THE NATIONAL CENTER ON Health

Cómo ayudar a su hijo a salir adelante después de un desastre[1]

Los niños pueden salir adelante luego de un desastre con mayor eficacia cuando sienten que entienden lo que está pasando, y qué pueden hacer. Proporcionar información básica puede ayudarlos a salir adelante luego del desastre. Sin embargo, los programas deben ser cuidadosos de no dar detalles innecesarios que sólo pueden alarmarlos.

Para niños en edad preescolar, puede ser reconfortante proporcionar una explicación sencilla de lo que sucedió y cómo los afectará (p. ej., una rama de un árbol cayó sobre los cables eléctricos, y es por eso que las luces no funcionan). Haga saber a los niños que hay muchas personas que están trabajando para ayudarlos, y para ayudar a su comunidad, a recuperarse después de un desastre (como cuadrillas de reparación de la compañía eléctrica, o bomberos, policía, paramédicos u otro personal de emergencias). Comparta las medidas que se están tomando para mantenerlos a salvo; los niños a menudo se preocuparán respecto a que un desastre ocurra de nuevo.

Los niños de mayor edad probablemente querrán información adicional acerca del desastre y los esfuerzos de recuperación, y dicha información los beneficiará. Independientemente de la edad que tengan, empiece por preguntar a los niños qué saben ya, y qué preguntas tienen, y use eso como una guía para la conversación.

[1]Material adapted from (Material adaptado de):

American Academy of Pediatrics. Talking to Children about Disasters. http://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Pages/Talking-to-Children-About-Disasters.aspx

Así como de los recursos que siguen (sólo en inglés):

News You Can Use: Disaster Readiness and Response for Families with Young Children (Noticias útiles: Cómo prepararse y responder a desastres, para familias con hijos pequeños) Office of Head Start

American Academy of Pediatrics healthychildren.org. Responding to Children's Emotional Needs During Times of Crisis (Cómo llenar las necesidades emocionales de los niños en momentos de crísis)

Puede encontrar información adicional (sólo en inglés) en la página web de la AAP Promoting Adjustment and Helping Children Cope en http://www.aap.org/disasters/adjustment

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!

Cómo ayudar a los niños a salir adelante

Después de un desastre o una crisis, los niños se benefician gracias a adultos que pueden ayudarlos a saber cómo salir adelante con eficacia. Si bien no es útil que los adultos parezcan abrumados por el evento, es útil compartir algunos de sus sentimientos y qué están haciendo para lidiar con ellos. Permita a los niños "ser dueños" de sus sentimientos. Haga saber a su hijo(a) que está bien que esté alterado por algo malo que sucedió. Use la conversación para hablar acerca de otros sentimientos perturbadores que su hijo pueda tener. Un niño que siente temor está atemorizado, incluso si los adultos creen que el temor es infundado. Si usted se siente abrumado y/o sin esperanza, busque apoyo por parte de otros adultos antes de ofrecer ayuda a su hijo.

Los niños, al igual que los adultos, a menudo se sienten impotentes después de un desastre. Ayúdelos a descubrir lo que pueden hacer—que sea significativo para ellos—para ayudar a otros en su comunidad afectada por el desastre.[2]

Las que siguen son cosas que puede hacer usted para ayudar a su hijo después de un desastre o una crisis. También son consejos útiles incluso si su hijo no fue directamente afectado por un evento.

Ayude a su hijo a sentirse seguro: una de las cosas más importantes que un padre o cuidador puede hacer es ayudar a su hijo a sentirse seguro.

Tranquilice a su hijo: asegure a sus hijos que se están tomando medidas para mantenerlos a salvo. Esto puede hacerse al señalar las cosas que se están haciendo para mantenerlos a salvo.

Restituya la rutina normal de su hijo: vuelva a una rutina normal tan pronto como sea posible. Eso significa hacer cosas como cantar canciones si usted siempre canta canciones con su hijo. O bien, leer historias a la hora en que usualmente lo hacen. Acostarse y comer a las horas acostumbradas es muy útil para los niños. Los niños funcionan mejor cuando saben qué esperar. Recuerde que usted no quiere forzar a los niños a volver a todas las rutinas si no pueden hacerlo debido a su angustia. También es importante ayudar a los niños a entender los eventos, y procesarlos.

Exprese sentimientos: los bebés y los niños que empiezan a andar pueden expresarse de manera diferente. Pueden llorar más. Pueden ser más difíciles de calmar. Pueden hacerse más inquietos y exigentes. Cargar a su hijo y abrazarlo puede calmarlo. La música suave puede calmar a los bebés. Los niños que empiezan a andar pueden tener más rabietas. Quizá quieran andar pegados a usted. A los niños en edad preescolar y a los de mayor edad puede gustarles dibujar o contar historias para expresar sus sentimientos.

Haga preguntas: los padres y los cuidadores deben preguntar a los niños si tienen preguntas o preocupaciones. Esto ayuda a que los niños sepan que está bien hablar sobre cualquier tema. Si su hijo hace preguntas, permita que las preguntas del niño conduzcan la plática. Si su hijo no tiene preguntas, no lo presione; tal vez esté más dispuesto a hablar más tarde.

Comparta información: explique los eventos de manera tan sencilla y directa como sea posible. Dado que cada niño es diferente, guíese por los indicios que vea en el niño para determinar qué tanta información compartir. Recuerde que incluso los niños pequeños escucharán noticias acerca de eventos importantes, y es mejor que se enteren acerca de ellos por parte de un padre o cuidador, que de los medios de comunicación.

Reconozca pérdidas. Los niños no sólo están tratando de lidiar con el desastre, sino con todo lo que sigue. Pueden tener que mudarse, al menos temporalmente, y podrían quedar separados de sus amigos o no poder asistir a la misma escuela. Los padres pueden tener menos ingresos, y el cambio de las finanzas puede cambiar las actividades cotidianas. Permita a los niños que expresen su pesar respecto a estas "pérdidas secundarias".

Diviértase. Encuentre maneras de divertirse con su hijo o de hacer niñerías juntos. Si a su hijo le gusta jugar ¿on ta bebé? ¡aquí taa! o jugar un juego favorito, haga esas cosas. La risa puede ser curativa.

Reconéctese con la comunidad. Cuide de sí mismo; esto le ayudará a cuidar de su hijo. Encuentre maneras de obtener apoyo. Hablar con otras personas puede ser útil. Si nota cambios en usted mismo, busque la ayuda de su programa Head Start/Early Head Start (Buen Comienzo/Buen Comienzo Temprano).

Sea flexible y tenga paciencia: regresar a la "normalidad" puede tomar cierto tiempo. Cuide de sí mismo.

Limite la exposición a la cobertura mediática del evento: las imágenes del desastre o la crisis en la televisión, el internet, la radio, prensa y otros medios de comunicación social pueden atemorizar o estresar más a los niños. Evite o limite la exposición del niño a imágenes perturbadoras en los medios de comunicación.

[2]Para obtener más información, vea Promoting adjusting and helping children cope, y el sitio web de la AAP (material sólo en inglés), en: http://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Pages/Talking-to-Children-About-Disasters.aspx#sthash.UF4Gso0i.dpuf

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!