

Ayudando A Los Niños Después De Los Incendios Forestales: Consejos Para Los Padres y Maestros.

Los desastres naturales pueden ser traumatizantes para los niños y jóvenes. Ser testigo de un fuego forestal puede ser una experiencia aterradora hasta para los adultos, y la destrucción de medio ambiente (ejem. hogar y comunidad) puede tener efectos estresantes y duraderos. Muchas veces, cuando una comunidad entera se ve afectada, la devastación debilita aún más el sentido de seguridad y normalidad del niño. Los incendios forestales presentan una variedad de problemas y retos únicos de superar, entre los cuales se encuentra la necesidad de mudarse cuando el hogar o la comunidad han sido destruidas. El papel de la familia es el de disminuir los efectos del trauma, ayudar a los niños a entender las reacciones emocionales y a enseñarles técnicas de superación.

Los niños observan a los adultos en sus vidas para guiarlos en como manejar sus reacciones inmediatamente después de que la situación traumática ha terminado. Los padres, maestros y otros adultos al cuidado de los niños pueden ayudarlos a entender y a sobrellevar el periodo subsiguiente al fuego forestal manteniendo la calma y asegurándoles que ellos se encuentran a salvo. Los adultos al cuidado de los niños deben enfocarse en enseñar estrategias de superación, en crear fuentes de apoyo y en ayudar a los niños a entender sus reacciones.

Problemas y Retos Asociados Con los Incendios Forestales

Aunque no hay aviso alguno en muchos desastres naturales, en terremotos por ejemplo, usualmente hay alguna advertencia durante el desarrollo de un fuego forestal. Sin embargo, la trayectoria de un incendio puede cambiar abruptamente dependiendo de la dirección del viento y del area del incendio. El tiempo de advertencia puede variar de vecindario a vecindario. Mientras algunas personas tendrán horas (o hasta días) para evacuar, otros tendrán solamente unos minutos para coleccionar sus cosas y huir de sus hogares. Aún si la evacuación no es necesaria, preparándose para cierta posibilidad puede ser traumático para los niños, especialmente si ven imágenes de casas quemándose cerca o a través de la televisión.

Las reacciones que se presentan inmediatamente después de un incendio forestal pueden incluir fatiga física y emocional. En cuestión de instantes, los niños pueden tener sentimientos de culpabilidad (su hogar no fue consumido por el fuego mientras otros hogares fueron completamente destruidos). En general, se puede anticipar que los niños que han tenido más contacto directo con el incendio y han visto daños severos a su casa y su comunidad, mostrarán los síntomas más serios. Las imágenes, sonidos y olores de un incendio forestal pueden causar miedo y ansiedad. Por esa razón, sensaciones similares (olor de humo) pueden causar angustia en los niños durante los meses después del desastre. Dado a la intensidad de muchos fuegos forestales, las personas que viven fuera de las areas de incendio todavía pueden estar expuestos a los peligros de las nubes de humo, a las imágenes del fuego y a los reportes de noticias acerca de los daños del incendio. Algunos niños pueden tener reacciones después de ver reportes actualizados de las condiciones del tiempo y pensar que son condiciones aptas para causar otros incendios forestales. Es importante reconocer que aunque un incendio forestal puede

durar un período específico de tiempo, los sobrevivientes tendrán que encargarse de arreglar los asuntos relacionados con el fuego por los próximos meses o años. En el intento de reconstruir sus vidas, las familias afectadas tendrán que encargarse de hacer trámites con varias personas y agencias (Agencias de seguro, contratistas, la Cruz Roja, la Agencia Federal Encargada de Emergencias (FEMA), y el Ejército de Salvación.)

