

Concordia Seminary - Saint Louis

Scholarly Resources from Concordia Seminary

Crisis y luto

Recursos en español

1-1-1998

Luto 3a-Ayuda para niños

Luz María Sequeira

Follow this and additional works at: https://scholar.csl.edu/crisis_y_luto



Part of the [Practical Theology Commons](#)

Recommended Citation

Sequeira, Luz María, "Luto 3a-Ayuda para niños" (1998). *Crisis y luto*. 12.
https://scholar.csl.edu/crisis_y_luto/12

This Article is brought to you for free and open access by the Recursos en español at Scholarly Resources from Concordia Seminary. It has been accepted for inclusion in Crisis y luto by an authorized administrator of Scholarly Resources from Concordia Seminary. For more information, please contact seitzw@csl.edu.

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A ENFRENTAR MOMENTOS DIFÍCILES

Durante una situación como la del Huracán Mitch muchos niños y niñas viven momentos de angustia, tensión, ansiedad desesperación y miedo. Algunos pierden a sus padres o hermanos y hermanas u otros miembros de su familia, o amigos y amigas o casas y objetos. Otros tienen que buscar refugio o tienen que trasladarse a vivir a otros lugares. Cuando esto pasa se comportan de diferentes formas que muestran que han sido muy afectados.

¿Cómo expresan niños y niñas sus tensiones cuando sufren hechos traumáticos?

Las reacciones son una forma de defenderse ante hechos para los cuales no estaban preparados. Entonces se dice que están viviendo una “crisis”, o momentos de mucha dificultad. Esta puede durar semanas, meses o años. En ocasiones la reacción ante la tragedia es inmediata, otras, puede demorarse en aparecer.

Se puede reconocer que una niña o un niño necesitan ayuda cuando claramente dicen que están afligidos o asustados por lo que están pasando.

Pero muchas veces los niños y las niñas no son capaces de expresar su angustia en palabras; es por eso que se debe aprender a entender qué están diciendo a través de su comportamiento.

Se necesita reconocer el significado del comportamiento, y ayudarles a reconocer, soportar y vencer su angustia. De otra manera, hay un gran riesgo en la salud de niñas y niños. Trabajar ahora es prevenir infelicidad y daño psicológico.

No todos reaccionan igual; depende de la edad, de su historia familiar anterior, de si tiene apoyo familiar, de las propias características de personalidad, etc.

Algunos cambian claramente de forma de ser, por ejemplo, se puede diferenciar bien que Juancito era así... antes de y ahora es así... después de la tragedia. Para otros los cambios son menos reconocibles. Es necesario aprender a reconocer esas manifestaciones.

Algunas de las manifestaciones son:

- * Diversos miedos: a estar solos, a la oscuridad, a dormir solos, etc.
- * Dificultades en las relaciones con otros niños, niñas y adultos: se ha vuelto peleador, exigente, resondón, malcriado, desobediente, o apartado, no mira a la cara, callado.
- * Problemas en prestar atención voluntariamente: distraído, se mueve constantemente, inquieto.
- * Regresiones: es decir que se portan como niños de menor edad de lo que son (chuparse el

dedo, orinarse, hablar como bebés, esconderse debajo de la mesa o cama, llorar, retraerse, entre otros..

Una actitud de amor y comprensión

Hay que tener paciencia con las reacciones difíciles de niños y niñas, no se les debe regañar ni castigar, se debe “acoger”, “contener”. Reconocer y aceptar los sentimientos sin expresiones de “solo lloran los mariquitas”, “pareces tonta”, “andas como jugando a la gallinita ciega”, “compone esa cara”, “avídate”.

Mantenerse serenos ayuda a niños y niñas a seguir el ejemplo. El mensaje es: “aquí estoy”, “no te voy a abandonar”, “vamos a salir de esto juntos”, “te quiero mucho”.

Qué bueno es pedir ayuda

Otro aspecto importante de conversar con los niños y las niñas es lo bueno de buscar a alguien que los escuche y ayude.

Así como cuando duele la barriga, se golpea la rodilla o se corta un dedo y pide ayuda para curarse; igual cuando se sienten tristes o enojados o tienen miedo, es muy bueno contarle a otra persona lo que les pasa.

Tiempo para escuchar

No sirve estar impaciente o con poco tiempo. Necesita un adulto que tenga tiempo para escucharle, que le pase la mano por la cabeza, le dé una palmadita en el hombro, le acaricie la cara, le limpie las lágrimas. Nunca se debe dejar llorando a un niño o niña. Uno se despide hasta que estén tranquilos.

