

CUIDANDO LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y ADULTOS

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

QUE EL ESTUDIANTE PUEDA:

1. Identificar las posibles conductas que se puedan presentar después de un desastre.
2. Analizar la importancia que implica el apoyo proporcionado por la familia y maestros a los niños y adolescentes después de un desastre.

Cuidando la salud mental de los niños, niñas y adolescentes

El desastre ocasionado por el huracán Mitch en Honduras, C. A. u otro desastre en cualquier país del mundo, plantea cambios y pérdidas en la vida de los individuos y la comunidad.

Después de una catástrofe natural se pone interés en los efectos inmediatos, heridos y daños a propiedades.



No basta reconstruir las casas, puentes o carreteras para que todo recobre su estado normal. No debemos olvidar que tanto los niños como sus familias son seres humanos y la reacción que estos pudieran manifestar ante un desastre es normal en cualquier persona, pero requieren de atención por los trastornos emocionales que se pudieran presentar en el futuro.

Según estudios realizados a personas víctimas de inundación, dos años después se observaron con los problemas de: ansiedad, depresión, hostilidad, beligerancia, aislamiento social y varios síntomas físicos (Gleser, Green y Winget, 1978). los síntomas que pueden presentar las personas tendrán sus manifestaciones de acuerdo con lo que ha experimentado, por lo tanto, los casos van a variar desde niños que se percatan de un desastre a través de los medios de comunicación, quienes pueden dar a conocer la realidad de los hechos en el momento que estos ocurren o aquellos casos, que ante el peligro se ven obligados a abandonar sus hogares; otros niños lo viven directamente ya sea durante o después del desastre.

Los acontecimientos negativos pueden ejercer efectos muy distintos y más nocivos a las personas que vivieron directamente el desastre.

Las formas desorganizadoras de pensar y conducirse son más comunes en los que no tienen apoyo social y especialmente en el seno familiar.

La atención especial y afecto que se le proporcione a los niños, niñas y adolescentes les ayudará a superar la crisis y permitirá que estos se adapten a cualquier ambiente en que se desarrollen, pues el afecto brindado por sus padres o compañeros les ayudará a soportar y/o lidiar con los problemas cotidianos.

Después de un desastre habrá niños, niñas y jóvenes que dada la forma en que lo experimentaron, deban considerarse de alto riesgo de presentar problemas emocionales. A pesar de ello, deberá observarse la conducta de todos los niños (Farberow y Gordon 1971) sugieren dos indicadores básicos que se pueden identificar en la conducta de los niños que estuvieron expuestos a grandes tensiones durante y después de un desastre:

a. El cambio en la conducta típica del niño.

El niño reacciona diferente a las personas que le rodean, por ejemplo, puede cambiar de ser un niño usualmente tranquilo a un niño muy activo y travieso; o de ser un niño que raras ocasiones lloraba a un niño llorón e irritable; o de ser muy independiente a muy dependiente.

b. La regresión de su conducta.

El niño se comporta como se comportaba cuando era más pequeño, es decir, regresa a etapas en su historia personal que ya había superado, por ejemplo, puede chuparse el dedo nuevamente, mojar la cama durante la noche, o pedir su leche en biberón.

A continuación se presenta una lista para identificar tanto en sus hijos como alumnos, que han sufrido algún trastorno como consecuencia de la angustia y ansiedad que experimentan después de un desastre.

Conductas a observar en el niño o la niña:

- ◆ Llora constantemente, solloza, grita.
- ◆ Despierta en la noche sobresaltado y llorando
- ◆ Quiere dormir con la luz encendida durante la noche.
- ◆ Quiere dormir en el mismo cuarto o en la misma cama con los adultos.
- ◆ No puede dormir por la noche o despierta frecuentemente.
- ◆ Reacciona con sobresaltos y manifiesta miedo ante ruidos fuertes.
- ◆ Tiene pesadillas.
- ◆ Duerme excesiva y profundamente durante el día.
- ◆ Parece ausente, poco o no le interesa lo que le rodea.
- ◆ Permanece inmóvil, tiembla o le tiemblan las piernas y/o brazos
- ◆ Se aferra a otra persona, la abraza y no desea separarse de esta.
- ◆ Se muestra irritable y llora fácilmente.
- ◆ Se le ve triste y poco reactivo.
- ◆ Se comporta añorado, habla y actúa como niño menor.
- ◆ Presenta dificultades en el habla que antes no tenía, tartamudea, pronuncia unos sonidos por otros.
- ◆ No tiene apetito, o vomita o bien come en exceso.



- ◆ Se chupa el dedo.
- ◆ Se orina en la cama
- ◆ Tiene miedos que parecen no relacionarse con la fuente original, teme a los animales, o a la oscuridad, a los tumultos, a los extraños, a los truenos.
- ◆ No controla y se orina durante el día.
- ◆ Se comporta con desobediencia, tiende a hacer lo contrario de lo que se le dice.
- ◆ Manifiesta dolores de cabeza o náuseas.
- ◆ Presenta problemas visuales o auditivos.
- ◆ Se rehusa a ir a la escuela.
- ◆ En la escuela desobedece a la maestra, molesta a sus compañeros.
- ◆ Baja su rendimiento académico.
- ◆ Se comporta agresivo con sus compañeros y/o sus maestros.
- ◆ Se distrae fácilmente, presenta dificultades para concentrarse.
- ◆ Se rehusa a salir de su casa.
- ◆ Pelea frecuentemente con sus hermanos y compañeros sin razón aparente.
- ◆ Se aísla de compañeros y amigos.
- ◆ Evita el contacto con otras personas, y se ocupa de atender algún objeto durante mucho tiempo.
- ◆ Muestra falta o ausencia total de interés por actividades, objetos o personas que en el pasado le interesaban.

