

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
...tiene problemas al dormir, se niega a ir a dormir, no quiere dormir solo, se despierta gritando en la noche.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando los niños están asustados, quieren estar con personas que les hagan sentir seguros y se preocupan cuando no están juntos. ▪ Si hubo una separación durante el desastre, el dormir solos puede recordársela. ▪ Al momento de dormir recordamos, ya que no estamos ocupados haciendo otras cosas. Por lo general, los niños sueñan con cosas que les producen miedo y pueden sentir temor a la hora de dormir. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Si usted quiere, deje a su niño dormir con usted. Háglele saber que es solo un arreglo temporal ▪ Tenga una rutina para ir a dormir: un cuento, una oración, tiempo para mimarlo o abrazarlo. Háblele sobre la rutina todos los días, para que él sepa qué esperar. ▪ Abrácelo y dígame que está seguro, que usted está allí y que no se marchará. Entienda que el niño no está siendo difícil a propósito. Esto tomará tiempo, pero cuando él se sienta más seguro, dormirá mejor.
...se preocupa de que algo le pueda suceder a usted (quizás usted también tenga esta inquietud)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es natural tener miedos de esta naturaleza después de haber estado en peligro. ▪ Este miedo puede ser más intenso cuando el niño se ha separado de sus seres queridos durante el desastre. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recuerden (su niño y usted) que ahora están seguros. ▪ Si no se encuentran seguros, háblele sobre lo que está haciendo para mantenerlos seguro. ▪ Haga un plan para determinar quién se encargará de cuidar a su niño en la eventualidad de que algo le suceda a usted. Esto le puede ayudar a aminorar la preocupación. ▪ Realice actividades positivas junto al niño para ayudarle a pensar en otras cosas.
...llora o se queja cuando usted se va, incluso cuando usted va al baño. ...no puede soportar estar lejos de usted.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los niños que aún no saben hablar o expresar lo que sienten tienden a mostrar sus miedos no queriéndose despegar de usted o llorando. ▪ El despedirse puede recordarle al niño cualquier separación relacionada con el desastre. ▪ El cuerpo de los niños tiende a reaccionar ante las separaciones (su corazón late más rápido, problemas estomacales). Algunas veces su interior se expresa a través de su cuerpo” ¡Oh no, no puedo perderla!” ▪ Su niño no está tratando de controlarle o manipularle. Está asustado. ▪ También puede asustarse cuando otras personas (no solo usted) se van .Las despedidas le causan miedo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trate de quedarse con su niño y evite las separaciones por ahora. ▪ En caso de separaciones breves (tienda o baño), ayude a su niño a nombrar sus sentimientos y a conectarlos con todo lo que ha experimentado. Dígame que usted lo ama y que esta despedida es diferente, que usted regresará muy pronto “Tú estás muy asustado. No quieres que me vaya, pues la última vez que me marché tú no sabías dónde yo estaba. Esto es diferente y regresaré muy pronto”. ▪ Para separaciones más largas, déjelo con personas que le son familiares, dígame a dónde va y por qué y cuándo regresará. Dígame que usted estará pensando en él. Déjele una fotografía de usted o algún objeto suyo. Llámelo si es posible. Cuando usted regrese dígame que lo extrañó, que pensó en él y que ya regresó. Usted tendrá que repetir este proceso una y otra vez.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
...tiene problemas de alimentación, come demasiado o se niega a comer	<ul style="list-style-type: none"> El estrés afecta a su niño de distintas maneras, incluyendo su apetito. Comer saludablemente es importante, pero prestar demasiada atención a la comida puede provocar estrés y tensión en su relación. 	<ul style="list-style-type: none"> Relájese. Cuando los niveles de estrés del niño bajen, sus hábitos alimentarios volverán a la normalidad. No obligue a su niño a comer. Coman juntos y haga de la hora de comer un momento relajante y divertido. Mantenga meriendas saludables accesibles. Los niños comen constantemente. Si usted se encuentra preocupado pues su niño ha perdido una cantidad significativa de peso, consulte con un pediatra.
