

10 CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A SOBRELLEVAR LOS DESASTRES

(Después de un desastre, los padres, maestros y cuidadores buscan consejos sobre cómo ayudar a los niños a sobrellevar las secuelas.)



Limite el tiempo de televisión.

Si bien es importante que los adultos se mantengan informados sobre el desastre, las imágenes de televisión y los informes pueden ser confusos y atemorizantes para los niños. Ver demasiados informes del desastre puede abrumar a los niños.



Escucha a tus hijos.

Escucha lo que saben, o entienden, sobre el desastre antes de responder a sus preguntas. Los niños pueden experimentar estrés cuando no entienden las experiencias peligrosas. Intente identificar el miedo de sus hijos a los desastres. Luego, hable con ellos para ayudar a aliviar sus preocupaciones.



Deles tranquilidad a los niños.

Hágales saber que los adultos están haciendo todo lo posible para protegerlos. Asegúrese de que sepan que, si ocurre una emergencia, su seguridad es su principal preocupación. Los niños deben saber que están siendo protegidos.



Esté atento a cambios significativos en el comportamiento.

Los cuidadores deben estar atentos a cualquier cambio significativo en los patrones de sueño, hábitos alimenticios y niveles de concentración de los niños. También esté atento a cambios emocionales amplios o quejas físicas frecuentes. Si alguna de estas acciones sucede, es probable que disminuyan en poco tiempo. Sin embargo, si continúan, debe buscar ayuda profesional y asesoramiento para el niño.



Comprenda las necesidades únicas de los niños.

No todos los niños experimentarán un desastre de la misma manera. A medida que los niños se desarrollan, sus habilidades intelectuales, físicas y emocionales cambian. Los niños más pequeños dependerán en gran medida de sus padres para interpretar los eventos. Los niños mayores y los adolescentes obtendrán información de varias fuentes, como amigos y medios de comunicación. Recuerde que los niños de cualquier edad

pueden verse afectados por un desastre. Bríndeles a todos amor, comprensión y apoyo.



Deles a sus hijos tiempo y atención extra.

Los niños necesitan atención para saber que están a salvo. Habla, juega y lo más importante, escúchalos. Encuentre tiempo para participar en actividades especiales con niños de todas las edades.



Se un modelo para tus hijos.

Sus hijos aprenderán cómo lidiar con estos eventos al ver cómo responde. La cantidad que le cuenta a los niños sobre cómo se siente debería depender de la edad y madurez del niño. Es posible que pueda revelar más a niños mayores o más maduros, pero recuerde hacerlo con calma.



Cuida tu propio comportamiento.

Procure ser sensible a las personas afectadas por el desastre. Esta es una oportunidad para enseñarles a sus hijos que todos necesitamos ayudarnos unos a otros.



Ayude a sus hijos a volver a una rutina normal.

Los niños generalmente se benefician de actividades de rutina, como horarios fijos para comer, acostarse y jugar con otros. Descubra que la escuela de sus hijos volverá a las horas normales. Pregunte a los maestros o consejeros cuánto tiempo se dedicará a discutir el desastre de una manera apropiada para su edad.



Involucre a los niños en el trabajo voluntario.

Ayudar a otros puede darles a los niños una sensación de control y seguridad y promover un comportamiento de ayuda. Incluya a los niños en actividades voluntarias (una vez que sea seguro hacerlo). Ayudar a las personas que lo necesitan puede generar una perspectiva positiva.