

# *Cuando sucede un ataque terrorista*

## **Resumen**

Maneras de lidiar y ofrecer apoyo a los niños después de un acto de terrorismo.

- Cuando sucede un acto terrorista
- Cómo encontrar apoyo
- Cómo hablar a sus hijos acerca de un acto terrorista
- Reacciones comunes que pueden tener los niños
- Maneras de apoyar a sus hijos durante un evento traumático
- Cómo permanecer fuertes en el papel de padres

Los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001, en los edificios del World Trade Center en Nueva York, en Washington, D.C., y en otros lugares del país están afectando a la gente a escala mundial. Un acto de terrorismo hace que todos temamos por nuestra seguridad y la de nuestros hijos. Puede afectar nuestros sentimientos de seguridad y dejarnos con la sensación de una gran vulnerabilidad. Las siguientes son algunas maneras de apoyar y ayudar a sus hijos y a sus seres queridos en las horas y días que se aproximan.

## **Cuando sucede un ataque terrorista**

Un acto de terrorismo puede ser extremadamente doloroso y difícil de entender. Las autoridades pueden no tener respuestas claras por días o semanas sobre cómo o por qué sucedió el ataque o cuántas personas han sido heridas o han perdido sus vidas. Es normal sentirse abrumado por el suceso. Es posible que tenga miedo, que se sienta inseguro o perdido en cuanto a lo que hay que hacer. Puede tener problemas para concentrarse y sentirse consumido por la tragedia que hasta tiene problema para concentrarse en otras cosas. Tal vez sienta rabia de que haya sucedido tal cosa y de que “las autoridades” no hicieron nada para protegerle. Se puede sentir desamparado. Todos estos sentimientos son reacciones normales. Quizás también se sienta en estado de:

- choque
- entumecimiento
- ansiedad
- temor
- pena
- tristeza y llanto

Es posible que tenga dificultad para tomar decisiones o resolver problemas cotidianos y se puede sentir confundido en general. Tal vez tenga dificultades para dormir y hasta puede ser que tenga pesadillas. Estos sentimientos pasarán en algún momento, pero es posible que duren por varios días o varias semanas. Trate de hablar de sus miedos con sus seres queridos o compañeros de trabajo y siga manteniendo su itinerario normal tanto como sea posible en el trabajo y en la casa.

## **Cómo encontrar apoyo**

El primer paso y el más importante es el de encontrar apoyo en otros.

- *Pase más tiempo con gente que usted quiere y en las cuales confía.* Hable acerca del acontecimiento y procese lo que ha sucedido. *Use recursos de la empresa para ayudarse a pasar este tiempo difícil.* Los recursos se encuentran disponibles mediante el Programa de asistencia para empleados (EAP). Si no recuerda cómo comunicarse con alguno de estos programas, pregunte a su supervisor o representante de recursos humanos (HR) para que le proporcione la información que necesita.
- *Evite el uso del alcohol, así como de medicamentos recetados y no recetados para manejar sus emociones.*
- *Trate de no compararse con otros.* Cada quien es diferente y reacciona en forma distinta ante eventos traumáticos.
- *Regálese tiempo para que usted y su familia puedan reaccionar.* Es importante mantener el calendario de actividades normales tanto como sea posible, pero al principio, usted necesita tiempo para digerir la información y aceptar que este acontecimiento trágico y de gran magnitud ha sucedido.

### **Cómo hablar con sus hijos acerca de un acto terrorista**

Los niños reaccionan a un trauma de muchas maneras similares a la de los adultos. El mundo puede parecer peligroso e inseguro. Su hijo puede sentirse abrumado por emociones intensas y no entender cómo lidiar con estos sentimientos. Los niños pueden tener dificultad para entender lo que es un terrorista o por qué un extraño querrá hacer daño a la gente. He aquí maneras en que puede usted ayudar:

- *Ayude a sus hijos a hablar del acto de terrorismo.* Dígalos que es normal sentirse preocupados o molestos. Trate de escuchar cuidadosamente y entienda lo que están diciendo. Ayude a los niños menores a usar palabras como “enojado” y “triste” para expresar sus sentimientos.
- *Asegúreles que estos acontecimientos son extremadamente raros.* Y usted les puede decir, “es un momento muy triste para todos en nuestro país. Afortunadamente, acontecimientos como éste son muy raros.”
- *Explique a sus hijos que terrorismo en un acto político y que no está dirigido a la gente.* Asegure a sus hijos de que la familia está segura.
- *Ponga énfasis en que usted está allí para hacerse cargo de ellos.* Acuérdesse de decirles “te quiero y estoy aquí para cuidarte.”
- *Cuando hable del acontecimiento, sea honesto y comparta claramente la información precisa.* No disminuya la naturaleza de la tragedia ni trate de negar lo que a sus hijos les preocupa. Aclare datos si sus hijos tienen ideas erróneas, miedos falsos e información falsa. Si sus hijos conocen detalles que los trastornan y que son

verdades, no los niegue. Al contrario, escuche atentamente y hable con sus hijos sobre sus miedos.

- *Si sus hijos tienen edad para ver las noticias en la TV, véanlas juntos.* Los informes de las noticias pueden estar repletas de imágenes aterradoras y su presencia proporcionará un sentido de seguridad. Usted puede limitar la cantidad de noticias por TV que ven sus hijos; demasiado de lo mismo podría aumentar su ansiedad.
- *Trate de ser paciente si sus hijos hacen las mismas preguntas una y otra vez.* Permita a sus hijos hablar tan a menudo como lo necesita sobre el acto de terrorismo. Hablar del acontecimiento con usted es una manera en que sus hijos adquieren control de sus sentimientos posteriores al trauma.
- *Hable con sus hijos sobre sus propias sensaciones.* Admita que usted está triste por lo sucedido y demuestre que a usted le importa todo lo que está pasando. Pero no sobrecargue a sus hijos con sus propios miedos y no los preocupe. Sus hijos le verán a usted como modelo para hacer frente a este trauma.
- *Anime a sus hijos a que hablen con sus amigos y otra gente importante en su vida sobre el acontecimiento.*

### **Las reacciones comunes que los niños pueden tener**

La manera en que su hijo reacciona a un acontecimiento traumático puede depender de su edad. Los niños más pequeños pueden rechazar ir a la escuela mientras que los mayores pueden aislarse o discutir más con los padres.

Aquí están algunas reacciones comunes que los niños pueden tener después de acontecimientos traumáticos y formas de ayudar a sus hijos a lidiar con ellos:

- *Regresión.* Los niños más pequeños pueden mojar la cama o desear un biberón; los mayores pueden tener miedo de estar solos. Sea paciente y ofrezca a su hijo la comodidad adicional necesaria en estos momentos.
- *Miedo.* Sus hijos pueden sentirse asustados y temer que el acontecimiento va a suceder otra vez. Tranquilícelos y dígales que los adultos están trabajando para mantenernos a todos seguros. Algunos niños también pueden expresar su ansiedad volviendo a los últimos miedos que tuvieron, como por ejemplo: miedo a la obscuridad, a los extraños o a los animales.
- *Trastornos del sueño.* Algunos niños tienen dificultad para dormir, otros despiertan con frecuencia o tienen pesadillas. Si su hijo es más pequeño, tal vez puede sentirse mejor abrazando a un mono de peluche, un cobertor suave o bien, llevando una linterna a la hora de ir a la cama. Trate de pasar tiempo adicional juntos por la tarde, haciendo actividades tranquilas o leyendo. Sea paciente. Puede tomar un rato antes de que su hijo pueda dormir por la noche otra vez.

- *Sensación de desamparo.* Los niños pueden aislarse o actuar agresivamente peleando con padres o hermanos como una manera de expresar sus sentimientos de miedo y desamparo. Los niños pueden sentirse muy quietos o muy agitados.
- *Dolencias físicas.* Los niños pueden presentar dolores de estómago, de cabeza, u otras dolencias físicas.