... no puede hacer las cosas que él hacía antes (como usar el baño). ... no habla igual que antes.	<ul style="list-style-type: none"> Frecuentemente, cuando los niños pequeños están bajo estrés o asustados pierden temporalmente capacidades o destrezas que adquirieron recientemente. Esta es la forma en que los niños pequeños nos comunican que no están bien y necesitan nuestra ayuda. Perder una habilidad después de haberla desarrollado (como orinarse en la cama nuevamente) puede hacerlos sentir avergonzados o abochornados. Las personas a su cargo deben ser comprensivas y brindarles apoyo. Su niño no hace estas cosas a propósito. 	<ul style="list-style-type: none"> Evite criticarlos. Esto puede hacerlos pensar que nunca aprenderán. No obligue a su niño. Esto crea una lucha de poder. En vez de enfocarse en la habilidad (como el no utilizar el baño), ayude a su niño a sentirse comprendido, aceptado, amado y apoyado. Cuando el niño se sienta más seguro, recuperará la habilidad perdida.
...es temerario, hace cosas peligrosas.	<ul style="list-style-type: none"> Puede parecer extraño, pero, cuando los niños no se sienten seguros, frecuentemente hacen cosas peligrosas. Es una forma de decir “Te necesito. Demuéstrame que soy importante protegiéndome” 	<ul style="list-style-type: none"> Manténgalo seguro. Calmadamente búsquelo y abrácelo si es necesario. Hágale saber que lo que está haciendo no es seguro, que él es importante para usted y que no quiere que algo vaya a sucederle. Muéstrele otras formas positivas en las que puede llamar su atención.
...se asusta de cosas que no le asustaban anteriormente.	<ul style="list-style-type: none"> Los niños pequeños creen que sus padres son todopoderosos y que pueden protegerlos de cualquier cosa. Esta creencia los ayuda a sentirse seguros. Por lo sucedido, esta creencia ha sido quebrantada y el mundo se torna un lugar que da cabida al miedo. Muchas cosas pueden recordarle a su niño el desastre (lluvia, secuela, ambulancias, gente gritando, una mirada aprehensiva de los padres), todas las cuales pueden asustarlo. No es culpa de los padres: fue el desastre. 	<ul style="list-style-type: none"> Cuando su niño esté asustado, háblele sobre cómo lo mantendrá seguro. Si su niño está preocupado, pues algunas cosas le recuerdan el desastre y piensa que éste está ocurriendo nuevamente, ayúdele a entender que lo que pasa en el momento (como la lluvia, o las secuelas), es diferente a lo que pasó durante el desastre. Si habla sobre monstruos, ayúdelo a espantarlos. “Vete monstruo. No molestes a mi bebé. Voy a decirle al monstruo ¡buh!, ¡buh! y él se irá, pues se va a asustar”. Su niño es muy pequeño para entender y reconocer la forma en que usted lo protegió; recuérdese a sí mismo las cosas buenas que usted ha hecho.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
<p>...parece “hiperactivo”, no puede estar quieto y no puede prestarle atención a nada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> El miedo puede crear energía nerviosa que se manifiesta en nuestros cuerpos. Los adultos algunas veces caminan de un lado a otro cuando están preocupados. Los niños corren, brincan y pueden estar inquietos. Cuando nuestra mente se concentra en cosas negativas, es difícil prestar atención a otros asuntos. Algunos niños son activos por naturaleza. 	<ul style="list-style-type: none"> Ayude a su niño a reconocer sus sentimientos (miedo, preocupación) y asegúrele que se encuentra seguro. Ayude a su niño a liberar la energía nerviosa (con ejercicios de estiramiento, corriendo, practicando deportes, respirando profunda y lentamente). Siéntese con su niño y realicen actividades que ambos disfruten (lancen la pelota, lean, jueguen, dibujen). Esto ayudará al niño, aunque no deje de correr de un lado al otro. Si su niño es activo por naturaleza enfóquese en lo positivo. Piense en toda la energía que tiene para hacer las cosas y busque actividades que satisfagan sus necesidades.
