Ayudando a Los Niños, Adolescentes y Familias a Recobrarse y a Mantenerse Bien

El Estado de

VIRGINIA RESPONDE

Distributed by

Virginia Departmento de Salud Mental, Retardacion Mental y
Servicios de Abuso de Substancias
Oficina de Servicios de Abuso de Substancias
Post Office Box 1797
Richmond, Virginia 23218
(804) 371-7760

Translated by
Yvonne Santiago Childs

Spanish Edition Advisor
Mike Casasnovas

January 2002

INTRODUCCIÓN

Los ataques al Pentágono y al World Trade Center han causado impacto a familias y comunidades en el Norte de Virginia y a través del estado los noticieros locales y nacionales reportan diariamente de nuevas actividades terroristas y militares, y familias en el servicio militar a través del Estado se preparan para la llamada y desplegué. El Departamento de Salud Mental, De Retardación mental y de Abuso de Substancias, con la cooperación de los Departamentos de Educación, Justicia Juvenil, Justicia Criminal y Salud del Estado de Virginia, han desarrollado este folleto para ayudar a los padres, maestros y adolescentes a manejar el dolor y el estrés causado por los eventos del 11 de septiembre de 2001, y para asistirlos en ayudar a sus hijos a enfrentarse con el miedo, confusión, pérdida e inseguridad.

Esta material ha sido tomado en parte de los websites del Centro de Servicios Mentales, la Asociación Americana de Psicología, los departamentos de Educación del estado de Virginia y los E.U. y el centro de Leyes de la Pobreza del Sur.

Aunque el material de lectura ayude, le exhortamos a comunicarse con su junta local de servicios a la comunidad, con el director de su escuela, con un consejero, con la oficina de servicios a la Juventud, departamento de salud, Su iglesia o la Cruz Roja si necesita ayuda o si desea ofrecer su ayuda.

SPONSORS

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Prevention

Virginia Department of Mental Health, Mental Retardation and Substance Abuse Services
Office of Substance Abuse Services
Children Mental Health Services

Virginia Department of Education
Office of Compensatory Programs

Virginia Department of Juvenile Justice
State and Local Partnerships

Virginia Department of Health
Office of Family Health Services

Virginia Department of Criminal Justice Services

Center for Substance Abuse Prevention's
Southeast Center for the Application of Prevention Technologies

INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS EN DESASTRES

Si un niño ha pasado personalmente por una experiencia traumática o simplemente ha visto el desastre en la televisión o ha oído discusiones por adultos, es importante que los padres y maestros estén informados y listos para ayudar si empiezan a ocurrir reacciones al estrés.

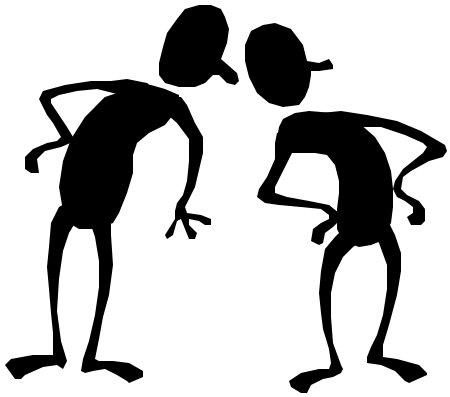
Los niños reaccionan al trauma de diferentes modos. Algunos reaccionan inmediatamente después del acontecimiento; otros parecen estar bien por semanas o meses, entonces comienzan a mostrar comportamiento inquietante. El saber las señales comunes a diferentes edades puede ayudar a los padres y maestros a reconocer los problemas y responder apropiadamente.

La Edad Pre-escolar

A los niños de uno a cinco años se les hace muy difícil ajustarse al cambio y a la pérdida. Ellos no han desarrollado su mecanismo de ajuste todavía, así que tienen que depender en sus padres, familiares y maestros para que los ayuden en estos momentos difíciles.

Los niños muy pequeños pueden retroceder a una etapa de comportamiento infantil después de un acontecimiento traumático. Los niños de edad pre-escolar pueden resumir el chuparse el dedo, mojar la cama o sentir miedo de personas desconocidas, animales, la oscuridad o los monstruos. Pueden apegarse a sus padres o maestros o a un lugar donde se sientan seguros.

