



Sugerencias para la familia que anticipa reacciones adversas al aproximarse el aniversario de un acontecimiento traumático

La fecha de aniversario de cualquier acontecimiento aterrador nos sirve de recordatorio del mismo. Las reacciones y los sentimientos se renuevan y aumenta el miedo de que algo parecido pudiera volver a suceder. A medida que se aproxima la fecha de aniversario de cualquier tragedia pública, la prensa reanuda el interés en el suceso, surgen rumores, advertencias de peligro y se crean mitos e ideas falsas que fácilmente pueden aumentar la preocupación.

A qué señales se debe estar atento

Según la edad, la madurez, las propias vivencias por pérdidas de seres queridos y otras experiencias traumáticas en su vida, los niños podrían reaccionar de distintas maneras ante un acontecimiento traumático. A medida en que se acerca el aniversario de la tragedia podrían mostrarse excitados, ansiosos, tornarse introvertidos o incluso agresivos. En sus hogares, los niños más pequeños podrían expresar ciertos temores: miedo a dormir solos, o preocuparse ostensiblemente por sus seres queridos. Los de edad escolar podrían mostrar nuevos temores muy específicos y tornarse esquivos frente a lo que ahora perciben como situaciones de riesgo. Al tratarse de desastres de gran escala o acontecimientos relacionados con la escuela, los adolescentes podrían echar a correr rumores o a diseminar predicciones sobre amenazas o peligros inminentes entre sus compañeros. También podrían reaccionar, ante el aniversario de una tragedia, mostrando un comportamiento más impulsivo o imprudente. Para algunos niños, el aniversario de un acontecimiento como el del 11 de septiembre podría reanudar inquietudes relacionadas con su propia seguridad y el miedo a que pudiera repetirse la tragedia. Algunos niños podrían no querer ir a la escuela a medida en que se acerca el aniversario del suceso. Existe la posibilidad de que, para algunos de ellos, el aniversario de una tragedia pública evoque gran variedad de sentimientos en relación con pérdidas personales.

¿Quiénes podrían necesitar respaldo especial?

Existen muchos grupos diferentes de niños que podrían necesitar respaldo especial durante el período cercano al aniversario de un acontecimiento trágico.

- Para aquellos niños que se vieron afectados directamente por una tragedia, el aniversario de ésta tiene un significado muy personal.
- Los niños con historial de trauma, de violencia o de pérdida súbita podrían necesitar que se les reconociesen sus propias tragedias y que se les ofreciese respaldo adicional y acceso a consejería.
- Los niños con tendencia a la ansiedad podrían reaccionar peor a la “información concerniente a amenazas”, podrían ser más susceptibles a rumores o ideas falsas y podría ser más difícil lograr que se sintiesen seguros.

- Cualquier indicio de peligro puede hacer que los niños discapacitados, los que sufren de trastornos mentales y aquellos que tienen problemas de desarrollo se sientan aún más vulnerables.

¿Cómo podría usted ayudar a los niños?

- Anticipe que habrá conmemoraciones de la tragedia al acercarse la fecha del aniversario de ésta. Ayude a los niños para que se den cuenta de que, es para recordar lo sucedido que vuelve la tragedia a aparecer en las noticias y los sentimientos vuelven a salir a flote. Respáldelos para que aprendan a sobrellevar todo esto. Es posible que algunos niños no entiendan del todo lo que se está conmemorando, que reaccionen inconscientemente y que se angustien sin saber bien cómo o por qué el aniversario de la tragedia del 11 de septiembre está despertando en ellos ciertos sentimientos. Si los adultos entienden que la conmemoración de una tragedia hace que los niños recuerden específicamente el trauma que han sufrido, podrían ayudarlos a aminorar la fuerza de su reacción y a bregar más eficazmente con sus sentimientos.
- Deje que los niños conmemoren el aniversario del trágico acontecimiento de la forma que ellos prefieran. Algunos podrían expresar bastante interés, mientras que otros preferirían pasar por alto el aniversario. No obligue a los niños a participar en ceremonias conmemorativas ni los sobrecargue de información. Deje que sea el niño quien lo guíe a usted. No hay una sola forma de reaccionar, ni una sola fórmula correcta para hacerlo. Sin embargo, los padres deben estar a la disposición de los hijos cuando ellos estén listos para hablar de la tragedia, expresarles sus temores y sentimientos y compartir con ustedes lo que piensan.
- Sea sincero con los niños. Está perfectamente bien que les diga cómo se siente usted y qué le inquieta. Los niños aprenden al observar a sus padres. Generalmente, cuando los adultos se retraen, los niños lo detectan. Habrá niños que pregunten, “¿Podría volver a suceder algo así?” Lo mejor es contestar esas preguntas con la mayor sinceridad posible. Una forma de abordar la situación es diciéndole a los niños que definitivamente hay muchas personas que se están ocupando de proteger la seguridad del país y que están haciendo todo lo posible para que sus habitantes estén seguros, pero que no se puede prometer que no habrá ataques terroristas en el futuro, ya que no hay forma absoluta de garantizar que no vuelva a suceder.

