

Material Educativo para el Paciente y la Familia

CENTRO DE RECURSOS PARA LAS FAMILIAS

Desastres: Ayudando a los niños a sobrellevarlos

Como padre, usted no puede controlar los desastres naturales o los eventos de nuestro mundo, pero sí puede ayudar a su niño a sobrellevarlos cuando éstos ocurran. Los siguientes consejos proporcionan ideas para ayudar a su niño a sentirse a salvo, lo que hay que observar en su niño y cómo servir de ejemplo.

Limite la exposición de su niño a los medios de comunicación.

- Apague la televisión y la radio para que los niños no se sientan abrumados con la repetición de imágenes e historias de desastres. También evite exponerlos a imágenes gráficas en los periódicos y revistas.
- Si decide mantener la televisión encendida, véala junto con sus hijos y hable con ellos acerca de lo que están viendo. Contéste a las preguntas de su niño.

Ayude a su niño a sentirse a salvo.

Dígale a su niño que está a salvo y que él es su principal preocupación y no lo dejará solo.

Sea honesto con su niño.

- Su niño estará conciente de que algo ha ocurrido. Antes de contestar a sus preguntas, pregúntele a su niño qué es lo que sabe y qué es lo que desea saber.
- Respóndale de manera simple y honesta, pero poniendo las cosas en perspectiva. Puede decirle por ejemplo, "Unas cuantas personas tomaron decisiones equivocadas para hacerle daño



a la gente" "Pasó muy lejos de aquí" o "La mayoría de la gente es buena".

- Ponga atención a los sentimientos e inquietudes de su niño. Es importante que usted sea honesto en cuanto a sus propios temores y ansiedades pero tenga presente que los niños necesitan saber que la gente puede sentir profundamente lo que ocurre y a pesar de eso sobrellevar las situaciones difíciles.
- Aliente a su niño a hacer preguntas en cualquier momento.

Esté conciente de los sentimientos de su niño.

- Está bien si su niño no quiere hablar del tema con usted, pero esté pendiente de los cambios de humor y actitudes de su niño.
- Enséñele a su niño a poner límites con amigos y otras personas al hablar acerca de los eventos.
- Algunos niños hacen dibujos o muestran lo que están sintiendo a través de sus juegos. Esto puede aliviarles el estrés, darle pistas a usted acerca de las inquietudes de su niño y abrir la puerta para hablar de lo que están sintiendo.

(Continúa en la siguiente página)

Desastres: Ayudando a su niño a sobrellevarlos

- Cada niño responde de su propia manera. Es posible que las reacciones de su niño cambien con el tiempo.

Mantenga sus rutinas.

Trate de mantener lo más que se pueda sus actividades normales, comidas y horarios de irse a la cama. Durante tiempos estresantes, su niño necesita especialmente de la seguridad que traen consigo las rutinas diarias.

Permita y espere que su niño regrese a comportamientos que ya había abandonado.

Estos podrían incluir estar muy apegado a usted, problemas con ir a baño por sí mismo o chuparse el dedo (en los niños pequeños).

Es posible que su niño necesite que usted:

- Deje la luz encendida mientras duerme.
- Responda rápidamente a sus pesadillas.
- Lo abraze más seguido y haga más comentarios que le den seguridad.
- Se quede con él mientras se queda dormido.
- Le avise en dónde está o va a estar en todo momento.

Use sus valores familiares para reforzar la confianza en su niño.

- Acuda a las tradiciones de su fe religiosa y prácticas espirituales para confort.
- Hágale notar que hay personas y héroes que están trabajando muy intensamente para hacer que mejore la situación.

- Ayude a su niño a entender lo que puede hacer para no sentirse inútil, por ejemplo hacer colectas de dinero para los esfuerzos de socorro.

Cuídese usted mismo.

- Esté conciente de sus propios sentimientos. Hable con amigos, familiares y colegas.
- Desarrolle un plan para manejar sus sentimientos; los padres ansiosos tienen mayor dificultad para ayudar a sus niños a que manejen sus propios sentimientos.

FOR MORE INFORMATION

- Línea de Recursos Children's: (206) 987-2500 o (866) 987-2500 gratis Washington, Alaska, Montana, Idaho
- Para más recursos en cómo sobrellevar guerras y desastres vaya a: www.seattlechildrens.org/disasterinfo.htm
- El proveedor de atención médica de su niño

El hospital Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Comuníquese con el departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al (206) 987-5205.

Este volante lo revisó el personal clínico del hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.