Una catástrofe es cuando ocurre algo muy malo, como que afecta a muchas personas y lugares, sucede de repente y que puede asustar, como cuando hay una gran tormenta, un terremoto o un incendio grande”.

También es bueno añadir un toque positivo:

- » “Después de una catástrofe, muchas personas se ayudan unas a otras. Los bomberos, médicos y otras personas van a ayudar a quienes lo necesitan para que todos puedan estar bien y seguros. Como por ejemplo como estamos haciendo ahora”.

Se informativo y asegúrate de no dar información que no sabes si es así o no, debe ser clara y concisa ya que dar muchos detalles puede ser abrumador y causar ansiedad. Es importante transmitir que la información a la que acceden o les llega, puede que no sea del todo fiable y oficial, porque la desinformación o los bulos que pueden circular por internet o las redes sociales pueden llegar a generar sentimientos de ansiedad en lugar de dar respuesta a sus preguntas.

3. Da validez a sus emociones

Hablar sobre lo que sienten les hará sentirse acogidos y no juzgados. Cuando un niño se siente escuchado puede llegar a sentir un verdadero alivio. Darles la posibilidad de hablar sobre qué les hace sentir todo lo que están escuchando en la televisión o en internet es importante para que se sientan apoyados a nivel emocional. No deben sentirse juzgados o hacer que sus preocupaciones son desechadas, por ello es importante escucharlos hablar sobre lo que sienten (o bien a través de dibujos si los niños y niñas son pequeños). Recuerda que debemos asegurar que el momento y lugar es seguro para que pueda transmitir la información sin impactar en el resto de niños y niñas de manera negativa y de esta forma poder acoger lo que le preocupa de una manera abierta y sin limitaciones por el entorno. Puedes utilizar frases como:

- » “Entiendo que te sientas así, ha venido sin avisar esta situación”.
- » “Está bien sentirse ese, seguro que hay más niños y niñas como tú que se sienten así”.
- » “Parece que eso te está haciendo sentir muy [triste, enfadado, asustado]. Es normal”.
- » “Veo que esto es importante para ti”.
- » “Es difícil sentirse [nombra la emoción]. Estoy aquí contigo”.
- » “A veces, cuando pasan cosas así, nos sentimos [nombra la emoción]”.

- » “Es entendible lo que sientes, y puedes decírmelo siempre”.
- » “Siento que esto te afectó mucho. ¿Quieres hablarlo o estar en silencio un rato?”
- » “Puedo ver que estás [nervioso, emocionado, triste]. ¿Cómo puedo ayudarte?”