- ◆ Quejas de malestares físicos, dolores de estómago o de cabeza, mareos, sin que se pueda encontrar una causa física.
- ◆ Enojos prolongados.
- ◆ No escuchar a lo que se dice o no tomarle importancia.
- ◆ Manifiesta ideas suicidas.

Estas son algunas conductas a través de las cuales el niño puede manifestar miedo y ansiedad. De acuerdo a la edad del niño y la severidad de la experiencia, puede presentarse una o más de estas conductas.

Ejemplo:

Un niño de 5 años puede manifestar su reacción a la catástrofe negándose a ir a la escuela, mientras que un adolescente puede restarle importancia a la tragedia.

En estos casos la comprensión y apoyo que le pueda proporcionar a sus hijos o alumnos, será determinante en la estabilidad emocional del niño, la niña o el adolescente.

Algunos Síntomas de Alarma

- **Ansiedad:** Un sentimiento prolongado y severo de que algo desagradable va a suceder aunque no existe una causa aparente de tal preocupación (ejemplo, cada vez que llueve pensar que vendrá otro desastre).
- **Depresión:** Un caso sería "melancolía" que persiste... que lleve al aislamiento del mundo externo... despreocupación de lo que sucede alrededor.

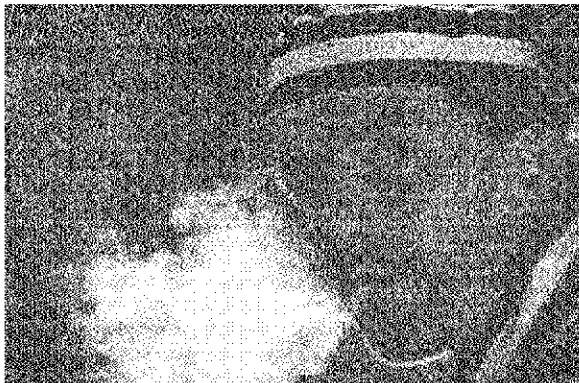
Conductas a observar en el adulto

Todos los individuos responden de forma diferente a una situación de desastre, incluyendo al personal que colabora en el rescate.

Si la persona presenta una conducta que altere su funcionalidad en el campo personal, social, afectivo, laboral se puede considerar un trastorno, el cual debe ser diagnosticado y manejado por profesionales de la salud.

El trastorno por estrés post-traumático se caracteriza por:

- ◆ Recuerdos que vuelven a ocurrir inesperadamente.
- ◆ Disminuye el interés por sus actividades.
- ◆ Pérdida del estado de ánimo.
- ◆ Trastornos del sueño o la memoria
- ◆ Dificultad para concentrarse.
- ◆ Niega y evita cualquier actividad que propicie el recuerdo del acontecimiento traumático.
- ◆ Estado de ánimo triste, decaído, desesperanzado.



- ◆ Pérdida de peso, poco apetito o aumento de peso
- ◆ Aumento o disminución de la necesidad de dormir.
- ◆ Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva.
- ◆ Presenta estado de intranquilidad (irritado).
- ◆ Pérdida de interés en casi todas las actividades o pasatiempos habituales.
- ◆ Dificultad de identificar a familiares, objetos o personas.
- ◆ Confundido.
- ◆ Atención y decisiones pobres.
- ◆ Se aísla de sus amigos.
- ◆ Puede presentar alteración en su estado físico como ser: Cansancio, tensiones musculares, alta presión, dolor en el pecho, dificultad para respirar, dolor de cabeza, dificultad visual, vómito, debilidad, mareo, resfríos.
- ◆ Pesadillas.
- ◆ Manifiesta sentimientos de: arrepentimiento, inseguridad, depresión, inquietud, de enojo, pánico severo, ansiedad.
- ◆ Consumo de licor o cerveza.
- ◆ Movimientos raros.
- ◆ Falta de deseo para el sexo.
- ◆ Pensamientos recurrentes de muerte.
- ◆ Ideas suicidas.
- ◆ Deseo de estar muerto o intentos suicidas.

- ◆ Diversos estudios estadísticos en sobrevivientes a desastres muestran que las mujeres tienen más tendencia a sufrir trastorno por estrés post-traumático.

En los hombres es más común el abuso de alcohol, quejas físicas o somáticas, conducta hostil o simulaciones.

La exposición a una situación de desastre de las siguientes características, puede desencadenar un trastorno mental:

- ◆ Pérdida violenta de familiares o conocidos.

- ◆ Amenaza clara a la vida.

- ◆ Exposición a aspectos grotescos de la muerte o las lesiones.

- ◆ Experimentar la devastación de una comunidad.

Con el fin de delimitar la severidad de los trastornos mentales en el desastre, los organismos de socorro junto con los trabajadores de salud mental pueden realizar acciones inmediatas, las cuales deben ser complementadas con una intervención a corto y largo plazo por los servicios de salud mental.



EJERCICIO No. 3

1. ¿Cuáles son las personas más sensibles ante situaciones desastrosas?
2. ¿Cuáles son las reacciones normales de las personas víctimas de desastre?
3. Mencione 10 posibles conductas que puede manifestar un niño o niña después de un desastre (huracán o terremoto).
4. ¿Qué conducta puede manifestar un adulto después de un desastre?
5. ¿Cuál es la conducta manifestada en el hombre y cual en la mujer adulta después de un desastre?
6. ¿Qué actitud debe asumirse, ante estas personas víctimas de situaciones traumáticas?