<p>...juega de forma violenta.</p> <p>...continúa hablando del desastre y las cosas malas que presencié.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Los niños pequeños se expresan a través del juego. Ser violentos mientras juegan puede ser su forma de decirnos cómo se sienten por dentro y cuán caótica fue o es la situación. Cuando su niño habla de lo sucedido, pueden aflorar sentimientos muy fuertes para usted y su niño (miedo, tristeza, coraje) 	<ul style="list-style-type: none"> Si usted puede tolerarlo, escuche a su niño cuando este “habla”. Mientras su niño juega, observe los sentimientos que expresa, ayúdelo a nombrarlos y esté presente para brindarle su apoyo (abrácelo, tranquilícelo). Si el niño está demasiado afectado, se espacia y repite la misma escena de enfado, ayúdelo a calmarse y a sentirse seguro y considere buscar ayuda profesional.
<p>...ahora es muy exigente y controlador.</p> <p>...se muestra “obstinado” e insiste en que las cosas se hagan a su manera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> En muchas ocasiones los niños pequeños entre las edades de 18 meses y 3 años pueden parecer “controladores”. Esto puede ser fastidioso, pero es parte del proceso normal de crecimiento y les ayuda a aprender que ellos son importantes y que pueden lograr y hacer distintas cosas. Cuando un niño siente que está en peligro, puede tornarse más controlador de lo usual. Esta es una manera de lidiar con sus miedos. Ellos están expresando que “la situación es tan caótica que necesito tener control de alguna cosa” 	<ul style="list-style-type: none"> Recuerde que su niño no es malo o controlador. Este comportamiento es normal, aunque pueda ser más notorio en este momento, pues el niño no se siente seguro. Permita que su niño tenga el control de cosas pequeñas. Déjelo decidir respecto de lo que él quiere vestir, jugar o de los cuentos que quiere que usted le lea. Si tiene control sobre estas cosas pequeñas, el niño puede sentirse mejor. Mantenga un equilibrio entre las opciones que le ofrece y el control que usted ejerce estableciendo una estructura y rutinas. El niño se sentirá inseguro si él “está al mando de la situación”. Celebre cuando el niño haga cosas nuevas. El niño puede sentir que tiene más control de la situación cuando puede ponerse los zapatos, armar un rompecabezas o servirse jugo.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
<p>...tiene rabietas y está malhumorado.</p> <p>...grita mucho-más de lo usual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Incluso antes del desastre su niño puede haber tenido rabietas. Estas son normales cuando se es pequeño. Es frustrante cuando no podemos hacer las cosas o cuando no tenemos las palabras para explicar lo que queremos o necesitamos. En estos momentos su niño tiene muchas razones para estar molesto (al igual que usted) y puede sentir una gran necesidad de gritar y llorar. 	<ul style="list-style-type: none"> Dígale que usted sabe cuán difícil la situación es para él. “Las cosas están muy malas en este momento. Hemos tenido mucho miedo. No tenemos tus juguetes o la televisión, y tú estás enfadado”. Tolere sus rabietas más de lo que normalmente usted lo haría, y responda con amor y no con disciplina. Probablemente usted no haría esto usualmente, pero esta no es una situación normal. Si el niño llora o grita quédese con él y hágale saber que usted está allí para apoyarlo. Si las rabietas se tornan frecuentes o extremas, usted debe establecer límites razonables.
<p>...le pega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cuando los niños golpean, es una forma de expresar coraje. Los niños no se sienten seguros cuando se les permite pegarle a los adultos. Golpear a la persona que se supone está a cargo de protegerlos les provoca miedo. Golpear puede ser también el resultado de ver a otras personas golpeándose. 	<ul style="list-style-type: none"> Cada vez que su niño golpee, hágale saber que eso no es correcto. Agarre sus manos para que no pueda golpearle y pídale que se siente. Dígale algo así: “No está bien que golpees, no es seguro. Cuando golpees, vas a tener que permanecer sentado”. Si el niño es lo suficientemente grande, dígame cuáles palabras puede usar o dígame lo que debe hacer. Diga: “Usa tus palabras. Di: quiero ese juguete”. Ayúdelo a expresar el coraje de otras maneras (jugando, hablando, dibujando). Si usted tiene un conflicto con otros adultos, trate de solucionarlo en privado, en un lugar donde el niño no pueda verle o escucharle. Si es necesario, hable con un amigo o con un profesional sobre sus sentimientos.
