

Reacciones normales a sucesos anormales.

Los acontecimientos angustiosos pueden afectar profundamente a las personas de formas únicas. A continuación se enumeran las reacciones normales ante situaciones anómalas. Reconocer estas reacciones puede ser el primer paso para afrontarlas y sanar.



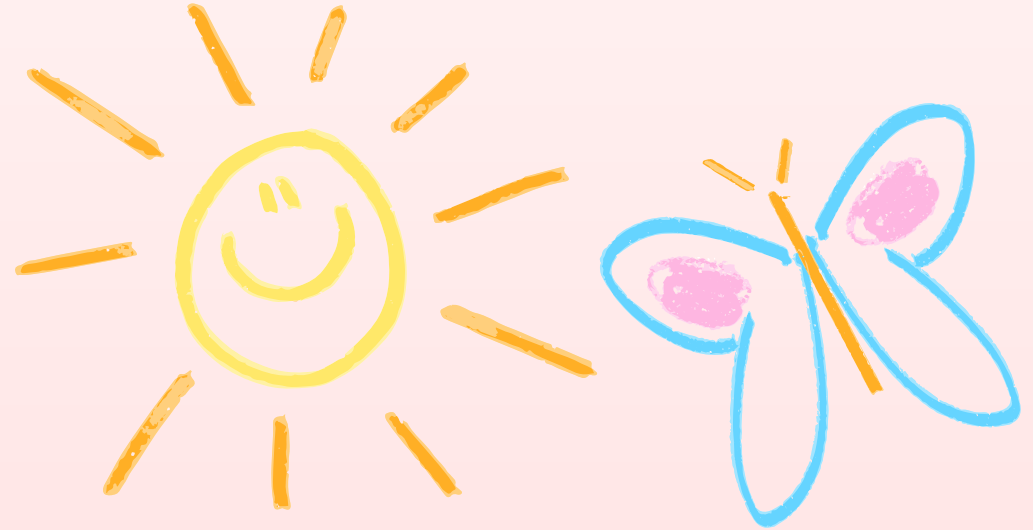
Reacciones físicas:

- Fatiga constante, incluso después de un buen descanso.
- Dificultad para conciliar el sueño o pesadillas.
- Dolencias físicas, como dolores de cabeza, problemas estomacales o tensión muscular.
- Cambios en los hábitos alimentarios, como pérdida de apetito.



Reacciones cognitivas:

- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones.
- Dificultad para recordar algunas cosas.
- Pensamientos constantes sobre el evento y sus consecuencias.
- Reconsideración de los valores personales o religiosos.



Reacciones emocionales:

- Preocupaciones intensas y constantes y miedo, por ejemplo, sobre la seguridad o el futuro.
- Profundo dolor por lo que se ha perdido.
- Cambios de humor, como irritación, amargura e cólera, a veces por asuntos triviales.
- Sentimientos abrumadores de impotencia y desamparo.



Reacciones de comportamiento:

- Aislamiento y evitación de interacciones sociales.
- Mayor uso de pantallas y videojuegos para distraerse.
- Cambios en la actividad, por ejemplo mostrar signos de hiperactividad o hipoactividad, o entumecimiento.
- Evitación, por ejemplo evitar lugares, personas o actividades que recuerdan el suceso.

APOYO A NIÑOS EN TIEMPOS DE CRISIS

En tiempos de crisis, los niños a menudo experimentan confusión, miedo e incertidumbre

A continuación se presentan algunas estrategias clave para ayudar a los niños a sentirse seguros, comprendidos y atendidos durante una crisis.

- **Asegurar cercanía física y emocional:** mantener a los niños cerca de familiares y amigos para proporcionarles seguridad física y emocional.
- **Crear un entorno seguro:** mantener la mayor calma y estabilidad posibles en su entorno para ayudar a los niños a sentirse seguros.
- **Fomentar el bienestar físico:** asegurar que están descansando, alimentándose y hacen el ejercicio adecuado, lo que es fundamental para afrontar al estrés.
- **Realizar actividades divertidas:** Pasar tiempo de calidad con los niños haciendo actividades que les gusten, como jugar, dibujar o estar al aire libre.
- **Comunicación simple y honesta:** Al hablar de la crisis utilice un lenguaje sencillo y adecuado a su edad. Sea sincero, pero evite detalles abrumadores o aterradores.
- **Limitar la exposición a los medios:** Minimizar la exposición de los niños a contenidos potencialmente angustiosos en la televisión o las redes sociales.
- **Rutina y estructura:** Intente mantener algún tipo de rutina, ya que la previsibilidad puede tranquilizar a los niños en momentos de incertidumbre.
- **Fomentar la expresión:** Ofrezca a los niños la oportunidad de expresar sus sentimientos hablando, dibujando o realizando otras actividades creativas. Valide sus emociones.
- **Escuche y tranquilice:** Escuche activamente sus preocupaciones y miedos.

Como cuidadores que apoyan a los niños en situaciones de crisis, es importante recordar que debemos ser amables con nosotros mismos, reconociendo que también estamos atravesando momentos difíciles. Aceptar que que no siempre estamos en nuestro mejor momento nos ayuda a mantener nuestro bienestar mientras cuidamos de los demás.

¿Cuándo buscar ayuda profesional para los niños en tiempos de crisis?

Aunque muchos niños pueden recuperarse del estrés de una crisis con el apoyo de adultos afectuosos, algunos necesitan la ayuda de un profesional de la salud mental. A continuación se enumeran los signos que intervenció profesional.

- **Cambios significativos en el comportamiento:** Comportamientos como el aumento de la agresividad, retraimiento de la interacción o regresión a comportamientos de desarrollo anteriores.
- **Ansiedad o miedo persistentes:** Si el niño sigue excesivamente ansioso, temeroso o pegajoso, mucho después de la crisis, hasta el punto de que interfiere con sus actividades cotidianas.
- **Cambios en los hábitos de alimentación y sueño:** Cambios notables y persistentes como negarse a comer o tener pesadillas y trastornos del sueño.
- **Disminución del rendimiento académico:** Descenso significativo de las notas o pérdida de interés por las tareas escolares y otras actividades que antes disfrutaban.
- **Síntomas físicos:** Síntomas físicos persistentes sin causa médica aparente, como dolores de cabeza o de estómago.
- **Cambios de humor o arrebatos emocionales:** Cambios extremos de humor o reacciones emocionales desproporcionadas en relación con la situación, o un de tristeza o depresión.
- **Hablar de autolesiones o desesperanza:** Expresar pensamientos de autolesión, la muerte, o expresar sentimientos de desesperanza sobre el futuro.

Es normal que los niños muestren algunos de estos comportamientos poco después de una crisis, pero si estos comportamientos persisten durante semanas o empeoran con el tiempo, puede ser señal de que el niño tiene dificultades para afrontar la experiencia.