Posibles Reacciones de Los Niños y Jóvenes Después de Los Incendios Forestales

La mayoría de los niños logran superarse del incendio forestal con la ayuda de sus padres y otros adultos al cuidado de los niños. Sin embargo, algunos niños pueden estar en riesgo de tener reacciones extremas. La severidad de las reacciones de los niños dependerá de factores específicos. Estos factores incluyen estar expuestos al incendio, tener daño personal o pérdida de un ser querido, mudarse de su hogar o comunidad, el nivel de apoyo de los padres, el nivel de la destrucción física, y de riesgos pre-existentes al incendio, tales como previas experiencias traumáticas o enfermedades mentales. Los síntomas pueden ser diferentes y pueden depender según la edad del niño. Estos síntomas pueden incluir:

- **Niños de edad pre-escolar** - chuparse el dedo pulgar, orinarse en la cama, apegarse extremadamente a los padres, tener problemas para dormir, pérdida del apetito, miedo a la oscuridad, regresión en comportamientos y pérdida de interés en amigos y rutinas diarias.
- **Niños de escuela primaria** – irritabilidad, agresión, apegarse extremadamente a los padres, pesadillas, evitar ir a la escuela, poca concentración y pérdida de interés en amigos y actividades favoritas.
- **Adolescentes** – problemas de dormir y de apetito, ansiedad, incremento en conflictos, quejarse de dolores físicos, comportamiento delincuente y poca concentración.

Una pequeña minoría de niños puede estar en riesgo de desarrollar un desorden de estrés post-traumático (PTSD.) Se pueden presentar los síntomas mencionados en la sección previa y estos pueden estar presentes por un período de por lo menos un mes. Otros síntomas pueden incluir imitar la experiencia del incendio forestal a través de juegos o durante el sueño, creer o sentir que el incendio esta ocurriendo de nuevo, evitar recordar el incendio forestal, tratar de evitar cualquier tema de sentido emocional y tener un nivel elevado de síntomas de nervios, tales como inhabilidad para poder concentrarse y reacciones de susto. En pocos raros casos, algunos adolescentes pueden estar a riesgo del suicidio si ellos ya sufrían de una enfermedad mental como PTSD o depresión. Los estudiantes que muestren estos síntomas deben de ser referidos para poder hacer una evaluación mental y recibir las intervenciones apropiadas.

Después de un Incendio Forestal: Información Para Padres y Maestros

Permanezca calmado. Especialmente si se encuentra entre niños, ellos van a decidir la gravedad de un evento basándose en las reacciones de los adultos. Aunque los adultos deberían de reconocer las pérdidas y la destrucción, el enfoque debería estar en los esfuerzos de limpieza y reconstrucción de la comunidad. Si es posible, hable con los

niños para asegurarles que sus familiares y amigos se encargarán de cuidarlos y que sus vidas regresaran a la normalidad.

Reconozca y normalice los sentimientos de los niños. Permita que los niños hablen acerca de sus sentimientos y preocupaciones y hagan preguntas acerca del evento. Escuche y muestre que entiende sus sentimientos. Escuchar con empatía es muy importante. Ofrezca actividades que le permitan a los niños compartir sus experiencias. Estas actividades pueden incluir dibujar, contar historias, y crear grabaciones de video y audio. Consulte con un psicólogo escolar, consejero o trabajador social si necesita ideas o ayuda en como manejar estas conversaciones con los niños.

Promueva capacidades de superación positivas y habilidades para resolver problemas. Enséñele a los niños a superar el estrés relacionado con el incendio forestal. Ayúdelos a como manejar su ansiedad.

Enfatice las cualidades de los niños. Enfóquese en sus habilidades. Ayúdelos a identificar las cosas o técnicas que han usado en el pasado y que les han ayudado a sentirse mejor cuando han sentido miedo o tenido preocupaciones. Hable acerca de otras comunidades que hayan pasado por la misma experiencia y que han logrado recuperarse del incendio forestal.

Fomente las Amistades y el Apoyo de los Niños. Los niños que cuentan con un buen apoyo emocional logran superarse de la adversidad. Las amistades con otros compañeros pueden ayudar a disminuir el sentimiento de sentirse sólo o aislado. Los incendios forestales pueden interrumpir las amistades cuando las familias se mudan a otro lugar. En algunos casos, los padres pueden estar menos disponibles para proveer el apoyo a los niños debido a que tienen sus propias preocupaciones que atender. Actividades tales como invitar a los niños a trabajar cooperativamente en grupos pequeños puede reforzar el apoyo de sus compañeros y las relaciones de amistades.