<p>...dice “¡Vete, te odio!”</p> <p>...dice “Todo esto es culpa tuya”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> El problema real es el desastre y su secuela, pero su niño es muy pequeño para poder comprender esto en su totalidad. Cuando las cosas salen mal, con frecuencia los niños pequeños se enojan con sus padres, pues ellos creen que los padres debieron haber prevenido lo sucedido. Usted no tiene la culpa, pero no es el momento de defenderse. Su niño lo necesita. 	<ul style="list-style-type: none"> Recuerde lo que su niño ha vivido. En realidad, no es su intención decir esas cosas. El siente coraje y está lidiando con muchos sentimientos difíciles. Apoye a su niño en sus sentimientos de coraje, pero delicadamente dirija su coraje hacia el desastre. “Estás muy enfadado. Muchas cosas malas han sucedido. Yo también estoy enfadada. Yo quisiera que nada de esto hubiese ocurrido, pero ni siquiera las mamás pueden evitar que haya un huracán. Es muy difícil para nosotros dos”.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
<p>...no quiere jugar, no quiere hacer nada.</p> <p>...aparenta no tener ningún sentimiento (felicidad o tristeza).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Su niño lo necesita. Su niño puede sentirse triste y abrumado después de todo lo sucedido. ▪ Cuando los niños están estresados, en algunas ocasiones gritan y, en otras, pueden estar retraídos. En ambos casos ellos necesitan a sus seres queridos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Siéntese cerca de su niño y manténgase cerca de él. Hágale saber que usted lo quiere. ▪ Si usted puede, defina con palabras los sentimientos del niño. Dígale que es aceptable sentirse triste, enojado o preocupado. “Me parece que no quieres hacer nada. Me pregunto si te sientes triste. Algunas veces es normal sentirse triste. Me quedaré aquí contigo”. ▪ Realice actividades con su niño, cualquier cosa que a él le agrade (leer un libro, cantar, jugar juntos).
<p>...llora mucho</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Su familia puede haber experimentado cambios difíciles como resultado del desastre y es natural que su niño se sienta triste. ▪ Cuando usted permite que su niño se sienta triste y le ofrece su apoyo, usted lo está ayudando, aunque él continúe experimentando sentimientos de tristeza. ▪ Si usted tiene sentimientos de tristeza profundos, es recomendable que busque apoyo. El bienestar de su niño está conectado con su propio bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permita que su niño exprese sus sentimientos de tristeza. ▪ Ayude a su niño a verbalizar sus sentimientos y a entender por qué está sintiéndose de esa manera. “Yo creo que estás triste. Han pasado muchas cosas difíciles”. ▪ Apoye a su niño sentándose con él y brindándole más atención. Dedíqueles un tiempo especial. ▪ Ayude a su niño a sentirse esperanzado respecto del futuro. Juntos hablen y piensen sobre cómo serán sus vidas y sobre las cosas buenas que harán, como ir a caminar, al parque, al zoológico o jugar con amigos. ▪ Cuídese a sí mismo.
