

***GRUPOS QUE REQUIEREN
ATENCIÓN ESPECIAL
EN SITUACIONES DE DESASTRE***



*La Salud Mental
de Niños, Niñas y Adolescentes
en situaciones de Desastres*

La Salud Mental de los niños, niñas y adolescentes en situaciones de desastre

La población infanto-juvenil es uno de los sectores de la población en el que se evidencia con mayor intensidad el impacto emocional de las situaciones de desastres

En los niños pequeños, menores de once años, las consecuencias psicológicas de estas situaciones pueden llegar a resultar particularmente negativas debido a la alta vulnerabilidad del cerebro, el cual es el órgano destinado a responder a los estímulos, conociéndose que aquellos capaces de producir miedo son particularmente dañinos.- Afortunadamente, los niños son resilientes y si estamos conscientes de ello, en capacidad de detectar los signos de afectación de nuestros niños y de abordarlos terapéuticamente indudablemente que podremos minimizar los efectos dañinos del desastre.

Los niños pueden expresar directamente sus malestares, sin embargo no todos lo hacen claramente. Algunos de ellos llegan a transmitir sus sufrimientos, derivados del miedo y la desesperación que les producen las pérdidas y la inestabilidad, a través de determinadas conductas cuyo significado debemos aprender a reconocer.

Esos comportamientos, a través de los cuales ellos expresan los intensos sentimientos de infelicidad que están percibiendo, pueden causar en los adultos respuestas contraproducentes (castigo, rechazo, intolerancia, etc) y éstas agravar la situación.

De allí la importancia de que los padres, familiares, cuidadores y maestros reciban orientación al respecto. También deben recibir esta información los medios de comunicación, las asociaciones culturales y las autoridades civiles y militares cuyo quehacer está directamente vinculado a las acciones y tomas de decisiones en situaciones de desastre.

En general los niños y niñas pueden presentar:

- ◆ Desconfianza de los adultos ("ellos no pudieron hacer nada contra el desastre").
- ◆ Diversos miedos (a estar solos, a la oscuridad, a la lluvia, a los ruidos fuertes).
- ◆ Cambios bruscos de su conducta habitual: de ser tranquilos y obedientes a ser irritables y agresivos.
- ◆ Problemas para atender: mostrarse distraídos, ensimismados.
- ◆ Cambios en el humor: ser excesivamente sensibles, llorar por todo, decir permanentemente que está aburrido, mostrarse triste o risueño sin razón aparente.
- ◆ Desinterés, pereza, poca energía.
- ◆ Alteraciones de los hábitos: poco apetito, pérdida del sueño, pesadillas
- ◆ Regresiones: chupar dedo, orinarse en la cama, hablar chiquito.
- ◆ Actividades estereotipadas: balancearse, juegos sin sentido y que no disfruta
- ◆ Diversos síntomas somáticos: dolores, vómitos, desmayos etc.

Algunas conductas son más características de una que de otra edad

Cuando se trata de niños y niñas entre 3 y 7 - 8 años

ESTOS SON LOS SÍNTOMAS:

- › Malestar general vago
- › Evitan hablar de lo que ocurrió.
- › Temen separarse de los padres o de quienes lo cuidan.
- › Sienten gran angustia por no entender lo que significa la muerte
- › Muestran conductas regresivas : chupar dedo, orinarse en la cama.
- › Tienen sueños desagradables, pesadillas.
- › Realizan repetitivamente juegos repetitivos relativos a lo sucedido
- › Llanto frecuente y aparentemente inmotivado.



ESTAS, LAS CONDUCTAS A SEGUIR:

- › Cuidarlos, acompañarlos y apoyarlos.
- › Darles seguridad (" yo voy a estar contigo").
- › Responder claramente a sus preguntas.
- › No coartar las expresiones de sus sentimientos Ayudarlos a aclararlos y aceptarlos, reconociéndolos ("estás triste", "tienes miedo") y ofreciéndoles oportunidades para que hablen de ellos.
- › Hablarles de la muerte.
- › Dejarlos que libremente hablen, jueguen y dibujen acerca de lo sucedido.
- › Acompañarlos al dormir, dejarles, si lo piden , una luz encendida.

Fuente: Asociación Mexicana por la ayuda mental en crisis

Si los niños y niñas tienen entre 8 y 11 años

PUEDEN PRESENTA ESTOS SÍNTOMAS:

- Se sienten responsables o culpables del evento.
- Tienen miedo a quedarse solos, a no poder controlar sus sentimientos, a todo aquello que les recuerda el suceso.
- Presentan dificultades para realizar sus tareas escolares, por distracción
- Se muestran permanentemente preocupados por su seguridad, la de sus familiares y la de sus amigos.
- Síntomas somáticos (dolores de cabeza o de estómago).
- Pesadillas frecuentes



CONDUCTAS A SEGUIR

- Permitirles compartir sus preocupaciones Afirmarles que no tienen responsabilidad en lo ocurrido.
- Acompañarlos, ayudarles a expresar sus fantasías, a aclarar sus sentimientos, a hablar libremente de sus recuerdos.
- Incorporarlos a algunas actividades que conlleven a la restitución de la normalidad en la vida familiar y comunitaria
- Promover reuniones de niños y adultos, para que les puedan expresar lo que están sintiendo
- No ocultarles la verdad



