

Después de un acontecimiento estresante ...

Información para comunidades, madres y padres y cuidadores

La Cruz Roja Nueva Zelanda respalda a todas las comunidades frente a la tragedia y la angustia. Gracias a la experiencia de varias décadas apoyando a las comunidades para recuperarse y lidiar con el estrés, somos muy conscientes del impacto que pueden tener los desastres en los amigos, las familias y las comunidades. La gente, y especialmente los niños, pueden sentirse más vulnerables, preocupados o asustados como consecuencia de estos acontecimientos. Esta información puede servirles de ayuda.¹

¿Es normal esta reacción?

Es normal sentirse afectado. Es importante hablar con gente de confianza sobre sus sentimientos y tener especial cuidado de uno mismo. También tiene que reconocer que ha pasado por un acontecimiento sumamente estresante, y prestar atención a cómo se siente. Intente dormir bien y descansar, comer buena comida y encontrar tiempo para aquellas cosas que le hacen sentir seguro.

Verse afectado por acontecimientos angustiantes puede impactar en nuestros cuerpos, cerebros y nuestras relaciones. Algunas personas experimentan todo tipo de reacciones, pero es importante recordar que la gran mayoría se recupera bien de este tipo de acontecimientos con el tiempo y con la ayuda de sus amigos, familia i de la misma comunidad.

Algunos de los síntomas físicos producto del estrés que pueden aparecer incluyen:

- Problemas para dormir
- Tensión muscular
- Empeoramiento de enfermedades existentes (como artritis o asma)
- Dolores de cabeza y vómitos
- Sentirse inquieto
- Problemas para concentrarse o resolver problemas
- Sentir diversas emociones como enojo, tristeza, miedo, impotencia y culpa.

Estas son reacciones normales a los tipos de estrés causados por los desastres. Para la mayoría de la gente, estos efectos van a desvanecerse con el tiempo, pero si al cabo de 4-6 semanas siguen estando presentes es importante buscar ayuda.

¿Debería mirar las noticias?

Es natural que durante y después de un acontecimiento doloroso, quiera acceder a la mayor cantidad de información posible.

Aun así, es importante encontrar el equilibrio asegurándose que recibe la información que necesita sin sobreexponerse a ver o escuchar repetidamente información estresante, lo cual puede tener efectos perjudiciales. Para mucha gente, exponerse demasiado a los medios de comunicación puede hacerle aumentar el sentimiento de angustia.

Es especialmente importante para los niños minimizar la exposición a imágenes o sonidos traumáticos.

Algunos consejos para limitar la exposición a medios de comunicación estresantes incluyen:

¹ Tenga en cuenta que es una adaptación de nuestro Programa de Emergencias.

Después de un acontecimiento estresante ...

Información para comunidades, madres y padres y cuidadores

- Los videos y el material fotográfico pueden ser especialmente molestos.
- Evite mirar repetidamente imágenes dolorosas.
- Utilice canales de noticias que puedan proporcionarle la información que necesita en vez de aquellos que solo repiten imágenes o historias dolorosas.
- Los niños pueden malentender información que han visto en los medios de comunicación. Hable con sus hijos sobre qué información han visto en las noticias, y explíquesela de manera apropiada para su edad.

¿Cómo puedo ayudar a mis amigos y a mi familia?

Este tipo de acontecimientos pueden ser abrumadores. A pesar de la magnitud de las repercusiones, la mayoría de la gente se recupera bien de un desastre así con la ayuda de sus amigos, familias, compañeros y vecinos.

Queriendo ayudar a los seres queridos, algunas personas no se sienten seguras de qué manera pueden ayudar mejor y se preocupan porque pueden estar haciendo lo incorrecto. Hay cosas muy simples que puede hacer para apoyar a sus amigos y a los miembros de su familia.