<p>...extraña a personas que no ha podido ver después del desastre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aun cuando los niños pequeños no siempre pueden expresar cómo se sienten, tenga conciencia de que les resulta muy difícil perder contacto con personas que son importantes para ellos. ▪ Si alguien cercano a su niño muere, su niño puede tener reacciones más fuertes ante el desastre. ▪ Los niños pequeños no pueden entender el concepto de la muerte y pueden pensar que la persona puede regresar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando las personas se han mudado lejos, ayude a su niño a mantenerse en contacto con ellos de alguna manera (enviándoles retratos o tarjetas, o llamándoles). ▪ Ayude a su niño a hablar de estas personas importantes. Aun cuando nos separamos de algunas personas, podemos tener sentimientos positivos hacia ellas al recordarlas y hablar de ellas. ▪ Reconozca cuán difícil es no poder ver a las personas queridas. Es triste. ▪ Cuando alguien ha muerto conteste las preguntas de su niño de forma sencilla y honesta. Cuando surgen reacciones fuertes que persisten por más de dos semanas, busque la ayuda de un profesional.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
...extrañan cosas que se han perdido a causa del desastre.	<ul style="list-style-type: none">▪ Cuando un desastre trae tantas pérdidas a una familia, es fácil pasar por alto cuán importante es para el niño la pérdida de un juguete u otro objeto personal especial como una cobija.▪ El sentimiento de pérdida que el niño expresa por su juguete es la forma en que el niño llora por la pérdida de todo aquello que tenía antes del desastre.	<ul style="list-style-type: none">▪ Permita que su niño exprese sentimientos de tristeza. Es triste que su niño haya perdido su juguete o su cobija.▪ Si es posible, trate de encontrar algo que satisfaga al niño y que este considere aceptable para reemplazar el juguete.▪ Distraiga al niño con otras actividades.

Consejos para que los padres ayuden a los niños de edad preescolar después de un desastre



Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p><u>Desamparo y pasividad:</u> los niños pequeños saben que no pueden protegerse a sí mismos. En un desastre se sienten aun más desvalidos. Ellos quieren saber que sus padres los mantendrán seguros. Ellos pueden expresar esto al estar inusualmente callados o agitados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brinde comodidad, descanso, comida, agua y oportunidades para jugar y dibujar. ▪ Busque formas de guiar o enfocar el dibujo espontáneo o los juegos que tratan de los eventos traumáticos, hacia algo que los haga sentir mejor y seguros. ▪ Asegúrele al niño que usted y otros adultos le protegerán. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abraze frecuentemente a su niño, tome su mano y déjelo sentarse en su regazo por más tiempo. ▪ Asegúrese de que haya un lugar especial y seguro donde su niño pueda jugar bajo la supervisión apropiada. ▪ Al jugar, un niño de cuatro años imagina que los vientos de un huracán le tumban los bloques repetidamente. Pregúntele: “¿Puedes protegerlos del viento?” El niño rápidamente construye una pared doble de bloques y dice: “Los vientos no nos alcanzan ahora” Un padre pudiese responder: “Esa pared es realmente fuerte” y agregar: “Estamos haciendo muchas cosas para mantenernos seguros”.
<p><u>Miedo generalizado:</u> Los niños pequeños pueden sentir más miedo de estar solos, de estar en el baño, de irse a dormir, o de estar separado de sus padres. A los niños les gusta creer que sus padres pueden protegerlos en toda situación y que otros adultos, como los maestros o los policías, están allí para ayudarlos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esté lo más calmado posible con su niño. Trate de no expresar sus miedos cuando su niño esté presente. ▪ Ayude a sus niños a recuperar su certeza de que usted no los dejará y que usted puede protegerlos. ▪ Recuérdeles que hay personas trabajando para mantener a las familias seguras, y que su familia puede obtener más ayuda si la necesita. ▪ Si usted sale a algún sitio, asegúrele a sus niños que volverá. Dígales una hora realista en palabras que ellos puedan entender y regrese a tiempo. ▪ Enséñele a su niño formas en las que puede comunicarle y expresarle sus miedos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asegúrese de que su niño no esté escuchándolo a usted expresando sus miedos cuando tenga conversaciones telefónicas. ▪ Diga cosas como: “Ahora estamos a salvo del terremoto y hay gente trabajando para asegurarse de que estamos bien”. ▪ Dígale: “Si empiezas a sentirte más asustado ven y toma mi mano. Entonces sabré que necesitas decirme algo”.