Algunas veces rechazan el contacto o la conversación, se debe respetar eso. No se les debe obligar a hablar ni aceptar el contacto. Es importante mantenerse atentos y cerca de ellos y ellas, brindarles comprensión y ofrecerles apoyo cuando esté listo o lista.

El juego como actividad principal

El juego es la vía más efectiva para trabajar los sentimientos. Los adultos al cuidado de niños deben estimularlos, motivarlos y crearles condiciones para jugar. Hacer rondas, leer cuentos, dramatizar, cantar, recitar, dibujar y pintar, jugar a la cebolla, a la casita y todo lo que venga en mente y divierta y haga reír. La risa es un instrumento que ayuda a sanar.

Pero hay juegos dirigidos a trabajar con el trauma que facilitará el aceptar la realidad de lo vivido y reconocer los sentimientos. Algunos ejemplos de los contenidos:

- a. ¿Cómo fue? Hablar, dibujar o pintar sobre cómo fue el huracán, cómo creció el río, la lluvia, el viento, el ruido, etc.
- b. ¿Qué perdieron? Dibujar y platicar sobre la casa caída, las personas que desaparecieron o murieron, los animales, mi perro, mi gatito, los pollos, etc. Los referentes espaciales: el árbol, la montañita, el monte.

c. ¿Qué sintieron? Hacer teatro. Usar los títeres planos y de dedos. Dramatizar los sentimientos de miedo, rabia, dolor, tristeza.

* Un rugido de león porque se sienten enojados. ¿Quién se siente así?

* Esta hormiguita esta triste, triste, tiene ganas de llorar, quién quiere ser esa hormiguita?

El antes, el ahora y el mañana

Trabajar lo que pasó, lo que perdieron y sienten ahora es parte del proceso de curación. Pero se debe mirar hacia delante, qué van a hacer, y empezar por hoy. Actividades para hacer hoy. Además de jugar se debe ayudarles a planificar actividades de acuerdo con la edad de los niños y niñas. Recuperar junto con ellos el “orden” de cada día. Volver a la normalidad.

Cuántas veces han pensado sobre ser maestro, doctora, enfermero, agricultor. Hablar sobre eso. Hay un mañana. Hay un futuro bueno, con esfuerzo lo lograrán.

Hacer juegos de roles:

* Cuando sea grande quiero ser...

* Yo quiero ser una persona...

* Mañana voy a hacer...

* El fin de semana tengo que...

Se puede dejar volar la imaginación y que se dibujen a sí mismos dentro de unos meses, cuando la casa esté mejor, la familia esté menos triste, tengan un nuevo perrito y plantas y flores y trabajo.

Las prácticas y costumbres familiares y comunitarias

La religión y la fe son parte de la identidad cultural. Es un buen momento para vivir la fe Cristiana y no usar el tiempo para “predicar”.

Compartir con la familia y los vecinos las prácticas religiosas ayuda a sentirse protegido y unido por creencias comunes.

Juntarse a conversar en grupos familiares, compartir con los vecinos, ser solidarios unos con los otros aumentan la capacidad para superar la adversidad.

Fortalecer la autoestima

Se debe continuar trabajando más por edad, si se chupa el dedo, habla chiquito, se hace pipí en la cama, no quiere comer solo, se acuesta enrollado en posición fetal.

* Cambios en el humor: muy sensible, por todo llora, se pone triste, dice constantemente que está aburrido o por el contrario ríe y está alegre sin razón.

- * Actividades estereotipadas: por ejemplo, juegos sin sentido en los que no disfruta como pasar piedritas de un lugar a otro, mover una y otra vez una tacita, balancearse gran rato, etc.
- * Perder el interés en cosas que antes le gustaban, no ayuda en la casa como antes, muy perezoso, sin energía.
- * Cambios en el sueño y la alimentación: pesadillas, terrores nocturnos, duerme y come mucho o demasiado poco.

¿Qué se puede hacer?

En cualquier circunstancia, niños y niñas deben sentirse amados y aceptados. Con mayor razón cuando están con mucho miedo, dolor y desesperanza, deben sentir seguridad en el amor y la comprensión de los adultos vinculados a ellos y ellas: madres, padres, hermanos y hermanas, parientes, eduque nunca en fortalecer la autovaloración, el concepto de sí mismo, la imagen que tienen niños y niñas de sus propias fuerzas, características y comportamiento.

Luz María Sequeira
México, noviembre de 1998
Editado por Marcos Kempff
Junio del 2020
Editado para Scholar, junio del 2025