- Pasar tiempo con la familia y los amigos.
- Ofrecer ayuda y escuchar.
- Ser paciente con la gente que ha sido afectada
- Proporcionar el tiempo, el espacio y la paciencia que cada uno necesita.
- No tener miedo de preguntar a la gente cómo puede ayudar.

¿Cómo puedo cuidarme?

Ayudar y apoyar a los otros en este tipo de acontecimientos angustiantes como los desastres puede resultar estresante. Las comunidades, los voluntarios, los amigos y los miembros de la familia que están ayudando a los más afectados, también tienen que cuidar de sí mismos.

Algunos consejos:

- Descanse bien.
- Vigile su dieta y la salud física.
- Cuide las relaciones. Comuníquese con la gente cercana a usted y acepte o pida su apoyo si cree que puede ayudarle a usted o a sus hijos
- Haga cosas que le gustan. Participe en actividades que le hagan sentir bien tanto como sea posible.
- Manténgase conectado con su comunidad, los vecinos y otros grupos. No se aíse, ni individualmente ni como familia.

¿Qué le digo a los niños?

Es muy normal que los padres y madres se preocupen por sus hijos después de un acontecimiento estresante. La mayoría de padres y madres están preocupados por si el comportamiento de sus hijos es común o para ver cómo pueden ayudarles.

Teniendo en cuenta que son comunes todo tipo de reacciones en niños y niñas, todo indica que van a recuperarse dependiendo de cómo los adultos más importantes en sus vidas se recuperan. Por eso, es importante que los adultos se cuiden bien. Piense que es como poner una máscara de oxígeno en un avión, hay que primero velar por uno mismo para poder ayudar a la otra gente.

Después de un acontecimiento estresante ...

Información para comunidades, madres y padres y cuidadores

Más abajo le proporcionamos algunos ejemplos de cómo los niños pueden reaccionar ante un acontecimiento así.

Reacciones: Niños/as menores de 5 años – algunas reacciones normales incluyen:

- Volver a hábitos anteriores como chuparse el dedo.
- Enuresis nocturna o tener miedo a la oscuridad
- Problemas para dormir incluyendo terrores nocturnos
- Cambios de apetito y en los hábitos alimentarios
- Dificultad para separarse, no querer estar solo
- Asustarse con facilidad, estar en estado de alerta o estar hiperactivo
- Comportamiento difícil
- Aferrarse a personas o cosas familiares
- Sentirse inseguro, o tener miedo que pueda volver a ocurrir lo mismo.
- Olvidarse de nuevas habilidades, modales o de cómo cuidar de uno mismo.
- Tener expresiones faciales de miedo
- Llorar, gimotear o gritar

Reacciones: Entre 6 y 11 años – pueden experimentar cualquiera de las reacciones anteriores, pero también:

- Sentirse deprimido, ansioso, desobediente, agresivo
- Enojarse o irritarse con facilidad
- Pelearse
- Tener arrebatos de ira
- Estar más callado, y quizás aislarse de familiares y amigos/as.
- Sentirse culpable
- Distanciarse emocionalmente
- Quejarse de problemas físicos sin fundamento
- Comportarse como un niño pequeño
- Estar extremadamente activo
- Tener problemas para concentrarse, escuchar y recordar
- No trabajar bien en la escuela

Reacciones: Entre 12 y 18 años - pueden experimentar cualquiera de las reacciones anteriores, pero también:

Después de un acontecimiento estresante ...