Consejos para que los padres ayuden a los niños de edad preescolar después de un desastre



Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p><u>Confusión sobre si el peligro ha terminado</u>: los niños pequeños pueden escuchar cosas que hablan los adultos y los niños mayores que ellos, o cosas dichas en la televisión, o bien imaginan que todo está sucediendo nuevamente. Ellos piensan que el peligro está cerca de su casa, aunque el evento haya ocurrido bastante lejos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provea explicaciones sencillas cuando sea necesario, incluso todos los días. Asegúrese de que entienden las palabras que usted está utilizando. ▪ Averigüe qué otras palabras o explicaciones han escuchado y clarifique lo que no sea correcto. ▪ Si usted se encuentra lejos del peligro, es importante decirle a su niño que el peligro no está cerca de ustedes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Continúe explicándole a sus niños que el peligro ya pasó y que él está alejado de éste. ▪ Dibuje, o enséñele en un mapa, cuán alejados se encuentran del área del desastre y explíqueles que el lugar donde se encuentran es seguro: “¿Ves? El desastre está allá, bien lejos, y nosotros estamos acá en este lugar seguro”.
<p><u>Regresión a comportamientos de etapas anteriores del desarrollo</u>: chuparse el dedo, orinarse en la cama, hablar como niño pequeño, necesidad de estar en su regazo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuanto sea posible, permanezca neutral u observando los hechos, pues esta regresión a etapas anteriores del desarrollo puede persistir por un tiempo después del desastre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Si su niño comienza a orinarse en la cama, cambie su ropa y las sábanas sin hacer comentarios. No deje que nadie lo critique o lo haga sentirse avergonzado.
<p><u>Miedo a que el evento adverso se repita</u>: Recordatorios: ver, escuchar o, de alguna manera, sentir algo que les recuerda el desastre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explique la diferencia entre el evento y los recordatorios de éste. ▪ Haga todo lo posible para proteger a los niños de cosas que puedan recordarle el desastre. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Aunque está lloviendo eso no significa que el huracán está ocurriendo de nuevo. La lluvia es menos poderosa y no puede causar daño como el huracán”. ▪ Mantenga a su niño alejado de historias mostradas en la televisión, radio o computadora, que se relacionen con el desastre y que puedan provocar miedo de que éste se repita.
<p><u>No hablar</u>: se mantiene en silencio pues tiene dificultad para expresar lo que está molestándole.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilice palabras que denoten sentimientos comunes, como coraje, tristeza y preocupación por la seguridad de los padres, amigos y hermanos. ▪ No los obligue a hablar, pero hágales saber que pueden hablar con usted en cualquier momento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dibuje simple “caritas felices” en platos de papel, correspondientes a los diferentes sentimientos. Haga una historia breve sobre cada una de ellas, como: ¿“Recuerdas cuando el agua entró en la casa y tú tenías una cara de preocupación como esta?”. ▪ Diga algo así: “Los niños pueden sentirse muy tristes cuando su casa se daña”. ▪ Provea materiales de arte o de juego que les ayude a expresarse. Después utilice las palabras que nombran sentimientos para cotejar cómo se sintieron. “Este es un dibujo aterrador. ¿Estabas asustado cuando viste el agua?”

Consejos para que los padres ayuden a los niños de edad preescolar después de un desastre



Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p><u>Trastornos del sueño</u>: miedo de estar solo de noche, dormir solo, levantarse asustado, tener pesadillas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asegúrele a su niño que él está seguro. Pasen un mayor tiempo juntos y tranquilos antes de dormir. ▪ Permita que el niño duerma con una luz tenue prendida o que duerma con usted por un periodo de tiempo limitado. ▪ Algunos niños necesitan que se les explique la diferencia entre los sueños y la vida real. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provea actividades relajantes antes de irse a dormir. Cuénteles una de sus historias favoritas cuyo tema sea reconfortante. ▪ A la hora de dormir diga: “Puedes dormir con nosotros esta noche, pero mañana dormirás en tu propia cama”. ▪ “Las pesadillas vienen de los pensamientos que tenemos dentro de nosotros pues estamos asustados, y no de cosas que realmente están pasando”.
