

Manual breve de atención psicológica para niños y adolescentes conmocionados por los terremotos de Caracas

Guía práctica para padres, representantes y maestros ·

Por **Jessica Duarte Barboza**, psicóloga y psicoterapeuta

Instagram @jessicaduartebarboza

Whatsapp: +507 63345593



Propósito de este manual

01

Después de un terremoto, los niños y adolescentes no solo necesitan techo, comida, agua y seguridad física. También necesitan adultos disponibles, capaces de transmitir calma, ordenar la experiencia y ayudarlos a recuperar una sensación mínima de control.

Este manual no sustituye una evaluación psicológica o psiquiátrica cuando sea necesaria. Es una guía de **primeros auxilios emocionales** para acompañar a niños y adolescentes en los primeros días y semanas posteriores a una experiencia sísmica traumática.

Disminuir síntomas

Ansiedad, miedo, insomnio, irritabilidad, llanto, bloqueo emocional y confusión.

Restablecer presencia

Ayudar al niño a sentirse acompañado, protegido y con apoyo real a su lado.

Recuperar control

Que el niño o adolescente vuelva progresivamente a sentirse capaz de seguir adelante.

La ansiedad después de un terremoto es esperable

02

Un niño puede quedar conmocionado aunque no haya resultado herido. También puede estar afectado aunque no lo diga. El cuerpo recuerda el movimiento, el ruido, los gritos, la oscuridad, la pérdida de control, la separación de sus padres o la imagen de edificios dañados.

Después de un terremoto, pueden aparecer las siguientes reacciones. **No significan que el niño esté "traumatizado para siempre"**: significan que su sistema nervioso está intentando procesar una amenaza intensa.

Reacciones frecuentes en niños

- Miedo a que vuelva a temblar
- Dificultad para dormir o pesadillas
- Llanto repentino o apego excesivo
- Irritabilidad o rabia
- Dolor de barriga, náuseas, cefalea
- Falta de apetito
- Necesidad de preguntar muchas veces lo mismo
- Juego repetitivo sobre terremotos o rescates
- Silencio, desconexión o aparente indiferencia
- Culpa: "si yo hubiera hecho algo..."

En adolescentes, además

- Sarcasmo o aislamiento social
- Hiperactividad o desafío
- Ansiedad por redes sociales
- Sensación de futuro roto o sin sentido

Estos signos son señales de procesamiento, no de debilidad ni de daño permanente.

El adulto es el principal regulador emocional

03

Los niños miran el rostro, la voz y el cuerpo del adulto para saber si están a salvo. Por eso, antes de intervenir con ellos, **el adulto debe intentar regularse mínimamente**. No se trata de fingir que no pasa nada. Se trata de transmitir una verdad serena.

"Sí, fue muy fuerte. Sí, todos nos asustamos. Pero ahora estamos juntos, estamos buscando seguridad y vamos a ir paso a paso."

El adulto no tiene que tener todas las respuestas. Tiene que estar **presente**, hablar claro y no abandonar emocionalmente al niño. Su calma —aunque sea parcial— es el mejor recurso terapéutico disponible en los primeros momentos.



Tu rostro

Expresión tranquila,
contacto visual suave,
presencia física cercana.



Tu voz

Tono bajo, pausado, firme.
Sin gritar ni susurrar con
angustia.



Tu cuerpo

Postura abierta, sin
tensión excesiva. El abrazo
o el contacto físico cuando
el niño lo permite.

Qué decir en los primeros momentos

04

Las palabras importan. Unas calman; otras, aunque bien intencionadas, pueden aumentar la angustia o hacer que el niño sienta que su miedo no tiene lugar. Aquí una guía rápida y práctica.

✓ Frases que ayudan

- "Estoy contigo."
- "Ahora estamos en un lugar más seguro."
- "Tu cuerpo está asustado, pero yo voy a ayudarte a calmarlo."
- "Es normal que tengas miedo después de algo tan fuerte."
- "No tienes que ser valiente todo el tiempo."
- "Vamos a respirar juntos."
- "Vamos a pensar solo en lo que toca ahora."