### **Maneras de apoyar a sus hijos durante un evento traumático**

- *Recuerde que éste puede ser la primera vez que sus hijos estén viviendo un acontecimiento traumático.* Sus hijos pueden tener muchas sensaciones -- cólera, dolor, miedo, confusión y a veces hasta culpabilidad porque otros han muerto. Esté allí para consolar a sus hijos. Asegúreles que todas estas sensaciones son normales.
- *Sus hijos pueden sentirse asustados y trastornados después del trauma y puede ser que pierdan la sensación de “lo normal”.* Pueden demostrar sus miedos teniendo pesadillas, gritando, portándose necios o sintiéndose muy temerosos. Estos comportamientos son normales. Trate de ser cariñoso y comprender la situación. Sus hijos necesitan cariño y soporte adicional de su parte durante este período difícil. Dígale a sus hijos que se le acerquen si tienen problemas para dormir, si no saben qué hacer o bien, si necesitan hablar de la situación
- *No suponga que solamente porque sus hijos no han dicho nada sobre el acontecimiento que están bien y que no están afectados por él.* A veces, un acontecimiento traumático confunde, se desea evitar hablar de él, o tal vez les asusta demostrar su vulnerabilidad. Es posible que usted necesite tomar la primera medida y sacar el tema a la luz cuando usted y sus hijos estén juntos.
- *Ayúdelos a encontrar rutinas que brinden una sensación reconfortante como una manera de hacer frente al tema.* No mantenga a sus hijos fuera de la escuela, que puede ser un lugar de enorme apoyo para los niños. Anímelos a que escuchen su música preferida, a que hagan ilustraciones, que jueguen con la pelota o que participen en otras actividades normales. Ésta es una época de mantener rutinas simples en el hogar.
- *Anime a sus hijos a que participen en algo como una manera de superar la sensación de desamparo.* Ponerse activo en una campaña para ayudar a las víctimas del desastre o escribir cartas a la gente que ha ayudado o a las víctimas en sí, puede traer un sentido de esperanza y control a todos en la familia.
- *Permita que sus hijos expresen sus miedos.* Los niños más pequeños pueden hacer esto aislándose. Algunos niños pueden hablar con su animal doméstico o con sus muñecos.
- *Baje temporalmente las expectativas del desempeño en la escuela y en la casa.* La atención y la energía emocional de sus hijos se pueden enfocar a otra parte por algunos días.

- *Anime a sus hijos a que hablen con otros adultos sobre el acontecimiento.* Éste puede ser un profesor, consejero de la escuela, miembro del clero, o algún otro miembro de la comunidad con el que sus hijos se sientan cerca y confíen en él o ella.
- *Lo más importante de todo, trate de estar allí para sus hijos.* Proporcióneles atención adicional y apóyelos. Sea cariñoso, abrácelos. Haga un esfuerzo por pasar tiempo juntos, coman juntos y permanezcan unidos como familia.

### **Cómo permanecer fuertes en el papel de padres**

Tenga presente que su propio comportamiento es un ejemplo de gran alcance para sus hijos. La manera en que sus hijos hacen frente a un acontecimiento traumático dependerá en cierta medida de cómo usted lidia con el tema. Sus hijos están observando a todos los adultos a su alrededor -- padres, profesores, parientes, miembros de la iglesia y otros -- para encontrar maneras positivas de enfrentar el acontecimiento. Es importante que usted permanezca fuerte para que así pueda apoyar a sus hijos.

- *Duerma lo suficiente, coma en forma equilibrada y trate de apegarse a rutinas regulares.*
- *Busque apoyo en otras personas.* Debido a que usted también está respondiendo al trauma, es muy importante hablar con otros padres, amigos, consejeros y adultos. Comparta sus ansiedades y frustraciones con ellos. Y no tema pedir ayuda.
- *Tómese el tiempo para reflexionar sobre lo que sucedió.*

## 6 • Cuando sucede un acto terrorista

When a Terrorist Act Occurs