Información para comunidades, madres y padres y cuidadores

- Sentirse culpable por el acontecimiento o por no poder hacer nada cuando pasó.
- Sentirse deprimido
- Estar extremadamente activo o involucrarse demasiado
- Aislarse de la familia o de sus compañeros
- Evitar recordar el acontecimiento
- Tener flashbacks, pesadillas o problemas para dormir
- Retroceder en los niveles de autocuidado
- Comer demasiado/ Comer menos de lo normal
- Tener dificultades en la escuela o en el trabajo
- Tener problemas con las relaciones familiares o personales
- Mostrar un comportamiento antisocial (como irrespetuoso o destructivo)
- Arriesgarse demasiado o comportarse de manera peligrosa

Reacciones: Entre 18 y 25 años – cualquiera de las reacciones anteriores, pero también:

- Sentirse culpable de las lesiones sufridas por los seres queridos y de la destrucción de la propiedad
- Sentirse más estresado debido a los compromisos laborales o escolares
- Tener dificultades para volver a la rutina y gestionar tareas normales
- Sentirse perezoso o apático
- Sentirse enojado o molesto por la pérdida de independencia o privacidad
- Cuestionar el propósito de uno mismo en la vida
- Tener problemas para priorizar i/o gestionar las demandas sociales, laborales y escolares

A parte de la familia, los jóvenes también van a apoyarse en sus relaciones personales. Algunos incluso ya pueden tener hijos, y tener responsabilidades económicas o laborales entre otras. Todos los niños y los jóvenes, independientemente de su edad, necesitan a los padres y madres para dar buen ejemplo, especialmente cuando su vida ha sido trastornada. Asegúrese de que tienen gente de su edad para apoyarles si necesitan ayuda extra.

¿Cómo puedo ayudar a mis hijos a afrontarlo?

Después de un acontecimiento estresante los padres y madres quieren apoyar sus hijos respondiendo y lidiando con lo que pasó. A continuación, le ofrecemos algunos consejos.

Qué puede ser de ayuda:

- Asegurarse de que tiene cuidado de sí mismo.
- Escuchar lo que tienen que decir y responder a sus preguntas
- Ayudar a los niños a entender lo que pasó. Ser honesto. Utilizar información basada en hechos, no en rumores o deseos
- Tranquilizarles de cara al futuro

Después de un acontecimiento estresante ...

Información para comunidades, madres y padres y cuidadores

- Volver a involucrar los niños en tareas y en asumir responsabilidades tan pronto como se ven capaces de hacerlo.
- Intentar mantener la rutina diaria (leer antes de ir a dormir, comer juntos, mirar la televisión juntos...)
- Motivarles a jugar y a divertirse
- Tomarse tiempo para estar juntos con la familia y disfrutar de la compañía de los otros. Reír.
- Ser abiertos con los pensamientos y los sentimientos. Los niños se darán cuenta de todos modos.
- Compartir las emociones con la familia sin agobiar.
- Permitir que los niños lloren, a su lado o en la casa, y que estén más apegados de lo normal.
- Felicitar y dar las gracias a los niños cuando sea apropiado.

Qué no ayuda:

- Pedir a los niños que sean valientes o fuertes
- Esperar que lo superen rápido
- Esperar que asuman responsabilidades por encima de sus capacidades
- Enojarse si muestran emociones fuertes
- Obligarles a explicar sus historias o proporcionar detalles personales
- Prometerles algo que no pueda cumplir
- Reprimirse – intente expresar sus emociones de manera abierta sin agobiar a los niños.
- Hacer ver que está bien

Las siguientes agencias pueden proporcionar apoyo adicional si tiene problemas para lidiar con un acontecimiento tan estresante como el que ha ocurrido:

Contacte su médico de familia/GP

Llame a Victim Support (Soporte para las víctimas) 0800 842 846

Llame/ Mande un mensaje al 1737 para acceder a terapeutas profesionales

Llame a Lifeline 0800 543 354 o mande un mensaje al 4357 (HELP)

Llame Youthline 0800 376 633, mande un mensaje gratis al 234 o un email a talk@youthline.co.nz

Llame a Shakti Crisis Line 0800 742 584, especialistas culturales y multilingües

Si quiere más información sobre los recursos disponibles de la Cruz Roja Nueva Zelanda visite:
www.redcross.org.nz

Después de un acontecimiento estresante ... Información para comunidades, madres y padres y cuidadores