



Dr. Kristie Brandt & Dr. Bruce Perry

17 de octubre de 2017

Ayudando a los niños pequeños a recuperarse después de los incendios del norte de California

Después de los incendios en los condados de Napa, Sonoma, Mendocino y Solano que comenzaron el domingo 8 de octubre de 2017, muchos niños y sus padres pueden estar sintiendo diferentes niveles de angustia relacionados con los eventos asociados con los incendios. La forma en que se maneje este momento de estrés agudo puede predecir el impacto a largo plazo que los incendios tendrán en cada uno de nosotros, especialmente en los niños. Lo más importante que puede usted hacer en este momento es ayudar a su hijo a sentirse seguro y protegido. Este es el primer paso en el proceso de salud mental o recuperación.

Muchas personas pueden decirle que su hijo ha sido traumatizado o que ha experimentado un evento traumático. "Trauma" es lo que la persona experimenta dentro y no es el evento en sí, por lo tanto, mientras que un niño puede estar experimentando estrés traumático, otro niño puede no experimentarlo. Debido a que la experiencia está dentro de cada persona, los adultos deben observar cuidadosamente los cambios de comportamiento que pueden proporcionar señales sobre lo que el niño está experimentando.

En esta fase aguda o temprana después de un evento como los incendios, los niños pueden mostrar una amplia gama de síntomas, desde no mostrar ningún cambio de comportamiento hasta cambios de comportamiento tales como ponerse a llorar, agredir o no querer que sus padres (maestros u otros proveedores de cuidado) estén lejos de ellos o fuera de su vista. Es importante tomar en cuenta el evitar asumir que los niños que no muestran ningún cambio de comportamiento no estén experimentando ninguna angustia como resultado de los incendios. Muchos niños internalizarán su angustia, mostrando pocas señales externas, mientras que otras señales se exteriorizarán y su angustia será más fácil de ver. Esté usted atento a las siguientes señales de angustia que su hijo pueda mostrar después del incendio las cuales representan cambios distintos de su forma usual de comportarse:

- Dormir demasiado o muy poco (incluyendo dificultad para conciliar el sueño, quedarse dormido o despertarse)
- Comer demasiado o muy poco
- Físicamente más activo o menos activo
- Hablar más o hablar menos, o estar inusualmente callado o remoto
- Tener miedo de irse a dormir o miedo a la oscuridad (nuevamente, un cambio distinto de típico)
- Enojarse, llorar, o ser más agresivo de lo normal
- Cambios al hacer del baño (intestino o vejiga) incluyendo enuresis o diarrea
- Quejas somáticas como dolor de estómago, dolor de cabeza, náuseas, dolores en el cuerpo, etc.
- Miedo o reacciones grandes a ruidos fuertes o repentinos, sirenas de vehículos de rescate, sonidos del hogar, etc.
- Dificultad para separarse de los padres u otras personas importantes en la vida del niño
- Rituales nuevos de comportamientos repetitivos como mecerse, chuparse el dedo o tararear
- Otros cambios repentinos y nuevos en el comportamiento de un niño

Tales signos y síntomas a menudo son indicaciones de: 1) la angustia que niños y adultos pueden sentir sobre la naturaleza impredecible de un evento como este; 2) recuperación de la seriedad del evento; o, 3) el miedo a que vuelva a suceder. Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo si presenta algo que sea extremo o que le preocupe.

Esté atento a lo que su hijo le está diciendo que necesita. La presencia cercana de usted, de otra persona de confianza, o su maestro es probablemente el factor más importante para ayudar a su niño a recuperarse de un evento perturbador como este de manera saludable. Su hijo "volverá a regularse a sí mismo" o se recuperará mejor de cualquier evento estresante con el apoyo amoroso y los esfuerzos conscientes de aquellos en quienes confía y con los que está estrechamente vinculado (padres, abuelos, tías, tíos, amigos cercanos, proveedores de cuidado y educadores).

Las rutinas pueden ser especialmente útiles para transmitir una sensación de seguridad y protección a los niños. Los niños encuentran consuelo en los ritmos predecibles de su día regular, especialmente cuando algo tan perturbador ha cambiado su capacidad de predecir lo que viene a continuación en el día. Por lo tanto, mantener o volver a sus rutinas diarias y las horas de ir a la cama, despertar, comer, bañarse, jugar, etc. puede ser muy terapéutico para los niños.

