

Reaction of Children to a Disaster

What are some age-specific responses?

How do children typically react to disasters?

Many feelings and reactions are shared by people of all ages in response to a disaster. However, special attention is required to meet the needs of children. Typical reactions for children of all ages include:

- Fears of future disasters
- Loss of interest in school
- Regressive behavior
- Sleep disturbances and night terrors
- Fears of events associated with disaster

What are some age-specific responses?

Preschool (ages 1-5): Children in this age group are particularly vulnerable to disruption of their previously secure world. Because they generally lack the verbal and conceptual skills necessary to cope effectively with sudden stress by themselves, they look to family members for comfort. Abandonment is a major fear in this age group, and children who have lost family members and even pets or toys will need special reassurance. Typical responses include:

- Thumb sucking
- Bed wetting
- Fears of the darkness or of animals
- Clinging to parents
- Night terrors
- Loss of bladder or bowel control, constipation
- Speech difficulties (e.g., stammering)
- Loss or increase of appetite

Some things that may be helpful are:

- Encourage expression through play reenactment
- Provide verbal reassurance and physical comforting
- Give frequent attention
- Encourage expression regarding loss of pets or toys

- Plan calming, comforting pre-bedtime activities
- Allow short term changes in sleep arrangements such as allowing children to sleep with a light on or with the door open, or on a mattress in the parents' or another child's room, or remaining with the child while the child falls asleep.

Early childhood (ages 5-11) Regressive behavior is most typical of this group. Loss of pets or prize objects is particularly difficult for them to handle.

Typical responses include:

- Irritability
- Whining
- Clinging
- Aggressive behavior at home or school
- Overt competition with younger siblings for parents attention
- Night terrors, nightmares, fear of darkness
- School avoidance
- Withdraw from peers
- Loss of interest and poor concentration in school

Some things that are helpful are:

- Patience and tolerance
- Play sessions with adults and peers
- Discussions with adults and peers
- Relaxation of expectation at school or at home (with a clear understanding that this is temporary and the normal routine will be resumed after a suitable period).
- Opportunities for structures but not demanding chores and responsibilities at home
- Rehearsal of safety measures to be taken in future disasters

Pre-adolescent (ages 11-14): Peer reactions are especially significant in this age group. The child needs to feel that his/her fears are both appropriate and shared by others. Responses should be aimed at lessening tensions and anxieties and possible guilt feelings.

Typical responses include:

- Sleep disturbance, appetite disturbance
- Rebellion in the home

- Refusal to do chores
- School problems (e.g., fighting, withdraw, loss of interest, attention seeking behavior)
- Physical problems (e.g., headaches, vague aches and pains, skin eruptions, bowel problems, psychosomatic complaints)
- Loss of interest in peer social activities

Some things that may be helpful are:

- Group activities geared toward the resumption of routines
- Involvement with same age group activity
- Group discussions geared toward relieving the disaster and rehearsing appropriate behavior for future disasters
- Structured but undemanding responsibilities
- Temporary relaxed expectations of performance at school or at home
- Additional individual attention and consideration

Adolescent (ages 14-18): Most of the activities and interest of the adolescent are focused in his/her own age group peers. They tend to be especially distressed by the disruption of their peer group activities and the lack of access to full adult responsibilities in community efforts.

Typical responses include:

- Psychosomatic symptoms (e.g., rashes, bowel problems, asthma)
- Headaches and tension
- Appetite and sleep disturbance
- Hypochondriasis
- Amenorrhea or dysmenonhea
- Agitation or decrease in energy level
- Apathy
- Irresponsible and/or delinquent behavior
- Decline in emancipatory struggles over parental control
- Poor concentration

Some things that might be helpful are:

- Encourage participation in the community rehabilitation or reclamation work
- Encourage resumption of social activities, athletics, clubs, etc.
- Encourage discussion of disaster experiences with peers, extended family members, significant others
- Temporarily reduce expectations for level of school and general performance
- Encourage, but do not insist upon, discussion of disaster fears within the family setting

(Source: Merrin County Community Mental Health Services and Santa Cruz County Mental Health Services, California)

For more information on responding to mental health needs in times of crises, or to find out about local mental health services, contact 1-800-789-2647.

Reacción de Niño a un Desastre

Quales son unas respuestas específicas para la edad?

Como reaccionan niños a un desastre?

Muchas emociones y reacciones son compartidas por gente de todas edades en respuesta a un desastre. De cualquier modo, atención especial es requerida para satisfacer las necesidades de niños. Típicas reacciones de niños de todas edades.

- Temor a desastres en el futuro
- Perder interés en la escuela
- Comportamiento regresivo
- Sueños perturbadores o pesadillas
- Temor a eventos relacionados con el desastre

Quales son unas respuestas que son específicas para la edad?

