

# Helping Children Cope with Disaster

*R. L. Peterson, Extension Family Development  
and Resource Management Specialist  
The Texas A&M University System*

Children who are directly affected by a disaster may experience psychological traumas. You can help them recover more quickly and more fully by recognizing the symptoms of psychological trauma and taking steps to alleviate their stresses.

Researchers have shown that the more personal exposure a survivor has to the effects of a disaster, the greater the reactions after the disaster. The death of a family member, loss of a home, and destruction of a community are highly stressful events. In each of these, grief and trauma intertwine.

Research also indicates that children who experience an initial traumatic event before they are 11 years old are three times more likely to develop psychological symptoms than those who experience their first trauma as a teenager or later in life.

## Birth to age 2

Children younger than 2 have little understanding of cause-and-effect relationships, and they often have no past experience to help them deal with a crisis. Before they are old enough to speak, children have little way to communicate their stress.

However, they can retain memories of sights, sounds and smells related to the event, and later their play activities may involve acting out the trauma.

## Age 2 to 5

Children ages 2 to 5 may not understand the concept of permanent loss. After a disaster, they may have fears of abandonment. They also may reenact the disaster over and over to try to make sense of it. Preschool children may act out or regress in their behavior. They may experience loss of appetite, stomachaches and sleep problems, including nightmares.

## How to help young children

- Reassure the children and give them physical comfort.
- Provide comforting bedtime routines.
- Avoid unnecessary separations.
- Permit the children to sleep in their parents' room temporarily.
- Encourage them to talk about their losses, such as the death of pets or loss of toys.
- Monitor their exposure to news media reports about the disaster.

- Encourage them to express their feelings and thoughts through play activities.

## Age 6 to 11

Children ages 6 to 11 understand the permanence of the loss and may have feelings of guilt or anger about the event. They may become preoccupied with the event, show signs of regressive behavior, have night terrors or want to stay home from school.

## How to help school-age children

- Give the children additional attention and consideration
- Temporarily relax your expectations of their performance at home and at school.
- Set gentle but firm limits for acting-out behavior.
- Provide structured but undemanding home chores and other activities.
- Encourage them to express their thoughts and feelings aloud and through play.
- Listen to the child's repeated retelling of the disaster event.
- Rehearse safety measures for future disasters.
- Develop a school disaster program to offer peer support, expressive activities, education on disasters, preparedness planning and identifying at-risk children.
- Long-term problems

Some children may have long-term problems such as depression, prolonged grief and post-traumatic stress disorder (PTSD). Therefore, it is important to recognize the signs of depression or PTSD in children. Symptoms of depression in children may include persistent sad or irritable moods, loss of interest in activities they once enjoyed, a significant change in appetite or body weight, oversleeping or difficulty sleeping, problems with movement or muscular skills (including agitation and slowed movement), loss of energy, feelings of worthlessness or

inappropriate guilt, difficulty concentrating and recurrent thoughts of death or suicide.

If your child has five or more of these symptoms that persist for 2 or more weeks, it may signify a major depression. If you suspect a child is experiencing depression, have him or her evaluated by professional.

PTSD can develop at any age, including in childhood. Symptoms typically begin within 3 months of a traumatic event, although occasionally they do not begin until years later. Once PTSD occurs, the severity and duration of the illness varies. Some people recover within 6 months; others suffer much longer.

PTSD symptoms must be present for longer than 1 month and may include re-experiencing the event through play, nightmares, flashbacks and frightening thoughts; routinely avoiding reminders of the event; diminished interest or emotional numbness; increased sleep disturbances; irritability; poor concentration; depression; or regressive behavior.

As with depression, if you suspect a child is experiencing PTSD, have him or her evaluated by a qualified mental health professional.

## Monitoring children after a disaster

Some children may be slow to show distress because they don't feel upset. In these cases, it may take several weeks or even months for signs or symptoms of their distress to appear.

What is important to remember is that all children are better able to cope with a traumatic event if parents, friends, family, teachers and other adults support and help them. This help should start as soon as possible after the event and should include close monitoring of the children's behavior.

Original material authored by Karen P. Vance, Consumer Education Specialist, University of California Cooperative Extension.

# Cómo ayudar a los niños a sobrellevar un desastre

*R.L. Peterson, Especialista en Desarrollo Familiar  
y Administración de Recursos de Extensión  
Sistema Universitario Texas A&M*

Los niños que resultan directamente afectados por un desastre pueden sufrir traumas psicológicos. Usted puede ayudarlos a recuperarse de manera más rápida e integral reconociendo los síntomas del trauma psicológico y tomando medidas que les alivie el estrés.

Los investigadores han demostrado que cuanto más expuesto a los efectos de un desastre se encuentre un sobreviviente, mayores serán las reacciones posteriores al desastre. La muerte de un familiar, la pérdida del hogar y la destrucción de una comunidad son hechos altamente estresantes. En cada uno de ellos, se entremezclan el dolor y el trauma.

La investigación también indica que los niños que sufren un hecho traumático antes de los 11 años de edad resulten tres veces más propensos a desarrollar síntomas psicológicos que aquellos que viven su primer trauma en la adolescencia o con posterioridad.

## **De 0 a 2 años de edad**

Los niños menores de 2 años apenas comprenden la relación causa y efecto y, por lo general, no tienen la experiencia que los ayude a sobrellevar una crisis. Antes de aprender a hablar, los niños no tienen muchas formas de comunicar su estrés.