A menudo nos sentimos inclinados a tratar de presionar a los niños pequeños para que hablen de su experiencia, pero para la mayoría de los niños puede ser extremadamente angustiante recordar y contar el recuerdo de lo que les sucedió cuando no están listos para hacerlo. Tome la iniciativa de su hijo... cuando su hijo se sienta listo para hablar, este preparado para escuchar. Esto puede ocurrir en comentarios cortos, como "*olí mucho humo esa noche*" o "*las sirenas eran realmente fuertes*" y nada más. Simplemente escuchar es útil o simplemente afirmar con la cabeza o diga cosas como "*Sí*" o "*¿Cómo fue eso para ti?*" o "*Yo también creo lo mismo*" para que su hijo sepa que usted está escuchando. Presionar a los niños para que hablen de sus experiencias puede aumentar la angustia de un niño en este momento.

Participar en actividades paralelas apropiadas para su edad en este momento, como caminar, dibujar o colorear juntos, jugar con bloques o plastilina, trabajar en un rompecabezas, trabajar en el jardín o cocinar juntos puede crear momentos en los que su hijo tenga ganas de hablar. A veces los niños pueden escoger a alguien con quien hablar sobre su experiencia que pueda sorprenderle. Su niño puede decirle a un vecino o a un empleado de la tienda que están asustado por el fuego, aun cuando su niño no le ha dicho nada a usted de como él se siente. Esto es típico y es útil no tomarlo como algo personal. Los niños, al igual que los adultos, tienden a procesar dicha información en pequeños comentarios y pueden hablar libremente con alguien que está cerca esos momentos cuando están pensando o sintiendo algo sobre el evento que los angustia.

Para los bebés y los niños pequeños que aún no hablan, su experiencia es manejada principalmente por usted: su padre, madre u otra persona que lo cuida. Los bebés y los niños observan su estado de ánimo o su afecto y obtienen información sobre su mundo de esta manera mucho antes de que entiendan qué es realmente lo que ha sucedido así como un fuego. Cuando usted esté angustiado, su bebé o niño notará cambios sutiles en su rostro, voz y comportamiento, incluso cuando usted crea que puede estar ocultando su malestar o miedo. Piense en maneras de cuidarse y sentirse mejor en este momento, para poder ayudar a sobrellevar su propio miedo, enojo, tristeza, agotamiento, etc. Es útil decirles a los niños (incluso a los bebés y niños muy pequeños) que está molesto por algo, pero que no es algo que el niño haya hecho. Y asegúrese a si mismo y a su hijo que está ahí para cuidar de él—y hágalo. Si a veces siente que no puede cuidar a su hijo, busque el apoyo de otros adultos de confianza que puedan cuidar a su hijo y busque apoyo para su propia salud mental y bienestar.

Estar más disponible para su hijo durante las próximas semanas, especialmente en las noches al acostarse, lo ayudará a promover una sensación de seguridad y protección, y le dará la oportunidad de observar lo que la conducta de su hijo puede decirle. Piense en lo que a usted y a su hijo les ayuda a sentirse seguros y protegidos. En su mayoría, esto se transmite a los niños con su presencia, atención cálida e interacciones amorosas con su hijo. Los esfuerzos muy sobresalientes para promover la seguridad física en su hogar pueden ayudar a algunos niños, mientras que otros se sentirán angustiados por tales cosas. Por ejemplo, un niño puede sentirse cómodo al ver a mamá o papá instalar una alarma de humo con un comentario como "*esto es para ayudarnos a mantenernos seguros en nuestra casa*". Mas sin embargo es posible que a otro niño le moleste mucho el sonido o ver cómo se instala una alarma de humo. Solo usted sabrá cómo reacciona su hijo, pero trate de tener en cuenta cuál es su reacción de usted mismo y cuál es la de su hijo, de modo que pueda evitar suponer que cómo se siente usted es cómo debe sentirse su hijo.

Si su hijo está siendo cuidado por otra persona durante el día o en la escuela, hable con el proveedor de cuidado o maestro sobre los comportamientos que está viendo y los cambios (si los hubiera) que haya realizado en la rutina de su hijo. Además, pregúnteles a ellos sobre las observaciones que están viendo en el comportamiento de su hijo y cómo están respondiendo a los cambios en su comportamiento. Trabaje con ellos para hacer un plan juntos en cómo mantenerse informados mutuamente sobre su hijo.

Algunos padres pueden sentir que ellos y sus hijos pueden sentirse confortados por pequeños cambios en la rutina. Analice cuidadosamente acerca de cómo le gustaría hacer esto. Por ejemplo, si decide dejar una luz encendida en la habitación de su hijo o en el pasillo por la noche, o si decide acostarse junto a su hijo cuando esta no ha sido su práctica regular-pregúntese profundamente si está haciendo esto por usted o para su hijo. ¿Está haciendo esto para que se sienta mejor usted o lo hace en respuesta a algo que su hijo ha solicitado o parece necesitar? Luego, reflexione sobre cuánto tiempo desea mantener este cambio y cómo sabrá cuándo y cómo volver a regresar al niño a su rutina regular. Usted es el experto en la forma en como enfrentan la adversidad usted y su hijo, pero si desea una consulta o ayuda, busque un profesional capacitado con quien hablar.

