

Hoja informativa: Cómo ayudar a los niños a sobrellevar los efectos del huracán María

Release Date: octubre 12, 2017

Un desastre o evento trágico puede dejar a los niños sintiéndose asustados, tristes, confundidos e inseguros si están expuestos al desastre directamente o lo ven en la televisión o escuchan a otras personas hablar de ello.

Las personas adultas pueden ayudar a los niños a lidiar con la ansiedad que los desastres pueden causar.

Cómo enfrentar los impactos emocionales de un desastre

La magnitud del daño causado por un desastre puede ser abrumadora. La destrucción de los hogares y la separación de la familia y los amigos pueden crear un elevado estrés y ansiedad en los niños. Es importante no descuidar cómo esta tormenta afecta a los niños que viven en estas áreas y que han perdido a sus mascotas, juguetes favoritos u otros apreciados tesoros. Puede ser que no entiendan completamente lo que está pasando.

Para ayudar a los niños a recuperarse de la situación o sobrellevarla, los siguientes son algunos consejos para hacerles sentir seguros nuevamente:

- **Mantenga una rutina:** Ayude a sus hijos a sentir como si todavía tuvieran una estructura, lo cual puede hacerles sentir más tranquilos o darles un sentido de familiaridad. Cuando las escuelas y las guarderías abran nuevamente, ayúdeles a regresar a las actividades normales tales como regresar a clase, hacer deporte y reunirse con amigos para jugar.
- **Haga tiempo para ellos:** Ayude a los niños a entender que están seguros conversando, jugando y haciendo otras actividades familiares con ellos. Para ayudar a niños más jóvenes a sentir seguridad y calma, lea un libro favorito u organice un juego o actividad familiar relajante.



FEMA

Page 1 of 5

Dedique tiempo a hablar con los niños acerca de los eventos. Déjeles saber que está bien hacer preguntas y compartir sus preocupaciones y reacciones a la situación. También es bueno dejarles saber a los niños, sin abrumarlos con información, lo que está pasando en la familia, en la escuela y en la comunidad.

Los padres de familia y tutores deben preguntarles a sus hijos sus opiniones e ideas. Visite nctsn.org/trauma-types/natural-disasters (tipos de trauma/desastres naturales) para obtener más ideas acerca de cómo darles la tranquilidad a los niños que están seguros.

La siguiente es información para ayudarle a garantizar la seguridad de sus hijos:

Seguridad frente a las aguas de inundación

- **Vigile constantemente a sus hijos** para prevenir que jueguen en o alrededor de las aguas de inundación. No es necesario mucho tiempo ni mucha agua para que los niños se ahoguen. En muchos casos, los niños que se han ahogado habían estado desatendidos menos de cinco minutos y estaban al cuidado de uno o ambos padres de familia en el momento.
- **Sepa dónde no hay suelo** y evite que los niños jueguen alrededor de las zanjas de drenaje, y conductos de drenaje para tormentas ya que pueden caer dentro, quedar atrapados o estar en peligro de ahogarse.
- **Sepa lo que hay dentro del agua** ya que los niños que juegan en aguas estancadas contaminadas pueden enfermarse o sufrir la mordedura de serpientes, roedores y otros animales.
- **Tenga cuidado con los cables eléctricos cargados o las fuentes de alimentación eléctrica** ya que la electricidad de los postes de luz y las líneas de distribución eléctrica derrumbadas pueden estar activadas. Los niños que entran en contacto con estas fuentes de energía eléctrica, ya sea a través del agua estancada o por contacto directo pueden recibir un choque eléctrico mortal.
- Para obtener más información visite www.ready.gov/floods (inundaciones)

Seguridad frente al corte de suministro eléctrico

- **Cierre la puerta con seguro.** Muchas personas llenan sus tinas y baldes con agua y la usan para beber y bañarse. Mantenga todo en un solo baño y ciérrelo con llave para evitar que entren los bebés ya que pueden treparse y exponerse



FEMA

Page 2 of 5

a que se ahoguen.