? Frases que invalidan

- "No llores."
- "No pasó nada."
- "Sé fuerte."
- "Ya deja el drama."
- "Hay gente peor que tú."
- "Si sigues así vas a enfermar a todos."
- "Los niños grandes no tienen miedo."

❏ El miedo no baja cuando se humilla al niño.
Baja cuando el niño se siente protegido.

Técnica inmediata: "Aquí y ahora"

05

Cuando el niño esté temblando, llorando, hipervigilante o con miedo intenso, no empiece con explicaciones largas. **Primero hay que ayudar al cuerpo.** Esta técnica ancla al niño en el presente y le recuerda que el peligro ya pasó.

Dígale: *"Vamos a traer tu cuerpo al presente. Mira conmigo."* Luego guíelo por estos pasos:

1

5 cosas que ve

Pídele que las nombre en voz alta, una por una.

2

4 cosas que toca

Que las sienta con las manos: textura, temperatura, forma.

3

3 sonidos que escucha

Que preste atención al ambiente real que lo rodea ahora.

4

2 olores que percibe

O que se enfoque en una sensación corporal presente.

5

1 sabor o sensación

Una parte de su cuerpo que siente apoyada o en contacto con algo.

Con niños muy pequeños, simplifique: *"Busca algo rojo."* · *"Toca tu camisa."* · *"Aprieta mi mano."* · *"Mira mis ojos."* Después dígame: *"Eso que acabas de hacer le recuerda a tu cerebro que estás aquí, no otra vez en el momento del terremoto."*

Respiración breve para niños

06

No todos los niños pueden respirar profundo cuando están muy asustados. Si se les exige demasiado, pueden angustiarse más. Use una respiración corta y guiada, sin presión y con acompañamiento.

Para niños pequeños

"Oler la flor, soplar la vela"

1. Olemos una flor imaginaria.
2. Soplamos una vela imaginaria.
3. Repetimos 5 veces. No más al principio.

Para adolescentes

Use un lenguaje más directo y menos infantil:

1. Inhala por la nariz contando hasta 3.
2. Suelta el aire lento contando hasta 5.
3. No tienes que hacerlo perfecto. Solo bajamos la alarma del cuerpo.

- ❑ El objetivo no es relajación profunda, sino reducir la activación del sistema nervioso lo suficiente para poder hablar y pensar con más claridad.



Dibujar lo ocurrido

07

El dibujo ayuda a los niños a ordenar lo que no pueden explicar con palabras. No requiere materiales especiales: papel y lápiz son suficientes. Es una herramienta poderosa, especialmente en los primeros días.

1

Dibujo 1

"Así me sentí cuando tembló."

2

Dibujo 2

"Así me siento ahora."

3

Dibujo 3

"Esto me ayuda a sentirme más seguro."

No corrija el dibujo. No lo interprete de manera alarmista. Pregunte con curiosidad y calma: "*¿Qué está pasando aquí?*" · "*¿Dónde estás tú en el dibujo?*" · "*¿Quién te ayuda?*" · "*¿Qué necesitaría este niño para sentirse más seguro?*"

Si el niño no quiere hablar, no lo fuerce. Puede decir: "*Está bien. Lo dejamos aquí. Cuando quieras, lo vemos juntos.*" El espacio sin presión es también terapéutico.

Juego reparador para niños pequeños

08

En niños pequeños, el juego es una forma natural de procesar el miedo. Pueden jugar a terremotos, ambulancias, casas caídas o rescates. **Eso no siempre es malo.** Muchas veces es su manera de intentar recuperar control sobre una experiencia que los superó.

El adulto puede acompañar el juego introduciendo elementos de seguridad y resolución. Algunas preguntas útiles mientras juegan juntos:

"¿Dónde está el lugar seguro?"

Ayuda al niño a construir simbólicamente un refugio en el juego.

"¿Quién ayuda a los niños?"