<p><u>No entender el concepto de la muerte</u>: los niños preescolares no entienden que la muerte no es reversible. Ellos hacen uso del “pensamiento mágico” y pueden pensar que sus pensamientos causaron la muerte. La pérdida de una mascota puede ser muy difícil para un niño.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dé una explicación consistente y apropiada para la edad del niño: no dé falsas esperanzas sobre la realidad de la muerte. ▪ No subestime los sentimientos que el niño exprese relacionados con la pérdida de una mascota o de un juguete especial. ▪ Observe las señales sobre lo que su niño pareciera querer saber. Conteste de forma sencilla y pregúntele si tiene otras dudas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permita que su niño participe en rituales de duelo culturales y religiosos. ▪ Ayúdelo a encontrar su propia manera de decir adiós a través del dibujo de un recuerdo feliz, al encender una vela o al decir una oración por los que han muerto. ▪ “No, Pepper no regresará, pero podemos pensar en él y recordarlo, pues fue un perrito muy gracioso”. ▪ “El bombero dijo que nadie pudo salvar a Pepper y que no fue tu culpa. Yo sé que tu lo extrañas mucho”.

 **Esta página se dejó en blanco intencionalmente.**

Consejos para que los padres ayuden a los niños de edad escolar después de un desastre



Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<u>Confusión en relación con lo sucedido</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dé explicaciones claras sobre lo que sucedió cada vez que su niño pregunte. Evite detalles que puedan asustarlo. Corrija cualquier información incorrecta que su niño tenga sobre el peligro existente en ese momento. ▪ Recuérdele que hay personas trabajando para mantener a las familias seguras y que pueden obtener más ayuda de ser necesario. ▪ Hágale saber a sus niños aquello que pueden esperar que suceda más adelante. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Yo sé que otros niños dijeron que vienen más tornados, pero ahora nosotros estamos en un lugar seguro”. ▪ Continúe respondiendo a las preguntas de su niño (sin impacientarse) y asegúrele que su familia está protegida. ▪ Dígale lo que está pasando, especialmente sobre aspectos relacionados con la escuela y con el lugar donde vivirán.
<u>Sentirse responsable</u> : los niños de edad escolar pueden sentir que ellos de alguna manera son responsables por lo sucedido, o que pudieron cambiar los hechos. Ellos pueden titubear al expresar sus preocupaciones en presencia de otros.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provea oportunidades para que los niños le expresen sus preocupaciones. ▪ Ofrézcales su apoyo y dígales por qué no es culpa de ellos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hable con su niño a solas. Explíquelo que después de un desastre como este, muchos niños –y también sus padres –se preguntan: “¿Qué pude hacer diferente? O: “Yo debí haber sido capaz de hacer algo”. Eso no significa que haya sido su culpa. ▪ “¿Recuerdas? El bombero dijo que nadie pudo salvar a Pepper y que no fue tu culpa”.
<u>Miedo de que el evento vuelva a suceder y reacciones ante los recordatorios.</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ayude a identificar los diferentes recordatorios (personas, lugares, sonidos, olores, sentimientos, horas del día) y clarifique la diferencia entre el evento y los recordatorios que ocurren después de estos eventos. ▪ Asegúreles, tantas veces como sea necesario, que ellos están a salvo. ▪ Proteja a los niños de ver la cobertura de los medios sobre el desastre, pues esto puede provocar el temor de que el evento está sucediendo nuevamente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando ellos reconocen que están recordando, dígales: “Trata de pensar: estoy afectado porque estoy recordando el huracán pues está lloviendo, pero en este momento no hay huracán y me encuentro a salvo”. ▪ “Yo creo que debemos dejar de ver la televisión ahora mismo”. ▪ Trate de sentarse con su niño mientras este ve la televisión. Pídale a su niño que describa lo que vieron en las noticias. Clarifique cualquier malentendido.
<u>Recuento del evento o jugar representando el evento una y otra vez.</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permita que el niño hable y exteriorice las reacciones. Dígale que esto es normal. ▪ Promueva la resolución positiva de problemas a través del juego y el dibujo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Tú estas haciendo muchos dibujos de lo que sucedió ¿Sabías que muchos niños hacen esto?”. ▪ “Te puede ayudar el dibujar sobre cómo te gustaría que tu escuela fuese reconstruida para hacerla más segura”.

