

Navegando Desastres

La mayoría de los niños pasan por algún tipo de trauma en sus vidas. La forma en que manejamos cada experiencia les enseñará habilidades para la vida de resiliencia, fortaleza, esperanza y compasión.

Los niños seguirán las señales de los adultos para ver qué tan preocupante es la situación. Los adultos deben actuar con confianza y garantías de que se está haciendo todo lo posible para mantenerlos a salvo. Limite la exposición a imágenes aterradoras, redes sociales, especialmente para niños pequeños.

Busca balance de encontrar información y estar presente para sus hijos. Regístrese para recibir alertas. Enfóquense en unidad familiar, atendiendo necesidades físicas y emocionales: comida, agua y valida las emociones.

Guía para la crianza durante un desastre:

1. Mantenga calma y brinde tranquilidad para disminuir el miedo y la preocupación. Tómese un momento para sí mismo; ¿cómo está su estado físico, mental y emocional? Es importante decirles lo que está sucediendo sin alarmarlos demasiado.

2. Informales siendo adecuada según la edad de cada niño. Los niños pequeños necesitan información básica y objetiva. Con los adolescentes, brinde información más específica y tómese el tiempo para responder preguntas mientras promete mantenerlos actualizados si es que lo piden.

3. Aborde los miedos. Los niños tienen una imaginación muy activa que puede elevar miedos fuera de control. Pregunte directamente si tienen miedo. Recuérdele a los niños que está bien tener miedo. No necesitan ser valientes ni duros y que está bien llorar.

4. Los niños dependen de sus rutinas para ayudarlos a sobrellevar la situación. Haga todo lo posible por mantener por lo menos pequeños aspectos de la rutina matutina; les dará a ellos (y a usted) cierta sensación de comodidad, consistencia y estabilidad.

5. Darles poder. Alimente su sentido de pertenencia y significado pidiéndoles que lo ayuden a ocuparse de quehaceres importantes. Permítales contribuir de manera pequeña pero significativa.

6. Sea honesto, pero mantenga esperanza. Cuando pregunten: "¿Estaremos bien?" responde con: "No estoy seguro de cómo resultará todo, pero sé que lo superaremos juntos". Expresese en voz alta lo que sabe con certeza y por qué está agradecido.



Después de un desastre, es común que los niños tengan miedo de que:

- El evento volverá a suceder.
- Alguien que aman resultará herido o muerto.
- Serán separados de su familia.
- Se quedarán solos.

Después de un desastre, los padres deben hacer todo lo posible para asegurarles a los niños que el evento terminó, que todos están a salvo y que la familia permanecerá unida.

Comportamientos comunes después de un desastre.

Los niños quizás:

- Pasen por un cambio de personalidad. Un niño tranquilo, obediente y cariñoso puede volverse ruidoso y agresivo o un niño extrovertido puede volverse tímido y asustado, cada vez más apegado y más sensible que lo usual.
- Vuelvan a comportamientos infantiles, como mojar la cama o chuparse el dedo. Pueden estar demasiado molestos por la pérdida de su juguete o cosa favorita, tener pesadillas o miedo de dormir solos o con la luz apagada. De les aseguranza, más cariño y caras felices. Recuerden la conexión es la clave. No se preocupen mucho por estas regressions; esto también pasará con tiempo.

NECESIDADES PSICOLÓGICAS

Algunos niños pueden tener necesidad sin mostrar signos de angustia por semanas o meses después del desastre, mientras que algunos quizás nunca muestren señales de trauma. Es importante que los padres observen cercanamente su comportamiento. En reconocer problemas rápidamente, padres pueden acceder a recursos para su hijo para recibir asesoramiento o atención adicional esencial.