- **Sea precavido si usa velas.** Las baterías pueden empezar a agotarse y las personas pueden recurrir a las velas. Asegúrese de vigilar a los niños cuando estén alrededor de las velas y no olvide apagarlas.
- **Apague los vehículos.** Para recargar teléfonos celulares y otros aparatos electrónicos, las personas pueden hacer funcionar sus automóviles y usar los cargadores de automóviles. Asegúrese de que los niños no trepen a los automóviles y muevan la palanca de cambios.
- **Déjelo al aire abierto.** Si tiene un generador a gas o propano, nunca lo haga funcionar en el sótano ni en un garaje cerrado.
- Para obtener más información visite www.redcross.org/prepare/disaster/power-outage (preparación/desastre/corte de suministro eléctrico)

Diversión para los niños

- **Juegos de mesa:** Escoja juegos que no terminan muy rápido. Candy Land, Chutes and Ladders (Taboganes y escaleras) y Monopolio son excelentes juegos para cualquier edad. Juegos de cartas como ¡Pesca! (Go Fish), Guerra (War) o Concentración pueden brindar horas de diversión.
- **Juego de las sillas:** Si tiene electricidad y tres o más niños, pueden jugar el juego de las sillas. Puede usar bolsas rellenas de bolitas, frazadas dobladas o almohadas como sillas si el espacio es limitado.
- **Simón dice:** El juego "Simón dice" ayuda a los niños a desarrollar sus destrezas de audición y puede ayudarles a liberar algo de la energía embotellada dentro.
- **Ejercicio:** Incluya actividades que los niños pueden hacer en una clase de educación física, tales como saltar soga, planchas, saltos de tijera y estiramiento. Esto ayuda bastante a liberar la energía de aquellos niños que están sin poder salir.
- **Construya un fuerte:** Apile almohadas y frazadas y déjeles que construyan libremente su fuerte de fantasía. Esto podría aliviarles el estrés a ellos y a usted.
- **Dibujar o pintar:** Todo niño, joven o persona mayor goza siendo creativo.

Vínculos de internet útiles

- www.ready.gov/coping-with-disaster (cómo sobrellevar los desastres)



FEMA

Page 3 of 5

- Save the Children: vaya a www.savethechildren.org y busque “Tips to Help Kids Cope with Disasters ” (consejos para ayudar a los niños a sobrellevar desastres)
- Academia Estadounidense de Pediatría: vaya a <https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/default.aspx> y busque
- “Helping your Child Cope” (cómo ayudar a sus hijos a sobrellevar la ansiedad)
- “Talking to Children about Disasters” (cómo hablar a los niños acerca de los desastres)
- “How Children of Different Ages Respond to Disasters” (cómo niños de edades diferentes responden a los desastres)
- “How to Prevent Carbon Monoxide Poisoning” (cómo prevenir el envenenamiento con monóxido de carbono) y
- “Flash Flood Recovery” (recuperación de inundaciones repentinas)
- Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil: <http://www.nctsnet.org>

###

La misión de FEMA es apoyar a todos los ciudadanos y al personal de respuesta inmediata para garantizar que trabajemos juntos como nación para desarrollar, mantener y mejorar nuestra capacidad de preparación, protección, respuesta, recuperación y mitigación ante todos los peligros.

*La asistencia de recuperación por desastre está disponible sin distinción de raza, color, religión, nacionalidad, sexo, edad, discapacidad, competencia en inglés o situación económica. Si usted o alguien que usted conoce ha sido discriminado, llame a FEMA libre de cargos al **800-621-3362** (voz, **711/VRS** - Servicio de relé de video)*

*(TTY: **800-462-7585**). Hay operadores en múltiples idiomas disponibles (presione 2 para español).*

La Agencia Federal para el Desarrollo de la Pequeña Empresa (SBA, por sus siglas en inglés) es la fuente principal de dinero del gobierno federal para la reconstrucción a largo plazo de la propiedad dañada por desastres. SBA ayuda a negocios de todos los tamaños, a organizaciones privadas sin fines de lucro, a propietarios de vivienda y a inquilinos, y puede cubrir el costo de reemplazar la propiedad personal o los bienes inmuebles perdidos o dañados por desastres. Los préstamos por desastres cubren las pérdidas que no estén cubiertas totalmente por el seguro u otras recuperaciones y no duplican los beneficios de



FEMA

Page 4 of 5

otras agencias u organizaciones.



FEMA