

## **Guía de Orientación para Padres de Familia: Tareas Inmediatas y Contínuas (Guidelines for Parents: Immediate and Ongoing**

**Tasks)** Los padres están atónitos con el ataque perpetrado contra el World Trade Center. Padres y madres de familia están sumamente preocupados y realmente en shock. Los niños por supuesto están también aterrados, confundidos e incrédulos. Es muy probable que también estén internamente preocupados por su futuro y lo que es más importante, por su familia y otras personas queridas.

Aquí se dan unas guías de orientación para darles ayuda a sus niños durante el periodo que sigue luego de un evento traumatizante:

- Identifique el riesgo que puede tener su niño de caer en problemas. Los niños que corren el mayor riesgo son aquellos que han experimentado alguna pérdida personal debido a la actual tragedia, ya sea porque están cercanos a los lugares donde ocurrió, o porque tienen familia o amigos que fueron heridos, o que murieron, y porque anteriormente han experimentado problemas de salud mental.
- Proporcione tranquilidad. Los niños se verán afectados por el estado de ánimo y la reacción de los padres. Los padres tranquilos inspiran la calma en sus niños. Los padres pueden mostrar a los niños que ellos también están tristes pero deben controlar sus propias emociones intensas.
- Tenga en mente que la reacción de cada niño depende de su edad, temperamento y su manera de enfrentar problemas. Algunos niños prefieren hablar del acontecimiento en detalle; otros son más callados y se preocupan en silencio. Hay algunos que se ponen hiperactivos y aun otros que quieren mantener la rutina normal.
- No tengas miedo de hablar de la tragedia. Comience por averiguar lo que los niños ya saben y lo que han visto. Escuchar a los niños y contestarles sus preguntas les ayuda a manejar los problemas a su manera. Es probable que los niños se preocupen por asuntos de importancia inmediata, como "¿Es seguro la escuela?" Y "¿Podemos ir a visitar a la abuela el día de Acción de Gracias?"
- Los padres debieran ser completamente veraces y sinceros en las respuestas que den a los niños. Ocultar la información resulta en que los niños se sientan confundidos, reacios a recurrir a los adultos para pedir ayuda y no confiar en otra información.
- Tranquile a los niños sobre su seguridad y asegurarles que usted y muchos otros están trabajando para garantizar de que estén a salvo. Tranquilícelos sobre cuestiones prácticas en sus propias vidas, como "Mamá todavía te llevará a la escuela" y "La policía y los bomberos están apagando los incendios para estar seguros".
- Tenga más de una conversación. La comprensión de un niño y las preguntas sobre las situaciones difíciles cambian con el tiempo. Esté disponible y busque momentos de enseñanza para una exploración más profunda.
- Permita y fomente la expresión en formas privadas, como por medio de un diario o del arte.
- Se debe mantener tanto como sea posible la rutina cotidiana porque la familiaridad de lo que acontece a su alrededor es muy consolador para los niños y les da un sentido de normalidad.
- Los padres debieran limitar o restringir el tiempo que los niños ven televisión. La repetida visión de los mismos acontecimientos puede ser equivocadamente interpretada como si fueran ocurriendo de nuevo. En los niños mayores puede tener un efecto devastador y hacerlos sentirse indefensos.
- También Ud. debe esperar variaciones en el ánimo de su niño con diferentes reacciones en diferentes momentos. Al ocurrir nuevos acontecimientos la situación tomará un nuevo significado según vayan cambiando ciertos aspectos de la vida, ya sea a corto plazo o a largo plazo.
- Es bastante común que los niños en situaciones como estas, se pongan más a pegados a los padres y que se pongan ansiosos cuando tienen que separarse de ellos. También es posible que sientan la necesidad de estar siempre muy cerca

de sus padres y aun querer dormir en la cama de ellos. En casos así, los padres debieran preguntarse si es su propia ansiedad la que contribuye a los temores de su niño. Si se permite el dormir juntos por un corto tiempo, es aconsejable volver a la rutina normal tan pronto como sea posible.

- Los padres que trabajan fuera de la casa, debieran hacer arreglos para que el niño no esté solo al volver de la escuela.
- Preste atención a la manera en que se comentan los acontecimientos, ya sea hablando con los niños o cerca de ellos. No se debieran fomentar ideas de prejuicio ni de violencia como maneras de resolver los problemas. Así mismo, las ideas de condenación o de venganza no son útiles para reparar los sentimientos heridos, ni curar la tristeza que ellos sienten.
- Los niños que hayan tenido algún problema antes de la crisis, pueden experimentar un resurgimiento de su problema, ya sea inmediata o gradualmente.
- Los niños son más vulnerables si hay otras tensiones en la familia, ocurridas antes de la crisis, tales como divorcio o

dificultades económicas. Es probable que necesiten más atención y aliento constante para sentirse equilibrados.

- Mantenga su atención en las necesidades básicas tanto físicas como intelectuales de la familia. Es necesario y beneficioso comer, dormir y participar en actividades alegres.
- Facilite la colección de recuerdos.
- Apoye la preferencia de un niño de participación pública y privada en rituales conmemorativos, actividades, servicios y actividades que buscan donaciones de tiempo y dinero.
- Manténgase bien informado y participe en los acontecimientos diarios de la vida de sus niños y verifique su normalización con el paso del tiempo. Los padres que estén preocupados por su niño, deberían explorar los problemas que se presentan con la ayuda de un consejero o profesional de salud mental.
- Utilice los sistemas de apoyo moral existentes en la comunidad, la escuela, grupos sociales y religiosos y los servicios que ofrecen.