Si se trata de Adolescentes

SÍNTOMAS

- Pueden sentirse culpables por haber sobrevivido, manifestar desinterés por la vida, intensa tristeza y deseos de morir
- Cambios en sus relaciones interpersonales. Abandonan actividades que antes le interesaban.
- Miedo a que le digan que no es normal
- Evidencian conductas autodestructivas. Tendencia a tener o provocar accidentes. Deseos y planes de venganza.
- Deseos asumir conductas de adulto, dejar la escuela, buscar trabajo, casarse, tener un hijo, asumir el rol de jefe del hogar
- Pueden aparecer conductas disociales, consumo de drogas, actividad sexual no responsable

CONDUCTAS A SEGUIR

- Vigilar la presencia de conductas autodestructivas
- Fomentar discusiones sobre lo sucedido, expresando ideas realistas sobre lo que se pudo y no se pudo hacer.
- Discutir los cambios en sus relaciones interpersonales
- Ayudarles a entender que sus emociones y sentimientos son normales y que no debe evitar sentirlos o pretender expresarlas de manera distinta a como las siente
- Hacer que hablen de sus planes de venganza. Discutir las consecuencias reales de esas acciones. Intentar que sus acciones sean constructivas.
- Hablarles sobre el deseo de hacer cosas arriesgadas. Pedirles que no haga cambios drásticos en sus vidas.

Fuente: Asociación Mexicana por la ayuda mental en crisis

¿Cuándo se debe considerar que el niño requiere ayuda profesional URGENTE?

Cuando

- .. lo que era una pequeña desorientación se ha convertido en un impedimento para saber el día y la fecha , su nombre o a dónde fue o en dónde está
- .. la preocupación por pequeñas cosas se ha convertido en una obsesión.
- .. las dudas iniciales se convierten en sensación de irrealidad o de estar volviéndose loco
- .. un deseo irracional, se convierte en una creencia(los seres queridos fallecidos van a resucitar).
- .. exista una negación total a aceptar la realidad de la situación

Cuando

- ...llorar es lo que mas hace.
- ...la culpa se ha convertido en amenaza de auto o hetero agresión.
- ...la baja capacidad de respuesta emocional se he convertido en aislamiento.
- ..no poder dormir se ha vuelto agitación.
- ...habla sin parar y se ríe sin motivos.
- .. su descuido personal es llamativo.
- .. la irritabilidad es destructiva
- .. presenta malestares físicos permanentemente, fatiga, debilidad, nausea, vomitos, desmayos, dolores de cabeza, o de estomago, diarrea, inapetencia

Porque también los niños, niñas y adolescentes pueden presentar cuadros patológicos de consideración ameritando tratamiento especializado. Describiremos los signos y síntomas de la Depresión en Niños y Adolescentes, el Trastorno de Evitación y la Ansiedad de Separación.

Depresión en Preescolares y Escolares

- Tristeza
- Dolores de Cabeza.
- Dolores de Estómago.
- Trastornos del sueño (en más o en menos)
- Ansiedad de separación.
- Bajo rendimiento escolar.
- Alteraciones del apetito
- Inquietud o lentitud psicomotora.
- Alteración de la concentración.
- Bajo concepto de si mismo.
- Ideas de impotencia
- Habla de la muerte.



Fases de la Depresión Infantil:

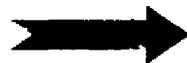
- ◆ Protesta
- ◆ Desesperación.
- ◆ Desapego.

Depresión en Adolescentes

- ◆ Puede semejarse a la de los adultos.
- ◆ Apariencia deprimida y quejá somáticas menos frecuentes que en niños.
- ◆ Pérdida del placer en actividades.
- ◆ Desesperanza.
- ◆ Apatia y lentitud.
- ◆ Alteración del sueño y del apetito, con cambios de peso.
- ◆ Uso de drogas .
- ◆ Aislamiento social.
- ◆ Pensamientos o planes autodestructivos.



IDEACIÓN



INTENTO



SUICIDIO

Depresión en Adolescentes

En no pocas oportunidades, la depresión en adolescentes asume "mascaras" que pueden confundir a un observador desprevenido, por ello llamamos la atención cuando nos encontremos en presencia de un

- **Muñeco de Trapo:** desgarbado, desaliñado, mal vestido.
- **El Accidentario** especialista en romperse un hueso, ser atropellado, llevarse un pelotazo
- **El Para-Rayo:** protagonista de todos los problemas que ocurren en su escuela o vecindario
- **El Payaso:** es aquel que hace reír a todos, ocultando su tristeza



Trastorno de Evitación de la Niñez y la Adolescencia

- Evitación persistente y exagerada del contacto con extraños
- Deseo marcado de afecto y aceptación. Generalmente son cariñosos y con relaciones sociales satisfactorias con familiares y personas de trato frecuente
- Conductas de evitación severas, que interfieren con la vida social, en especial con pares.
- Edad mínima 2 1/2 años. Si es mayor de 18 años no reúne criterios de personalidad fóbica.
- Duración del problema por lo menos 6 meses.



Ansiedad de Separación

- ◆ Excesiva ansiedad provocada por la separación de las figuras de apego.
- ◆ Preocupación exagerada o por causas no reales de:
- ◆ Daño hacia las Figuras de Apego Miedo de que no regresen.
- ◆ Que ocurran eventos negativos que separarán al niño de las figuras de apego
- ◆ Negativa a:
 - ◆ Asistir a la escuela.
 - ◆ Dormir sin la compañía de la figura de apego.
 - ◆ Dormir lejos del hogar.
- ◆ Evita permanecer solo en la casa, presentando disturbio emocional si se le impide seguir a la figura de apego.
- ◆ Pesadillas.
- ◆ Síntomas físicos.
- ◆ Angustia y sufrimiento excesivo con la separación
- ◆ Alteraciones académicas, sociales y del humor si no está la figura de apego