Introduce figuras de cuidado y protección en la narrativa del juego.

"¿Qué hacen después del susto?"

Orienta el juego hacia la recuperación y no solo hacia el peligro.

"Vamos a construir una casa segura para los muñecos."

Propone una acción concreta que devuelve sensación de control.

Si el juego se vuelve muy angustiante y repetitivo, y el niño queda alterado, conviene cerrarlo con calma: *"Vamos a ayudar a estos muñecos a descansar. Ya fueron rescatados. Ahora están juntos."*

Rutinas mínimas: el cuerpo necesita orden

09

Después de una emergencia, quizá no sea posible volver a la rutina completa. Pero sí se pueden crear **pequeñas rutinas de seguridad** que le indiquen al sistema nervioso del niño que hay estructura, previsibilidad y cuidado.



Hora de dormir

Un horario aproximado y un lugar definido para descansar.



Objeto de apego

Manta, peluche, almohada o camisa de mamá o papá.



Comidas simples

En horarios previsibles, aunque sean modestas.



Momento de hablar

Un espacio diario breve para expresar cómo se sienten.



Juego o movimiento

Un momento diario para liberar tensión corporal.

Ritual nocturno: "Hoy estamos aquí. Estamos juntos. Ya revisamos lo necesario. Ahora el cuerpo necesita descansar. Si tienes miedo, me avisas. No estás solo."

Cómo manejar el miedo a las réplicas

10

No prometa que no volverá a temblar. Nadie puede prometer eso. **Prometa presencia y preparación.** La honestidad tranquila genera más confianza que las falsas garantías.

"No puedo prometerle que no habrá más movimiento. Pero sí puedo prometerle que los adultos estamos atentos, que sabemos qué hacer y que vamos a cuidarte."

Elabore un pequeño plan familiar o escolar. Prepararse baja la ansiedad porque **transforma el miedo en acción.** El plan no debe ser terrorífico; debe ser concreto y breve.

01

¿Dónde nos ubicamos si tiembla?

Identifiquen juntos los puntos seguros del hogar o escuela.

02

¿A quién buscamos?

Persona de referencia clara para cada niño.

03

¿Cuál es el punto de encuentro?

Un lugar concreto al que todos saben llegar.

04

¿A quién llamamos si nos separamos?

Un número memorizado o escrito en papel.

Cuidado con las noticias y redes sociales

11

Los niños no deben estar expuestos todo el día a imágenes de destrucción, cadáveres, gritos, edificios colapsados o personas desaparecidas. Eso **aumenta la ansiedad** y puede fijar imágenes traumáticas en la memoria.

Recomendaciones prácticas

- No dejar noticias encendidas todo el día.
- Evitar videos crudos delante de niños.
- No usar imágenes de tragedia para "hacerlos conscientes".
- En adolescentes, conversar sobre lo que ven en redes.
- Corregir rumores sin ridiculizarlos.
- Establecer horarios limitados para informarse.

Frase útil para adolescentes

"Entiendo que quieras saber qué pasa, pero ver imágenes todo el día no te protege más."

"Vamos a informarnos en momentos concretos y después vamos a cuidar el cuerpo."

Qué hacer en la escuela

12

El maestro no debe actuar como terapeuta, pero sí puede ser una **figura de estabilización emocional** fundamental. Su presencia tranquila, su estructura y su capacidad de validar sin invadir marcan una diferencia enorme en el regreso a la escuela.

Al recibir a los alumnos

- Recíbalos con calma y sin prisas.
- No comience directamente con exigencias académicas.
- Abra un espacio breve para expresar cómo llegaron.

Durante la jornada

- Valide emociones sin forzar relatos.
- Repita las normas de seguridad del espacio.
- Mantenga actividades estructuradas y predecibles.
- Incorpore dibujo, escritura, música o movimiento.

Observar con atención

- Identifique a los niños más afectados.
- No confunda silencio con bienestar.
- Comuníquese con los padres si hay señales de alarma.

