

Consejos para que los padres ayuden a **los adolescentes** después de un desastre



Reacciones	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer o decir
<i>Distanciamiento, vergüenza y culpa</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dedique un tiempo adecuado para hablar con su adolescente sobre los eventos y sus sentimientos. ■ Enfatice que estos sentimientos son comunes y corrija si el niño se culpa excesivamente a sí mismo con explicaciones realistas de lo que en la práctica pudo haberse hecho. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “Muchos adolescentes—y adultos—sienten lo mismo que tú: están enojados y se culpan pues piensan que pudieron haber hecho más. Tú no tienes la culpa. Recuerda que incluso los bomberos dijeron que no había más que pudiéramos haber hecho”.
<i>Auto-consciente de sus miedos, sentido de vulnerabilidad, temor de ser calificado como anormal.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ayude a los adolescentes a entender que estos sentimientos son comunes. ■ Promueva relaciones con la familia y compañeros para recibir el apoyo necesario durante el periodo de recuperación. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “Yo me sentía así también. Desvalido y asustado. La mayoría de la personas se siente así cuando ocurre un desastre, aun cuando tiene un aspecto muy calmado por fuera”. ■ “Mi teléfono celular está funcionando nuevamente, ¿por qué no intentas comunicarte con Pete para ver cómo está?” ■ “Gracias por jugar con tu hermana pequeña. Ella está mucho mejor ahora”.
<i>Comportamientos impetuoso: usar alcohol o drogas, comportamientos sexual impetuoso, comportamiento que lo hace propenso a accidentes.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ayude a los adolescentes a comprender que el comportamiento impetuoso es una forma peligrosa de expresar sentimientos fuertes (como el coraje) por lo que sucedió. ■ Limite el acceso al alcohol y a las drogas. ■ Hable sobre el peligro de las actividades sexuales de alto riesgo. ■ Por un tiempo, observe con mucho más cuidado a dónde van sus hijos y las cosas que planifican hacer. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “Muchos adolescentes—y algunos adultos—se sienten fuera de control y enojados después de un desastre como este. Ellos piensan que tomar o usar drogas los ayudará de alguna forma. Es muy normal sentirse de esta manera—pero no es muy buena idea llevar a cabo estos actos. ■ “Es importante que durante estos momentos yo sepa dónde estás y cómo comunicarme contigo”. Asegúreles que esta supervisión extra es una medida temporal, hasta que la situación se estabilice y vuelva a la normalidad.
<i>Miedo a la recurrencia y a las reacciones ante los recordatorios</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ayude a identificar diferentes recordatorios (personas, lugares, sonidos, olores, sentimientos, hora del día) y a clarificar la diferencia entre el evento y los recordatorios posteriores a este. ■ Explique a los adolescentes que la cobertura de los medios de comunicación sobre el desastre puede provocar el miedo de que el desastre se repita. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ “Cuando lo recuerdes, puedes tratar de decirte a ti mismo: ahora me encuentro disgustado pues estoy recordando el desastre, pero esto es diferente porque ahora no hay huracán y yo me encuentro seguro”. ■ Sugiera: “Ver las noticias del desastre puede empeorar la situación, porque están transmitiendo la misma imagen repetidamente. ¿Qué tal si las apagamos ahora?”.

Reacciones	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer o decir
<p>Cambios abruptos en relaciones interpersonales: <i>los adolescentes pueden alejarse de sus padres, familiares e incluso de sus compañeros; pudieran responder intensamente a las reacciones de sus padres durante la crisis.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Explique que el experimentar tensión al relacionarse con otros, es algo que es de esperarse. Enfatice que todos necesitamos el apoyo de la familia y de los amigos mientras nos recuperamos. ■ Promueva la tolerancia hacia los diferentes miembros de la familia y sus distintas formas de recuperarse. ■ Acepte responsabilidad por sus sentimientos. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dedique más tiempo hablando en familia sobre cómo están todos. Diga: "Tú sabes que, después de lo que hemos pasado, es completamente normal sentirnos malhumorados el uno con el otro. Yo creo que estamos manejando la situación increíblemente. Es bueno que podamos contar el uno con el otro". ■ Puede decir: "Aprecio mucho que te mantuvieras calmado cuando tu hermano estaba gritando anoche. Yo sé que él te despertó a ti también." ■ "Quiero disculparme por haber sido impaciente contigo ayer. Voy esforzarme más para mantenerme calmado".
<p>Cambios radicales de actitud</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Explique que después de un desastre es común que se observen cambios de actitud en las personas, pero que frecuentemente éstas vuelven a ser como eran antes con el pasar del tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ "Todos estamos bajo un estrés increíble. Cuando las vidas de las personas se afectan de esta manera, nos sentimos más asustados, enojados e incluso con ganas de venganza. Puede que no te parezca así, pero nos sentiremos mucho mejor cuando volvamos a una rutina más estructurada".
<p>Entrada prematura a la adultez: (<i>querer dejar la escuela, casarse</i>).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Recomiende no tomar decisiones importantes. Encuentre formas alternativas para que los adolescentes sientan control sobre la situación. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Yo sé que estás pensando en dejar la escuela y en buscar un trabajo para ayudarnos. Es importante que no tomes una decisión tan grande en este momento. En momentos de crisis no es apropiado hacer cambios tan importantes".
<p>Preocupación por otros sobrevivientes y sus familias</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Promueva actividades constructivas para ayudar a otras personas, pero no permita que los adolescentes se sobrecarguen excesivamente con responsabilidades no adecuadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ayude a los adolescentes a identificar proyectos apropiados y significativos (remover escombros de los terrenos de la escuela, recolectar dinero o suministros para las personas que los necesiten).