- Déjenles saber a los maestros y al personal escolar qué cosas le preocupan a ustedes en estos días, con respecto a sus hijos. De este modo, ellos también podrán estar atentos a las señales de angustia que pudieran manifestar sus hijos y tratar de tranquilizarlos. En la mayoría de las escuelas se estará tratando de alguna forma el tema del aniversario de la tragedia del 11 de septiembre. Hable con los maestros para enterarse de cuáles son los planes que tienen para esos días.
- La ansiedad y la angustia de los niños podría agudizarse si se ven expuestos repetidas veces a las imágenes traumatizantes que aparecen en la televisión. Ponga un límite; haga lo posible para que sus hijos no estén demasiado expuestos a esa clase de imágenes. Es importante que los niños más pequeños entiendan que lo que estén viendo en la televisión es una repetición de las imágenes y no un nuevo ataque terrorista. Considere la posibilidad de ponerse en contacto con las estaciones de televisión para sugerirles que limiten el uso de este tipo de teledifusión.
- Ofrezcales a los niños la oportunidad de hacer algo beneficioso tanto para ellos mismos como para la comunidad. Una actividad constructiva puede servir de antídoto contra el miedo y a la impotencia. Las familias, las escuelas y las comunidades pueden usar el aniversario de la tragedia como una oportunidad para fortalecer lazos y renovar los valores que tienen en común. Tal vez a algunos niños les interese escribir un cuento o un poema y otros quieran hacer un dibujo de los acontecimientos del acontecimiento de septiembre 2001. Es posible que a algunos les gustaría enviar sus trabajos a un periódico local o a las estaciones de televisión. Otros tal vez prefieran enviar cartas a las estaciones de policía o al departamento de bomberos.
- Nuestras reacciones a los terribles acontecimientos del 11 de septiembre de 2001 son válidas y normales debido a la seriedad del acontecimiento original. Si las reacciones del niño —tales como pesadillas, pensamientos y miedos recurrentes— empeoraran en vez de mejorar con el transcurso del tiempo, los padres deben considerar la posibilidad de buscar la ayuda de un profesional competente en el campo de la salud mental.

Para más información:

**National Center for Child Traumatic Stress
National Child Traumatic Stress Network**

UCLA
11150 W. Olympic Blvd., Suite 770
Los Angeles, CA 90064
(310) 235-2633

www.NCTSNet.org

**Federation of Families
for Children's Mental Health**

1101 King Street, Suite 420
Alexandria, VA 22314
(703)684-7710

www.ffcmh.org

El National Center for Child Traumatic Stress y la Federation of Families for Children's Mental Health desean expresar su agradecimiento a Robert Pynoos, MD, MPH y a David Fassler, MD, por sus contribuciones a esta Hoja de Sugerencias. El Dr. Pynoos es Codirector del National Center for Child Traumatic Stress y Profesor de Psiquiatría y de Ciencias Bioconductuales en la Universidad de California en Los Angeles. El Dr. Fassler es miembro de la Junta directiva de la Federation of Families for Children's Mental Health y se desempeña también como fideicomisario de la American Psychiatric Association; además es integrante del Work Group on Consumer Issues of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.