Actividad inicial sugerida: "Hoy no tenemos que contar todo lo que pasó. Solo vamos a decir una palabra sobre cómo llegamos: miedo, cansancio, tristeza, rabia, alivio, confusión. Todas son válidas." Luego: "Ahora vamos a decir una cosa que nos ayuda a sentirnos un poco más seguros."

Adolescentes: no minimizar ni controlar en exceso

13

Los adolescentes pueden parecer fríos, irritables o desafiantes. A veces no quieren hablar con sus padres, pero **sí necesitan ser mirados, respetados y contenidos**. El error más frecuente es interpretarlos como "que no les pasa nada" cuando en realidad están procesando a su manera.

Qué funciona mejor

- Hablarles con respeto, sin infantilizarlos.
- Preguntar antes de invadir su espacio.
- Validar su necesidad de información.
- Darles tareas útiles y concretas.
- Permitir contacto con amigos de confianza.
- Observar cambios en sueño, alimentación o aislamiento.
- No confundir silencio con fortaleza.

Frases que abren la conversación

- "No voy a obligarte a hablar, pero quiero que sepas que estoy disponible."
- "Lo que viviste fue fuerte. No tienes que resolverlo solo."
- "Puedes ayudar, pero no tienes que cargar con todo."
- "Estar molesto también puede ser una forma de estar asustado."
- "Vamos a buscar información confiable, no rumores."

Cómo responder a preguntas difíciles

14

Los niños hacen preguntas directas y a veces desconcertantes. La honestidad adaptada a su edad, con palabras simples y tono sereno, es siempre mejor que el silencio o la mentira. Aquí están las preguntas más frecuentes y cómo responderlas.

"¿Nos vamos a morir?"

"Entiendo que tengas miedo. Ahora estamos vivos, estamos juntos y estamos tomando medidas para cuidarnos."

"¿Va a volver a pasar?"

"No lo sabemos con exactitud. Pero sí sabemos qué hacer para protegernos mejor."

"¿Por qué pasó esto?"

"Los terremotos son movimientos de la tierra. No ocurren porque alguien se portó mal ni porque tú hayas hecho algo."

"¿Y si la casa se cae?"

"Los adultos vamos a revisar dónde es seguro estar. No tienes que decidir eso solo."

"¿Por qué murió esa persona?"

"En un terremoto algunas personas pueden salir heridas o morir porque los edificios se dañan. Es muy triste. Podemos hablar de eso poco a poco."

Cuando hay duelo

15

Si el niño perdió a alguien, no use mentiras como "se fue de viaje" o "está dormido". Eso puede generar más angustia, confusión y desconfianza hacia los adultos. Use una **verdad delicada y adaptada a la edad**.

"Su cuerpo dejó de funcionar por lo que ocurrió en el terremoto. Eso significa que murió. Es muy triste, y vamos a acompañarnos."

Permita el llanto

No apresure el proceso ni intente consolarlo demasiado rápido. El llanto es una forma sana de procesar la pérdida.

Acepte las preguntas repetidas

El niño puede preguntar lo mismo muchas veces. Es parte de cómo asimila la realidad de la pérdida.

No se alarme por la normalidad

Los niños pueden llorar y luego jugar. Eso no significa que no les importe. Significan que procesan el dolor por partes.

Señales de alarma: cuándo buscar ayuda profesional

16

La mayoría de las reacciones son normales y temporales. Sin embargo, algunas señales indican que el niño o adolescente necesita acompañamiento especializado. Esté atento a las siguientes señales, especialmente si persisten varios días o semanas.

Señales que requieren atención profesional

- Ataques de pánico frecuentes.
- Insomnio persistente o pesadillas repetidas.
- Negativa intensa a separarse de los adultos.
- Mutismo o desconexión marcada.
- Conductas regresivas severas.
- Irritabilidad extrema o agresividad.
- Culpa persistente o recuerdos intrusivos.
- Evitación total de lugares, sonidos o temas.
- Pérdida importante de apetito.
- Dolores físicos sin causa médica clara.
- Aislamiento severo y prolongado.
- Consumo de alcohol, drogas o automedicación.