Sin embargo, pueden recordar imágenes, sonidos y aromas relacionados con el hecho y luego pueden exteriorizar el trauma a través del juego.

## **De 2 a 5 años de edad**

Es posible que los niños de 2 a 5 años no comprendan el concepto de pérdida permanente. Luego de un desastre, pueden tener miedo al abandono. También pueden reconstruir el desastre una y otra vez para encontrarle sentido. Los niños en edad preescolar pueden exteriorizar o manifestar una regresión en su comportamiento. Pueden perder el apetito, sufrir dolores de estómago y trastornos del sueño, incluidas pesadillas.

## Cómo ayudar a los niños pequeños

- ◆ Tranquilizarlos y brindarles contención física
- ◆ Establecer rutinas reconfortantes a la hora de dormir
- ◆ Evitar separaciones innecesarias
- ◆ Permitirles dormir en la habitación de los padres temporalmente
- ◆ Alentarlos a hablar sobre sus pérdidas, como la muerte de mascotas o pérdida de juguetes
- ◆ Controlar su exposición a los medios de comunicación que informan sobre el desastre
- ◆ Alentarlos a expresar sus sentimientos y pensamientos a través de actividades de juego

## De 6 a 11 años de edad

Los niños de 6 a 11 años comprenden la permanencia de la pérdida y pueden experimentar sentimientos de culpa o enojo respecto al suceso. Pueden preocuparse por el hecho, manifestar comportamiento regresivo, tenerle miedo a la noche o querer quedarse en casa en vez de ir a la escuela.

## Cómo ayudar a los niños en edad escolar

- ◆ Brindarles mayor atención y consideración
- ◆ Reducir temporalmente las expectativas de su desempeño escolar y en el hogar
- ◆ Establecer límites ligeros pero firmes en la exteriorización de su comportamiento
- ◆ Asignar tareas hogareñas y otras actividades estructuradas pero poco demandantes
- ◆ Alentarlos a expresar sus pensamientos y sentimientos en voz alta y a través del juego.
- ◆ Escucharlos relatar el suceso del desastre una y otra vez
- ◆ Ensayar medidas de seguridad en caso de desastres futuros
- ◆ Desarrollar un programa escolar sobre desastres para ofrecer apoyo a los compañeros, actividades de expresión, información sobre desastres, planificación de preparativos e identificación de niños en riesgo

## Problemas a largo plazo

Algunos niños pueden sufrir problemas a largo plazo como depresión, angustia prolongada y trastornos de estrés postraumático (PTSD).

En consecuencia, es importante reconocer los signos de depresión o PTSD en los niños.

Los síntomas de depresión en los niños pueden incluir tristeza o irritabilidad persistentes, pérdidas de interés en actividades que disfrutaron alguna vez, cambios significativos en el apetito o peso corporal, dormir en exceso o dificultad para dormir, problemas motrices o musculares (incluidos agitación y movimientos disminuidos), pérdida de energía, baja autoestima o culpa impropia, dificultad para concentrarse o pensamientos recurrentes de muerte y suicidio.

La manifestación de al menos cinco de estos síntomas durante 2 semanas como mínimo podría significar que su hijo sufre depresión severa. Si cree que un niño está atravesando una depresión, haga que lo evalúe un profesional.

Los PTSD pueden desarrollarse a cualquier edad, incluida la infancia. Los síntomas comienzan por lo general dentro de los 3 meses de ocurrido un hecho traumático, si bien ocasionalmente no comienzan hasta años más tarde. Una vez que los PTSD se manifiestan, la gravedad y duración de la enfermedad varían. Algunas personas se recuperan dentro de los 6 meses mientras que otras sufren por mucho más tiempo.

Los síntomas de los PTSD deben presentarse durante más de 1 mes e incluir: revivir el hecho a través del juego, pesadillas, retrospectivas y pensamientos temerosos; evitar en lo cotidiano situaciones que hagan recordar el hecho; interés disminuido o insensibilidad emocional; trastornos severos del sueño; irritabilidad; poca concentración, depresión y comportamiento regresivo.

Del mismo modo que con la depresión, si cree que un niño está atravesando PTSD, hágalo evaluar por un profesional de la salud calificado.

## Observación de los niños luego del desastre

Algunos niños pueden tardar en demostrar la angustia dado que no se sienten perturbados. En estos casos, los signos o síntomas de la angustia pueden manifestarse después de varias semanas o incluso meses.

Lo que es importante recordar es que todos los niños pueden sobrellevar mejor un hecho traumático si los padres, amigos, familiares, docentes y otros adultos los apoyan y ayudan.

Tal ayuda debería comenzar lo antes posible luego del hecho e incluir una observación minuciosa del comportamiento de los niños.

Material original realizado por Karen P. Vance, Especialista en Educación de Consumo,  
Universidad de California, Extensión Cooperativa.

Producido por Comunicaciones Agrícolas, Sistema Universitario de Texas A&M.  
Las publicaciones de Extensión pueden encontrarse en el sitio Web: <http://tcebookstore.org>  
Visite la Extensión Cooperativa de Texas en <http://texasextension.tamu.edu>

Los Programas educativos llevados a cabo por la Extensión Cooperativa de Texas ayudan a personas de todas las edades, independientemente de su nivel socioeconómico, raza, color, sexo, religión, discapacidad u origen.

---

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Extensión Cooperativa de Texas, Sistema Universitario Texas A&M.