Algunas actividades que pueden hacer:

- Dibujar o pintar sus sentimientos sobre el evento y su experiencia durante y después.
- Escriban una rima, canción o un cuento juntos sobre el evento aterrador. Asegúrate de terminar con: *y ahora estamos todos sanos y salvos.*

Más profundo

Durante momentos de estrés extremo, los padres son mucho más propensos a impacientarse y buscar una actitud de “solo-haz-lo-que-te-digo” con sus hijos. Cuando llegamos a esos momentos de frustración y agobio, usamos frases como:

"¡No te lo voy a decir de nuevo!"

"¡Obedéceme! ¡Solo siéntate y cállate!"

"¡Te lo advierto!", "¡Uno! ... ¡Dos! ... ¡Tres!"

"Eso no es importante en este momento, ¡solo déjame concentrarme!"

Este es el momento perfecto para reconocer que necesitamos enfriarnos (consulte la hoja de Tiempo Fuera Positivo). Si no lo hacemos dejamos que la tensión crezca y prolongamos el conflicto a través de estos arrebatos de poder y control.

¿Qué podemos hacer en su lugar?

Cuando nos encontramos en una batalla acalorada que se dirige hacia un resultado doloroso de desconexión, este es un buen momento para tomar la oportunidad para modelar la responsabilidad de uno mismo para auto-regularse.

Deje de hablar, sintonice y pregúntese:

"¿Hay tensión en mi cuerpo?"

"¿Cómo está mi respiración y mis frecuencias cardíacas?"

"¿Estoy luchando por control en lugar de buscar una solución?"

"¿Puedo volver más tarde cuando las emociones se hayan enfriado?"

Luego, respire profundamente tres veces, tome un vaso de agua, aléjese, obtenga una nueva perspectiva, y busque apoyo. Regrese cuando se sienta con más control de sí mismo y a encontrado calma.

Sean amables con ustedes mismos. Estás atravesando la paternidad a través de un desastre. Manténgase a sí mismo y a su familia con compasión. Los niños perdonan y solo quieren sentir pertenencia y significado, especialmente en tiempos inciertos y caóticos. Esto es lo mejor que puede hacer por usted y su familia.

Qué está pasando en su cerebro

Los tiempos estresantes provocan emociones fuertes. Investigaciones del cerebro revela que cuando sentimos emociones fuertes, estamos operando desde el sistema límbico del cerebro. Este es el lugar donde los instintos de luchar o huir toman el control.

Dos sustancias químicas en nuestro cerebro llamadas cortisol y adrenalina inundan nuestro sistema. La capacidad de escuchar a los demás, ser socialmente apropiado, ver la perspectiva de los demás y resolver problemas NO está disponible. Una vez que pasan los sentimientos fuertes, podemos operar desde la corteza prefrontal de nuestro cerebro, lo que nos permite ser apropiados, disculparnos, resolver problemas, cooperar y pensar racionalmente.

De manera similar, hay dos sustancias químicas, la dopamina y la oxitocina, en nuestro cerebro que nos devuelven a nuestra corteza prefrontal (cerebro pensante). Las acciones que debemos tomar para producir y liberar estos en nuestro cerebro son: abrazos, buscar conexión, realizar tareas o quehaceres, ayudar a los demás y pedir ayuda son algunas acciones significativas que puedes hacer.

Anticipe crisis

A veces es demasiado difícil poder llorar por el desastre en ese mismo momento, incluso después de que haya pasado el tiempo. En cambio, las cosas pequeñas se utilizan como una forma de liberar las emociones reprimidas. Además, los niños pueden trabajar para ganar control cuando la vida se siente tan incierta al tener crisis y / o crear luchas de poder.

¿Qué puedes hacer para ayudar? Considere estas crisis como necesarias y terapéuticas.

- Llevo a un lugar seguro para dejar que estas emociones sigan su curso.
- Di muy poco. No se enganche en la lucha verbal por el poder. Mantente tranquilo.
- Mantenga los límites claros, pero evite el castigo. Ya han sido castigados por este evento traumático; empatizar y estar presente para ellos es importante.
- Cuando haya pasado la fusión, puede ocurrir una reconexión. Ahora son posibles los abrazos, la conversación y la creación conjunta de soluciones.