Señales de urgencia

Busque ayuda profesional **de inmediato** si el niño o adolescente dice o muestra:

- "No quiero vivir."
- "Quisiera desaparecer."
- "Todo sería mejor sin mí."
- Autolesiones o amenazas de hacerse daño.

Si aparece riesgo de suicidio, abuso, violencia o descompensación grave, se requiere protección inmediata.

Qué no hacer

17

Incluso con las mejores intenciones, ciertas conductas del adulto pueden dificultar la recuperación emocional del niño. Esta lista es un recordatorio claro de lo que conviene evitar en los días posteriores al terremoto.

→ **No obligue al niño a contar todo**

El relato forzado puede retraumatizar. Espere a que surja de forma natural.

→ **No lo exponga a imágenes fuertes**

Noticias y videos de destrucción aumentan la ansiedad y fijan memorias traumáticas.

→ **No lo ridiculice por tener miedo**

El miedo es una respuesta biológica normal ante una amenaza real. Nunca es motivo de burla.

→ **No lo use como soporte emocional del adulto**

El niño no debe cargar con las angustias de los adultos. La jerarquía de cuidado es importante.

→ **No prometa cosas imposibles**

Prometer que "nunca más va a temblar" daña la confianza cuando no se cumple.

→ **No castigue la ansiedad**

La disciplina puede seguir existiendo, pero no debe confundirse con dureza emocional.

Qué sí hacer todos los días

18

La recuperación emocional después de un terremoto no ocurre de un día para otro. Ocurre con pequeñas acciones diarias, repetidas con constancia y con amor. Estos son los gestos concretos que marcan la diferencia.

Mírate y nómbralo Mírelo a los ojos. Llámelo por su nombre. Dígale que está acompañado.	Explica y repite Explíquele lo que ocurre con palabras simples. Repita las veces que sea necesario, sin impacientarse.
Acompaña el cuerpo Ayúdelo a respirar. Cuide el sueño. Permita dibujo, juego o escritura.	Estructura y límites Mantenga pequeñas rutinas. Limite las noticias. Dé tareas pequeñas y útiles.

Frase central: Un niño no necesita adultos perfectos. Necesita adultos suficientemente disponibles, suficientemente serenos y suficientemente honestos.

Después de un terremoto, sanar no significa olvidar rápido. Significa recuperar poco a poco la sensación de que el mundo vuelve a tener piso, orden, vínculos y protección. La tarea del adulto es ayudar al niño a sentir: *"Lo que pasó fue muy fuerte, pero no estoy solo. Hay alguien que me cuida. Hay algo que puedo hacer. Mi miedo tiene lugar, pero no manda sobre toda mi vida."*

Los terremotos sacuden la tierra, pero también sacuden la confianza básica con la que un niño habita el mundo. Por eso, **la atención emocional temprana importa**. No es un lujo ni un exceso: es parte esencial del proceso de recuperación.

Acompañar psicológicamente a un niño después de una tragedia no es borrar el dolor. Es ayudarlo a atravesarlo sin quedarse atrapado en él.

Cada palabra serena, cada abrazo respetuoso, cada rutina recuperada, cada explicación adecuada y cada adulto que sabe acompañar sin invadir, ayuda a que el niño vuelva a sentirse seguro. No se necesita ser perfecto. Se necesita estar presente.

Palabra serena

Las palabras correctas, dichas con calma, son el primer paso hacia la estabilidad emocional.

Abrazo respetuoso

El contacto físico cuando el niño lo permite transmite seguridad sin palabras.

Rutina recuperada

Cada pequeño orden del día le dice al niño que la vida vuelve a tener estructura.

Adulto presente

No perfecto. Suficientemente disponible, sereno y honesto.

Jessica Duarte Barboza
Psicóloga y psicoterapeuta

+507 6334 5593

Instagram: @jessicaduartebarboza