Los cambios en hábitos de alimentación y de dormir son muy comunes, al igual que Los dolores inexplicables. Otros síntomas a observar pueden ser desobediencia, hiperactividad, dificultades del habla y comportamiento agresivo o introvertido. Los pre-escolares pueden decir cuentos exagerados y/o repetidos sobre el acontecimiento. Algunos pueden tener pesadillas y necesitan seguridad.



La Niñez

Los niños de cinco a once años pueden tener las mismas reacciones que los menores. Además, pueden retraerse de sus amigos y compañeros de juego, pueden exigir mas atención de sus padres, tener miedo de ir a la escuela, empeorar su comportamiento en la escuela, ponerse agresivos o tener dificultad en concentrarse. Estos niños también pueden retroceder a un comportamiento más infantil; por ejemplo, pueden pedir ayuda al vestirse o comer.

Conozca los sintomas del

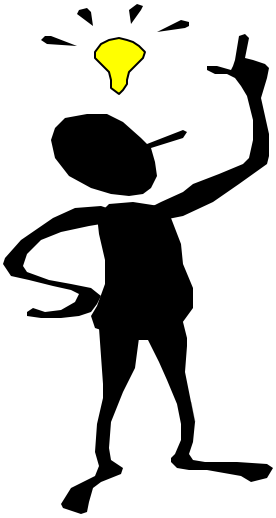
Adolescencia

Los niños de doce a catorce anos probablemente tengan leves problemas físicos cuando estén bajo estrés y es posible que abandonen sus tareas, trabajo escolar y otras responsabilidades anteriores. Por un lado,

pueden desear la atención de sus padres y maestros y, por otro lado, pueden retraerse, resistir la autoridad, exhibir comportamiento desordenado en casa o en la escuela y hasta experimentar con comportamiento de alto riesgo como beber alcohol o drogas.

Los adolescentes mayores pueden tener sentimientos de incapacidad o culpa debido a que no son capaces de asumir responsabilidades adultas. Algunos pueden negar la seriedad de su reacción emocional a los acontecimientos traumáticos.

IDEAS ÚTILES PARA LOS PADRES Y GUARDIANES



- La garantía de tranquilidad es la clave para ayudar a los niños a pasar una situación traumática. Los niños muy pequeños necesitan muchos abrazos y mimos, al igual que apoyo verbal.

- Responda honestamente a las preguntas sobre el desastre, pero no se demore en detalles espantosos y no deje que este tema domine el tiempo familiar o de la escuela indefinidamente.

- Aliente a sus niños a que expresen sus emociones a través de la conversación, dibujos o pinturas. Ayúdelos a buscar una manera de ellos ayudar a las personas afectadas por el desastre.

- Trate de mantener una rutina normal en la casa y la escuela y aliéntelos a que participen en actividades recreativas.

- Reduzca temporáneamente sus expectaciones en cuanto a sus logros en casa o la escuela; quizás pueda darle menos responsabilidades por un corto tiempo.

- Manténganse calmado. Los niños reaccionan según ven a sus padres.

- Asegure a sus niños que sus seres queridos siempre los protegerán y los mantendrán seguros. Recuérdeles que estos desastres ocurren sólo de vez en cuando y dígales que muchos adultos están trabajando fuente para asegurar que no suceda nada peligroso.

- Controle el que vean mucho del desastre en la televisión. El exceso de estas noticias puede traumatizar a los niños.

- Recuérdele a los niños que personas bondadosas como los policías, los bomberos, doctores, trabajadores de emergencia y miembros del ejército están trabajando duro para ayudar a las víctimas y prevenir que pase esto otra vez.

- **L** Recuérdele a los niños que no es justo culpar a todos los miembros de una religión o grupo étnico por las acciones de unos pocos.

- **L** Reconozca que usted mismo puede tener reacciones asociadas con el desastre y trate de promover su propia salud física y emocional.

- **L** Dése tiempo para sanar. Permítase sentir tristeza por lo ocurrido y tenga paciencia con sus propias emociones.

- **L** Solicite apoyo de personas cercanas y que lo puedan escuchar con paciencia, pero también tenga en cuenta que estas personas pueden estar afectadas.

- **L** Comunique sus sentimientos en la manera que le sea mas fácil-hablar con familia, amigos o escribir en un diario.

- **L** Trate de buscar un grupo de apoyo que sea guiado por una persona con experiencia. En un grupo nos damos cuenta que otras personas tienen las mismas emociones.