Preescolar (edades 1-5): Niños en este grupo son especialmente susceptibles a la interrupción a sus previamente vidas seguras. Porque no tienen la manera de verbalmente y conceptualmente para enfrentar fatiga nerviosa solos, ellos miran hacia su familia para consuelo. El temor mayor en este grupo es el abandono, niños que han perdido familia, mascotas o hasta juguetes van a necesitar que les den atención especial. Respuestas típicas incluyen:

- Chuparse el dedo
- Enuresis nocturna (mojar la cama)
- Miedo a la oscuridad o animales
- Aferrarse a sus padres
- Pesadillas
- Perder el control de la vejiga o intestino, estreñimiento
- Defecto de pronunciación (tartamudeo)
- Perder o aumentar el apetito

Unas cosas que podrán ayudar:

- Alentar expresión personal a través de juegos
- Dar tranquilidad verbal y física
- Darles atención constante
- Animar expresión sobre el perdido de animales y juguetes
- Planear actividades tranquilas y serenas para antes de dormir
- Deje que los niños duerman con una luz, la puerta abierta o en el cuarto de los padres o con su hermano(a) o permanezca con el niño(a) hasta que se duerma.

Temprana Niñez (edades 5-11): Comportamiento regresivo es típico en este grupo. Pérdida de mascotas o objetos importantes es muy difícil para ellos.

Respuestas típicas incluyen:

- Irritable
- Gimotear (quejarse)
- Aferrarse a los padres o otro pariente
- Volverse agresivo en la escuela o en la casa
- Competir con sus hermanos chicos por la atención de los padres
- Pesadillas, miedo a la oscuridad
- Evitar ir a la escuela
- Apartarse de sus amigos
- Perder interés o no tener concentración en la escuela

Unas cosas que podrán ayudar:

- Paciencia y tolerancia
- Jugar con adultos y amigos
- Discusión con adultos y amigos
- Relajar las expectativas en la escuela y en la casa (con el entendimiento que es solo por un tiempo corto)
- Tener que hacer en la casa o responsabilidades, pero no muy exigente
- Ensayo de el plan de emergencia que van a usar en futuros desastres

Pre-Adolescente (edades 11-14): Las reacciones de los amigos son especialmente importantes en este grupo. El niño(a) necesita saber que sus miedos son apropiados y son compartidos con otros. Las respuestas deben de disminuir tensión, ansiedad y cualesquieres sentidos de remordimiento que puedan tener.

Respuestas típicas incluyen:

- Sueños perturbadores, apetito perturbado
- Rebeldía en la casa
- Niegan hacer que hacer
- Problemas en la escuela {peleas, pérdida de interés, buscar atención}
- Problemas físicos (dolor de cabeza, tener intesti, queja psicósomático, problemas de el intestino)
- Pérdida de interés en actividades sociales

Unas cosas que podrán ayudar:

- Actividades de grupo dirigidos a volver a la rutina de siempre
- Participación en actividades de jóvenes

- ❑ Discusión en grupo dirigido a volver a vivir el desastre y ensayar la conducta apropiada que tomar en caso de desastres en el futuro.
- ❑ Responsabilidades estructuradas pero no exigentes
- ❑ La temporal relajación de las expectativas escolares
- ❑ Poner les mas attention y dar les mas consideration individual

Adolescente (edades 14-18): Casi todas las actividades y intereses de los adolescents se concentran en sus grupos, específicos por edad. Ellos se angustian por la interrupción de las actividades de sus grupos y la falta de responsabilidades de adulto que la comunidad les asigna en tiempo de desastre.

Respuestas típicas incluyen:

- ❑ Síntomas psicossomático (problemas de el intestino, asma, sarpullido)
- ❑ Dolor de cabeza, y tension
- ❑ Sueños perturbadores, apetito perturbado
- ❑ Hipocondría
- ❑ No menstruación o menstruación dolorosa
- ❑ Agitación o bajo nivel de energía
- ❑ Apatía
- ❑ Irresponsabilidad y/o conducta delincente
- ❑ Disminución en el esfuerzo contra los padres
- ❑ Baja concentración

Unas cosas que podran ayudar:

- ❑ Alenté la participación en la comunidad, en rehabilitación o trabajos de restauración
- ❑ Alenté la participación en actividades sociales, atléticos, clubs etc.
- ❑ Alenté la discusión sobre el desastre con amigos, parientes, o alguien cercano
- ❑ La temporal relajación de las expectativas generales o escolares
- ❑ Alenté, pero no exija, la discusión de los miedos causados por el desastre entre la familia.

(Origin: Merrin County Community Mental Health Services and Santa Cruz County Mental Health Services, Claifornia)

Para mas información sobre respondiendo a las necesidades de salud mental en tiempo de crisis o para información sobre servicios de salud mental cerca de usted, llame a 1-800-789-2647.