



Ayudar a su hijo a superar un desastre

Después de un desastre o una crisis, los niños se benefician cuando los adultos les garantizan que se encuentran seguros y los ayudan a aprender cómo superarlo de forma eficaz. Use esta hoja de consejos para averiguar lo que las familias y el personal pueden hacer para ayudar a un niño después de un desastre o una crisis. Descubra maneras de garantizarles a los niños que se han tomado medidas para ayudar a mantenerlos a todos seguros.

Ayude a los niños a superar un desastre

Luego de un desastre o crisis, los niños se benefician de adultos que pueden ayudarlos a superarlo efectivamente. Aunque no es útil que los adultos se vean agobiados por el suceso, es útil compartir algunos de sus sentimientos y lo que están haciendo para manejar esos sentimientos. Permita a los niños “aceptar” sus sentimientos. Hágale saber a su hijo que está bien sentirse mal por algo malo que sucedió. Utilice la conversación para hablar sobre otros sentimientos preocupantes que su hijo pueda tener. Un niño que siente miedo está asustado,

incluso si los adultos piensan que el motivo del miedo es injustificado. Si se siente agobiado o desesperanzado, solicite el apoyo de otros adultos antes de hablar con su hijo.

Los niños, al igual que los adultos, suelen sentirse desesperanzados luego de un desastre. Ayúdelos a descubrir qué pueden hacer (que sea importante para ellos) para ayudar a otros en su comunidad que se hayan visto afectados por el desastre.



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

Ayude a los niños a superar un desastre

Puede realizar las siguientes acciones para ayudar a su hijo después de un desastre o crisis. Estos son consejos útiles incluso si su hijo no se vio directamente afectado por un suceso.

Ayude a su hijo a sentirse seguro:

Una de las cosas más importantes que los padres o cuidadores pueden hacer es ayudar a su hijo a sentirse seguro.

Reconfórtelo:

Asegúreles a los niños que se están tomando medidas para mantenerlos seguros. Puede hacerlo indicándoles todas las cosas que se implementaron para su seguridad.

Restablezca la rutina habitual del niño:

Apenas sea posible, vuelva a la rutina habitual. Esto significa hacer cosas como cantar canciones, si siempre canta canciones con su hijo. Lea cuentos a la hora en que lo hace generalmente. Ir a la cama y comer en horarios habituales es muy bueno para los niños. Los niños se comportan mejor cuando saben qué esperar. Tenga en cuenta que no debería obligar a los niños a volver a todas sus rutinas si no pueden hacerlo debido a su angustia. Ayudar a los niños a comprender y procesar los sucesos es también importante.

Ayúdelo a expresar sus sentimientos:

Los bebés y los niños pequeños pueden expresarse en forma diferente. Pueden llorar más. Puede ser más difícil calmarlos. Pueden volverse más quisquillosos. Sostener y abrazar a su hijo puede calmarlo. Los bebés pueden calmarse con música suave. Los niños muy pequeños pueden tener más berrinches. Pueden estar más apegados a usted. Los niños en edad preescolar y mayores pueden dibujar o contar historias para expresar sus sentimientos.

Niño en la ventana Haga preguntas:

Los padres y cuidadores deberían preguntarles a los niños si tienen alguna pregunta o inquietud. Esto ayuda a los niños a saber que está bien hablar. Si su hijo hace preguntas, deje que las preguntas del niño guíen la conversación. Si su hijo no tiene preguntas, no lo presione. Es posible que esté más dispuesto a hablar más adelante.



Laughter can be healing.

Comparta información:

Explique los sucesos en la forma más simple y directa posible. Dado que cada niño es diferente, guíese por su hijo para saber cuánta información compartir. Recuerde que incluso los niños pequeños se enteran de sucesos importantes y es mejor que se enteren por medio de un padre o cuidador y no por los medios de comunicación.

Ayúdelo a aceptar las pérdidas:

Los niños no solo intentan superar un desastre, sino todas sus consecuencias. Es posible que tengan que mudarse, al menos temporariamente, y separarse de amigos o no poder asistir a la misma escuela. Los padres pueden tener menos ingresos, y el cambio en su economía puede modificar las actividades diarias. Deje que los niños expresen sus lamentos por estas “pérdidas secundarias”.

Diviértase:

Encuentre formas de divertirse con su hijo o hacer tonterías juntos. Si a su hijo le gusta jugar a las escondidas o si tiene algún juego favorito, haga esas cosas. La risa puede ayudarlos a sanar.

Reconéctese con la comunidad:

Cúidese. Esto lo ayudará a cuidar de su hijo. Busque formas de obtener ayuda. Hablar con otras personas puede resultar útil. Si nota cambios en usted mismo, solicite ayuda de su programa Head Start/Early Head Start.

Sea flexible y paciente:

Volver a la “normalidad” puede llevar un tiempo. Cúidese.

Limite la exposición a la cobertura de los medios de comunicación sobre el suceso:

Las imágenes del desastre o crisis en la televisión, internet, radio, periódicos y otros medios de comunicación pueden asustar o estresar más a los niños. Evite o limite la exposición de los niños a imágenes angustiantes en los medios de comunicación.



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

888-227-5125 • health@ecetta.info

octubre 2024