- **L** Adopte un estilo de vida que mejore su habilidad de manejar el estrés-comidas balanceadas, suficiente descanso y un programa de ejercicios. Practique técnicas de relajación y participe en sus pasatiempos favoritos. Evite el uso de alcohol y drogas.

CONSEJOS PARA LOS ADOLESCENTES

- **Q** Reconozca que es normal estar ansioso por tu propia seguridad, el pensar en el desastre y preguntarse como reaccionaría usted en una emergencia.

- **Q** Reconozca que las personas reaccionan al trauma de maneras diferentes. Algunos se ponen de mal humor o deprimidos, otros sufren insomnia o pesadillas y otros niegan o ignoran sus sentimientos.

- **Q** Sea honesto con sus propios sentimientos y reconozca el sentido de pérdida e incertidumbre.

- **Q** Debe reconocer que, aunque las cosas parezcan fuera de lugar, la vida volverá a ser normal muy pronto.

- **Q** Hable con alguien sobre su pena, coraje u otras emociones aunque le sea difícil al principio.

- Reconozca que es muy común él querer herir a los que nos han hecho daño.

- Este deseo puede ser resultado del sentimiento de ultraje de las victimas inocentes, pero, la violencia y el odio no resuelve nada.
- Busque maneras de ayudar en su comunidad. Su tiempo y atención son donos especiales que pueden ayudar otras personas.

DÓNDE OTENER AYUDA

Las personas que tienen reacciones prolongadas deben consultar a un profesional en el campo de la salud mental. Los psicólogos y otros profesionales ayudan a la gente a reconocer cuales son las reacciones normales al estrés. Ellos pueden ayudarle a encontrar maneras constructivas de manejar el impacto emocional.

En cuanto a los niños, las explosiones de agresividad, los problemas en la escuela la excesiva preocupación con el desastre, la introspección extrema pueden ser señales de que necesitan ayuda profesional. Un profesional cualificado en salud mental puede ayudarle mucho.

DÓNDE OTENER AYUDA

- Deje que los niños expresen sus sentimientos, incluyendo el enojo. Informe a los padres si los niños muestran niveles extremos de ansiedad o miedo y aconséjeles si hay ayuda disponible en la escuela o la comunidad.

- Informe a los niños de modos en que ellos pueden ayudar-pueden hacer y mandar tarjetas, escribir cartas a las familias de las victimas, dibujar banderas o rótulos patrióticos que expresen apoyo a nuestro país.

- Tome en cuenta los niños que tengan una conexión personal con las tragedias de New York. Virginia y Pennsylvania. Los niños que han visitado el Pentágono y New York pueden sentir una perdida personal.

- Mantenga una rutina normal en el salón de clases y en la escuela.

- Haga los anuncios de información inesperada en privado, no por los altoparlantes.

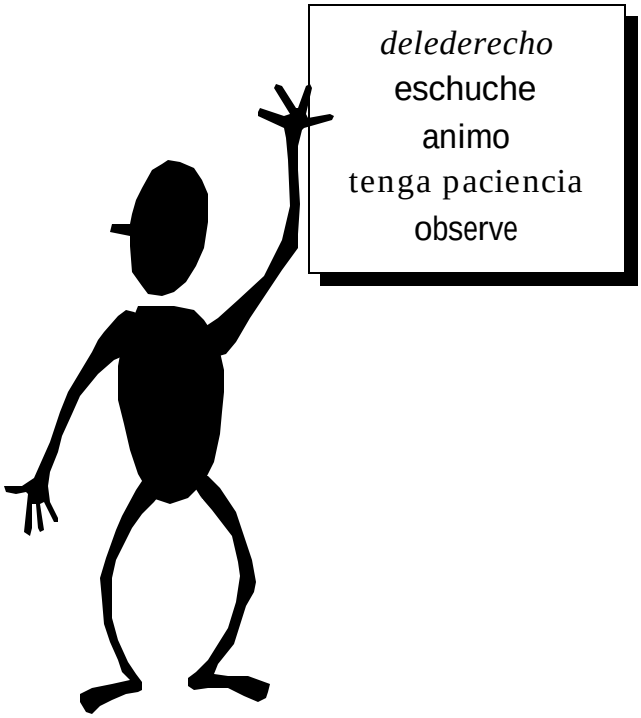
- Haga tiempo para discusión de los acontecimientos, si la edad es apropiada. Guié pero no domine la discusión.