Consejos para que los padres ayuden a los niños de edad escolar después de un desastre



Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<u>Miedo de sentirse abrumados por sus sentimientos.</u>	<ul style="list-style-type: none"> Proporcione un lugar seguro para que el niño exprese sus miedos, coraje, tristeza, etc. Permita que el niño llore o que esté triste; no espere que sea fuerte o valiente. 	<ul style="list-style-type: none"> “Cuando suceden cosas aterradoras, las personas experimentan sentimientos fuertes, como sentirse muy enojados con los demás o estar muy tristes. ¿Te gustaría sentarte aquí con una cobija hasta que te sientas mejor?”
<u>Problemas del sueño:</u> pesadillas, miedo de ir a dormir solo, exigir dormir con sus padres.	<ul style="list-style-type: none"> Permita que su niño le hable sobre su pesadilla. Explíquelo que el tener pesadillas es normal y que esto desaparecerá. No le pida al niño que le dé muchos detalles acerca de la pesadilla. Hacer arreglos temporales a la hora de dormir está bien; haga un plan para que su niño regrese a sus hábitos normales de dormir. 	<ul style="list-style-type: none"> “Eso fue una pesadilla muy terrible. Vamos a pensar en cosas buenas en la que podemos soñar y yo te sobaré la espalda hasta que te quedes dormido”. “Te puedes quedar en nuestro cuarto por las próximas dos noches. Después pasaremos más tiempo contigo en tu cama antes de que vayas a dormir. Si te sientes asustado nuevamente, podemos hablar sobre esto”.
<u>Preocupación</u> por la seguridad de ellos y de otros.	<ul style="list-style-type: none"> Ayúdelos a expresar sus preocupaciones y provéale información realista. 	<ul style="list-style-type: none"> Construya una “Caja de Preocupaciones” donde el niño pueda escribir sus preocupaciones y ponerlas en su interior. Designe un tiempo para revisar, buscar soluciones y encontrar respuestas para dichas preocupaciones.
<u>Comportamientos alterados:</u> agresividad o comportamiento errático poco usuales.	<ul style="list-style-type: none"> Anime al niño a participar en actividades recreativas y a hacer ejercicios como una forma de expresarse y lidiar con sus sentimientos de frustración. 	<ul style="list-style-type: none"> “Yo sé que no fue tu intención tirar esa puerta. Debe ser muy duro sentir tanto coraje”. “¿Qué tal si vamos a caminar? Algunas veces el poner nuestros cuerpos en movimiento ayuda con los sentimientos intensos”.
<u>Dolores corporales:</u> dolores de cabeza, del estómago o musculares, para los cuales no parece haber razón justificada.	<ul style="list-style-type: none"> Averigüe si existe una razón médica. De no ser así, brinde apoyo y asegúrele que esto es normal. Sea realista con su niño (observe los hechos); el prestar mucha atención a estas quejas puede aumentarlas. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegúrese de que su niño duerma lo suficiente, coma bien, tome suficiente agua y haga suficiente ejercicio. “¿Qué tal si te sientas allí? Avísame cuando te sientas mejor y podamos jugar cartas”.

Consejos para que los padres ayuden a los niños de edad escolar después de un desastre



Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p><u>Observar cuidadosamente las respuestas de los padres y su recuperación</u>: No querer molestar a los padres con sus preocupaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déle oportunidad a los niños de hablar sobre sus sentimientos, al igual que de los suyos. ▪ Manténgase lo más calmado posible para que las preocupaciones de su niño no aumenten. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Sí, mi tobillo está roto, pero me siento mejor desde que los paramédicos me pusieron el esparadrapo. Apuesto que te dio mucho miedo verme herido, ¿no es así?”.
<p><u>Preocupación</u> por otros sobrevivientes y familias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promueva actividades constructivas para ayudar a otras personas, pero no los sobrecargue con responsabilidades que no les corresponden. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ayude a los niños a identificar proyectos apropiados para su edad y significativos (limpiar escombros del terreno de la escuela, hacer una colecta de dinero o de suministros para aquellos que lo necesiten).