UST
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS



GUÍA PARA RECONOCER Y CHEQUEAR SÍNTOMAS ESPERADOS

EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN UNA SITUACIÓN DE CRISIS Y CUÁNDO PEDIR AYUDA ESPECIALIZADA



Los niños y niñas, a diferencia de los adultos, suelen experimentar las situaciones desastre y de crisis en tres ámbitos:

- La situación de crisis como tal.
- La reacción de los padres y/o figuras significativas, puesto que éstos representan el control y seguridad para ellos. Por lo tanto, si no son capaces de contener, lo usual es que reporten cómo más significativo ver a sus padres en estado de crisis y desorganización, que el impacto de la situación crítica en sí misma.
- En función de la edad, los niños y niñas tienden a no diferenciar entre fantasía y realidad, por ende los miedos y lo que escuchan se pueden transformar en "fantasmas" que los persiguen y sostienen o empeoran la crisis original.

Frente a un estallido social las vivencias de la población infantil son tremendamente diversas y dependen del contexto en el que viva, de sus cuidadores, de la exposición a información ajustada para su edad, de la mantención o no de las actividades rutinarias como ir al colegio, salir a jugar, horas de sueño, entre otros.

En consideración a lo anterior, los síntomas de los niños pueden ser extremadamente variables, chequearlos, ayudarlos a esclarecer y organizar el mundo real como el fantaseado puede ser de gran ayuda para no desarrollar trastornos o cuadros de mayor complejidad.

LOS SÍNTOMAS QUE SUELEN EXPERIMENTAR SON:

- A nivel cognitivo es posible verlos más distraídos, más cansados al realizar una tarea. Con dificultades para concentrarse en comparación a antes del estallido social.
- La mayoría baja su rendimiento académico y muy pocos lo suben. Esto último es porque algunos niños y niñas pueden refugiarse en los estudios como mecanismo de defensa.
- Tienden a apegarse más a sus figuras significativas, no quieren estar solos y llaman la atención constantemente.
- Muy atentos a las conversaciones de adultos.
- Pueden tener temor a que sus figuras significativas salgan de casa y por ello, se vuelvan de más difícil manejo frente a la separación. A veces se presenta con conductas como no querer ir a clases, pedir permiso para acompañar a sus padres al trabajo, decir que se sienten mal para que los padres los retiren del colegio, entre otros.
- También se puede observar que algunos niños y niñas tiendan a aislarse y no querer compartir con pares.
- Se puede observar una baja de actividades de disfrute. Lo que antes le gustaba hacer, hoy no.
- Ansiedad y angustia. Se manifiesta con crisis de angustia, pataletas, estallidos de llanto, descontrol emocional.
- Alteraciones del sueño y/o alimentación. Así como negarse a comer y/o irse a dormir.
- Mayor irritabilidad. Menos tolerantes, más llorones, más demandantes, más agresivos en sus respuestas.
- Miedo a extraños, a figuras que identifique con símbolos que amenazan a su seguridad, como encapuchados, Carabineros, etc. Depende de la experiencia y exposición que el niño o niña tenga.
- Tendencia a juego repetitivo sobre las temáticas de la crisis social.
- Dolores corporales vagos, somatizaciones, dolor de cabeza, vómito, diarreas, fiebres ocasionales. Hay que descartar si se sostienen en el tiempo y consultar con el médico de cabecera.
- Algunos tienden a experimentar sentimientos de vergüenza y culpa. Aquí opera la fantasía y la etapa del niño o niña según su pensamiento egocéntrico y atribuyen que lo que pasa externamente tiene que ver con ellos.



CÓMO PODEMOS AYUDARLOS

- Decirles siempre la verdad de lo qué pasa en la medida en que preguntan y según su edad.
- Responder a sus preguntas y si ellos se alejan de usted o se distraen es porque ya saben lo suficiente y no requieren más.
- Use un lenguaje sencillo.
- Alejarlos de la cantidad de noticias y sobre exposición a contenidos que no pueden modular. Recuerde que el que tiene criterio para discernir la información es el adulto y no el niño o niña.
- Permita que exprese lo que siente, que llore o esté triste y conténgalo.
- Puede alentar y facilitar a que haga dibujos, cuente historias y pregunte.
- No pare sus juegos, se está desahogando y elaborando la situación. Al contrario, ayúdelo a buscar finales cooperativos sí él se lo permite.
- Si su hijo o hija vuelve a etapas regresivas no lo reté, es indicador de que necesita más ayuda, apoyo y contención.
- Busque que tenga la mayor cantidad de espacios organizados, en lo posible con rutinas claras y vueltas a sus actividades cotidianas de estudio, juego, sueño, etc.
- La mayor parte de los niños y niñas requieren contacto afectivo, abrácelos si lo necesitan.
- Tenga paciencia con sus estallidos emocionales En caso que usted se vea superado/a pida ayuda a su familia para tener sus propios espacios de descanso, de lo contrario tome distancia por unos minutos de la situación y más tranquilo/a vuelva y ayude a contener al niño o niña.
- Recuerde: no es el momento para exigir rendimiento académico de excelencia.



SI LOS SÍNTOMAS SE INTENSIFICAN Y DETERIORAN EL FUNCIONAMIENTO DEL NIÑO O NIÑA, ASÍ COMO SI USTED SE VE SUPERADO, ACUDA A UN ESPECIALISTA.

Comisión Nacional de Acreditación
CNA Chile

UNIVERSIDAD ACREDITADA
GESTIÓN INSTITUCIONAL / DOCENCIA DE PREGRADO
3 AÑOS / DESDE DIC. DE 2017 HASTA DIC. DE 2020