

Ante incendios que han afectado a varias zonas del país:

Evitar detalles e involucrarlos en las ayudas es clave al abordar las catástrofes con los niños

Explicarles con palabras simples, permitirles participar en acciones como donaciones y asegurarles que hay expertos tomando el control reduce la angustia.

JANINA MARCANO

“¿Nos puede pasar algo malo?”, “¿Va a ocurrir aquí?”, “¿Cuándo va a terminar?”. Estas son algunas preguntas que los niños pueden hacerse frente a situaciones de emergencia o catástrofes de alto impacto.

Y tras los incendios forestales en el país, los menores están expuestos a imágenes de personas afectadas y a conversaciones que pueden generar miedo o confusión, incluso si no viven en zonas incendiadas, advierten especialistas en salud mental.

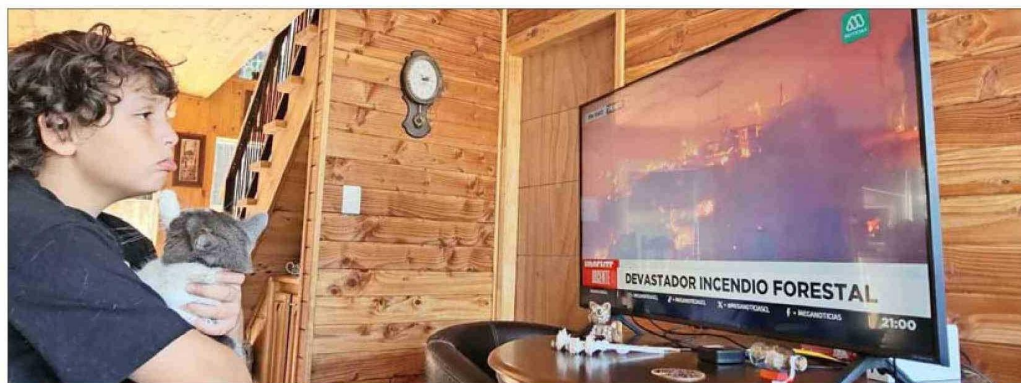
Frente a ese escenario, distintas expertas coinciden en que es importante hablar del tema con los niños, incluso cuando no lo plantean explícitamente.

“Aunque quizás hay niños que no están tan atentos a lo que está pasando, es un tema con el que se pueden encontrar o que está en conversaciones entre los adultos”, plantea Macarena Romero, psicóloga infantojuvenil de Clínica Alemana.

“Lo importante es abordarlo de manera honesta y considerando su edad, entonces se les debe explicar con un lenguaje simple y sin entregar demasiados detalles, para no causar más angustia”, aconseja Romero.

Concuerda Elisa Coelho, psiquiatra infantojuvenil de UC Christus. “A niños pequeños, basta con decirles que hay fuego en algunos lugares del país; y a niños mayores, se les puede comentar que hay casas y bosques afectados, sin exagerar la situación ni entregarles demasiados detalles”, dice Coelho.

Negar la realidad, en cambio, puede ser contraproducente, advierte Romero, considerando



Evitar que vean constantemente información sobre el tema o imágenes perturbadoras es importante. “Esto genera ansiedad innecesaria (en los menores)”, dice Carolina López, psicóloga infantojuvenil de Clínica Las Condes.

Ayuda experta

Ante señales de angustia como pesadillas recurrentes, irritabilidad o nerviosismo constante, puede ser un tema que requiera evaluación, indican las expertas. “Ahí es importante buscar ayuda profesional para descartar estrés post-traumático y ofrecer intervenciones”, advierte Coelho.

que los menores pueden contrastar lo que oyen con lo que ven en televisión o en internet.

“El niño puede confundirse y, lo que es aún más complejo, dudar de sus propias percepciones. Además, eso les genera la sensación de que están solos frente a la angustia que tienen”, explica la psicóloga.

Adultos a cargo

Transmitir calma al conversar con los menores es otro punto clave, señalan las expertas. En el caso de familias que viven

lejos de las zonas afectadas, es importante reforzar que los incendios están ocurriendo en otras áreas y que hay adultos trabajando para controlarlos, indica Jennifer Conejero, psicóloga de Clínica Santa María.

“Tranquiliza mucho explicarles que hay bomberos, brigadistas y equipos de salud actuando en los incendios. Poner el foco en quienes ayudan devuelve sensación de seguridad”, comenta Conejero.

En esa misma línea, Carolina López, psicóloga infantojuvenil de Clínica Las Condes, asegura que es útil explicar “que aunque el riesgo existe, su hogar está en una zona distinta con medidas de prevención activas”.

Para niños que viven cerca de zonas afectadas, el mensaje central es protección y contención. “Transmitir que el adulto sabe qué hacer y que el niño está protegido es clave”, señala Coelho.

En casos donde hay familiares afectados o pérdidas materiales, se recomienda escuchar activamente y explicar que las personas están siendo atendidas y acompañadas mientras

pasa la emergencia.

En ese escenario también es relevante ofrecer espacios de expresión emocional, como el dibujo, que permite a los niños elaborar el miedo o el trauma cuando no encuentran palabras, explica Romero.

Otro tema en el que coinciden las expertas es que involucrar a los niños en las ayudas les permite procesar mejor las emociones. Así, llevarlos a dejar donaciones, por ejemplo, permite canalizar la angustia de manera saludable.

“Permitirles acompañar a los adultos a un centro de acopio y explicarles que muchas personas están apoyando a quienes están afectados les ayuda, porque les hace sentir que es posible hacer algo”, dice Conejero.

“Estas acciones solidarias reducen la sensación de no poder hacer nada frente al sufrimiento de otros”, añade.

En paralelo, es clave limitar al máximo la exposición a noticias y redes sociales, coinciden las especialistas. “La sobreexposición aumenta la ansiedad”, advierte Coelho.