A veces, lo que parece estar relacionado con un evento, como un incendio forestal, puede ser el resultado del estrés acumulativo u otro evento diferente. Por ejemplo, si su niño acaba de comenzar el kindergarten, se inscribió en una nueva escuela preescolar o se mudó a una nueva casa puede estar sufriendo angustia debido a ese evento y cualquier cambio de comportamiento puede no estar relacionado con el incendio o la respuesta de su hijo al incendio puede ser más grave debido a estos otros factores estresantes. Pensar profundamente sobre esto, le ayudará a guiarse a sí mismo en saber cómo apoyar mejor a su hijo durante este tiempo.

El desarrollo de una condición llamada Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) es una posibilidad después de un evento como este. Sin embargo, la forma en que se ayude a sí mismo como a su hijo durante este tiempo inmediato después del incendio puede reducir el riesgo de desarrollar TEPT. Durante las próximas semanas, cualquier cambio en el comportamiento de su hijo como resultado del fuego debe regresar lentamente al comportamiento típico de su hijo. Por ejemplo, el miedo a la separación debe disminuir lentamente y volver a lo típico, o un nuevo temor a la oscuridad o irse a la cama debe solucionarse. Si los cambios de comportamiento son graves, empeoran repentinamente o persisten por más de unas pocas semanas, considere esto como una señal importante para consultar a un profesional capacitado para trabajar con las necesidades de salud mental de su niño. Dichos profesionales incluyen médicos, consejeros, psicólogos, enfermeras, trabajadores sociales, educadores, miembros del clero, etc. que están capacitados y tienen habilidades para trabajar con niños con preocupaciones relacionados con el trauma. ¿Cómo puede saber si un proveedor tiene tales habilidades? Pregúnteles acerca de su capacitación y certificación en este tipo de trabajo.

Además, puede visitar el sitio web de la de ChildTrauma Academy <http://childtrauma.org> para buscar proveedores en su área que estén capacitados en el reconocimiento y tratamiento de traumas en niños de 0-18 años, o visite el California Center for Infant-Family & Childhood Mental Health <http://cacerterecmh.org> para encontrar proveedores en su área que estén capacitados y titulados para atender las necesidades de salud mental de los niños de 0 a 5 años. Para obtener más información sobre niños y trauma en general, visite el sitio web informativo de ChildTrauma Academy <http://childtrauma.org>.

Kristie Brandt, NP, DNP, es una doctora, maestra, y consultora de renombre internacional que vive en Napa, California. La Dra. Brandt dirige el Parent-Infant & Child Institute y es miembro participante de ChildTrauma Academy. Es la fundadora, directora y facultad principal de University of California Davis Extension's Napa Infant-Parent Mental Health Fellowship, y en la facultad de Brazelton Institute y el Centro de Brazelton Touchpoints en el Boston Children's Hospital. Está titulada en Michigan como Mentora Clínica de Salud Mental Infantil y en California como Especialista y Mentora de Salud Mental Infantil-Familia y Niñez Temprana. Es la editora líder del libro *Infant and Early Childhood Mental Health: Core Concepts & Clinical Practice* (2014). Correo electrónico: PICInfo@mail.com

Bruce Perry, MD, PhD, es un psiquiatra, neurocientífico y traumatólogo de renombre internacional. El Dr. Perry es Senior Fellow de ChildTrauma Academy y autor de los libros *The Boy who was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook--What Traumatized Children Can Teach Us About Loss, Love, and Healing* (2008 & 2017) y *Born for Love: Why Empathy Is Essential & Endangered* (2011). Él enseña y capacita en todo el mundo sobre cuestiones relacionadas con el trauma y el maltrato infantil, y las formas en que los adultos pueden ayudar a los niños a sanar y recuperarse después de la adversidad. Desarrolló el Neurosequential Model of Therapeutics (NMT) y ha capacitado a miles de profesionales de todo el mundo en este enfoque para entender y tratar los efectos del trauma. Correo: cta@childtrauma.org

Spanish translation provided by Jeanette Luedders, Graciela Rodriguez Garcia, Maite Bernabue, the Napa Infant Program, the Napa County Office of Education, and Napa County Health & Human Services.