Hacerse cargo de uno mismo. Tome tiempo para usted mismo y trate de sobreponerse de sus propias reacciones. Usted podrá ayudar mejor a los niños cuando supere sus propias reacciones del incendio forestal. Si usted se siente nervioso, probablemente los niños se sentirán de la misma manera. Hable con otros adultos como sus familiares y amigos, líderes religiosos o consejeros. Es importante que no permita angustiarse con pensamientos de miedos y ansiedad. Compartir sus sentimientos con otros crea relaciones de amistad más estrechas y hace que la persona se sienta aún más segura. Cuide su salud física. Disponga de tiempo para hacer las cosas que a usted le gusta hacer. *Evite el uso de las drogas o el alcohol para sentirse mejor.*

Ayudando a los Niños a Adaptarse Cuando se Mudan por Causa de un Fuego Forestal.

Tener que mudarse después de un incendio forestal puede presentar ciertos obstáculos en el proceso de recuperación. Esto puede añadir innecesario estrés social, psicológico y del medio ambiente a las experiencias de los niños y sus familias. La reacción de los padres y otros miembros familiares, la duración de la mudanza temporal, las reacciones

emocionales, las habilidades de recuperación y de mantener una relación estrecha con amigos y familiares, son algunos de los factores que más impacto tendrá en los niños. Los padres y otros adultos deberían de:

- Ofrecer oportunidades para que los niños tengan contacto con sus amigos.
- Permitir que el niño lleve consigo sus artículos de más valor sentimental a la nueva casa o albergue.
- Establecer rutinas diarias para que los niños tengan la sensación de tener control de lo que va a pasar y de lo que se espera de ellos (regresar a la escuela lo más pronto posible).
- Ofrecer oportunidades para que los niños compartan sus ideas y escuchar cuidadosamente sus temores y preocupaciones.
- Ser sensible a las interrupciones causadas por las mudanzas y responder a la necesidades de los niños.
- Considerar el nivel de desarrollo y las experiencias únicas de cada niño. Es importante recordar que cada niño tiene reacciones diferentes cuando se enfrentan al estrés de mudanzas y de evacuaciones.

Recursos de Información en el Internet

Guía de Consejería de Crisis para Niños y Familias en Casos de Desastres

http://www.crid.or.cr/crid/CD_comunitario/pdf/spa/doc14509/doc14509-contenido.pdf

U.S. Department of Homeland Security

<http://www.listo.gov/ninos/parents/index.html>

Tensión Relacionada al Incendio Forestal: Consejos Para Hablar con sus Niños

<http://www.sbcphd.org/documents/press/ZacaFireTalktoKidsSPANISH.pdf>

Información obtenida de:

Lazarus, P. J., & Jimerson, S. R., Brock, S. E. (2002). *Natural disasters*. In S. E. Brock, P. J. Lazarus, & S. R. Jimerson (Eds.), *Best practices in school crisis prevention and intervention* (pp. 435-450). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.

Lazarus, P. J., & Jimerson, S. R., Brock, S. E. (2003). *Helping children after natural disasters: Information for parents and teachers*. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists. Disponible en www.nasponline.org.

Escrito por:

Shane R. Jimerson, Universidad de California, Santa Barbara
Stephen E. Brock, Universidad Estatal de California, Sacramento
Kathy Cowan, Asociación Nacional de Psicólogos Escolares

Traducido por:

LLeceña Navarro, Universidad Estatal de California, Sacramento
Evelyn Terán, Universidad Estatal de California, Sacramento
Marcela Muñoz, Universidad Estatal de San Diego

Para obtener mas información acerca de como ayudar a los niños a superar una crisis, visite www.nasponline.org.

©2003, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814