- **T** Escuchen los estudiantes, noten los síntomas y al mismo tiempo ofrescalen información y guíen la discusión de actualidades.

- **T** Reconozca la ansiedad que pueden tener algunos estudiantes si sus padres tienen que viajar, especialmente por avión.

- **T** Ayude a los estudiantes a comprender que la mayoría de las personas de otros países son gente decente y Buena que respetan y admiran a los Estados Unidos.

- **T** Participe en actividades patrióticas-haga el Juramento a la Bandera, cante canciones patrióticas y lea historias sobre el valor.



CONSEJOS PARA PROMOVER LA TOLERANCIA

Ideas Para Usted Mismo

- Responda cuando usted oiga insultos. Deje saber a la gente que hablar con prejuicios es inaceptable.

- Imagínese como seria su vida si usted fuera de otra raza, cultura, genero u orientación sexual.

Ideas Para El Hogar

- Invite a alguien de una cultura diferente a comer con su familia o a celebrar un día de fiesta.

- No compre juguetes que glorifiquen la violencia.

- Lleve a su familia a comer a un restaurante de otra cultura-aprenda algo además que la comida.

- Responda a la curiosidad de sus hijos sobre raza y etnicidad. Dígales que "la gente viene en muchos colores"

Ideas Para Su Escuela

- Usted puede donar libros, videos o revistas que promuevan la tolerancia a su biblioteca escolar.

- Empiece un programa de amigos por correspondencia (pen-pals). Abra las puertas de la comunicación con personas de otras partes del mundo y de su comunidad.

- Provea métodos confidenciales a sur estudiantes de reportar acoso y abuso.

Ideas Para La Comunidad

- Empiece una "mesa redonda de diversidad" para discutir asuntos críticos para su comunidad.

- Empiece un "banco de lenguajes" de interpretes voluntarios para todos los lenguajes hablados en su comunidad.

PARA MAS INFORMACIÓN

Para Los Padres

American Psychological Association
www.helping.apa.org/daily/traumaticstress.html
www.apa.org/practice/ptguidelines.html

Substance Abuse Mental Health Services, Center for Mental Health Services
www.mentalhealth.org/schoolviolence/parents.htm
www.mentalhealth.org/cmhs/EmergencyServices/helpchildren.htm
for articles and fact sheets:
www.mentalhealth.org/cmhs/EmergencyServices/fpubs.htm

Virginia Department of Mental Health, Mental Retardation and Substance Abuse Services
www.dmhmrsas.state.va.us

Virginia Department of Health
www.vdh.state.va.us

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov/publicat/violence.cfm

Children's Defense Fund:
www.childrensdefense.org/resources_tragedy.htm

Para Los Profesores

U.S. Department of Education
www.ed.gov/inits/september11/educators.html
www.ed.gov/inits/september11/adults.html

Virginia Department of Education
www.pen.k12.va.us/VDOE/virginia_responds.html

Para Tolerancia Racial y Étnica

Southern Poverty Law Center
www.tolerance.org/teach/index.jsp
www.tolerance.org/10_ways/index.html;
for parents and children:
www.tolerance.org/pt/index.html

Para Los Niños

Discovery.Com
www.school.discovery.com/lessonplans/programs/stereotypes/#pro

U.S. Department of Justice
www.usdoj.gov/kidspage/hate.pdf

Sesame Street
www.sesameworkshop.org

Model School Crisis Management Plan

Desarrollado por el Departamento de Educación del Estado de Virginia y esta disponible en forma impresa o ele crónica para que las escuelas lo usen y lo adapten a su propio uso local-usa el Adobe Acrobat.

www.pen.k12.va.us/VDOE/Instruction/model.pdf

AYUDA

Consejeros y especialistas de Prevención están disponibles para reunirse con las familias, iglesias y otras organizaciones para hablar sobre el desastre del 11 de septiembre.

Llame a la oficina de servicios a la comunidad. Busque los teléfonos en la guía telefónica o pregunte en su escuela local o el Depto de salud.

Community Services Boards
1 (800) 451-5544

Office on Youth
(804) 786-5914

Virginia Department of Health
Office of Family Health Services
(804) 371-0478

Local School Guidance Counselors
(804) 225-2871

NOTAS Y NÚMEROS IMPORTANTES