

Cómo ayudar a los niños a hacer frente a los desastres

Release Date: nov 24, 2020

Los desastres causan tremendos cambios en las vidas de los sobrevivientes. Los padres y tutores podrán considerar maneras de relacionarse con sus hijos mientras ellos superan los cambios en sus vidas en el hogar y en la escuela por los huracanes Laura y Delta.

Abordar los impactos emocionales del desastre

Puede ser traumático para los niños que han visto la pérdida y destrucción directamente, o quienes lo vieron en televisión. Los niños podrían haber perdido sus mascotas, juguetes favoritos u otras pertenencias preciadas. Se tiene que reconfortar a los niños para asegurar que entiendan que el duelo es normal y se tiene que motivar a los niños a que hablen sobre sus sentimientos.

Los niños podrían tener preocupaciones que no pueden expresar claramente. Sus reacciones pueden variar, según su edad, pero hay algunas respuestas comunes ante el estrés. Los signos que pueden indicar que los niños podrían necesitar ayuda para hacer frente a la situación después de los huracanes recientes incluyen:

De nacimiento hasta 6 años: Los bebés y niños muy jóvenes podrían estar más irritables, llorar más de lo normal, y necesitar más consuelo que antes del desastre. Los niños en la etapa preescolar o en el jardín de infancia podrían sentirse indefensos y asustados sobre una posible separación de sus padres. Podrían volver a chupar el pulgar o mojar la cama.

De siete hasta 10 años: Los niños mayores podrían preocuparse por el desastre y querer hablar sobre ello constantemente. Podrían temer que el desastre vuelva a ocurrir y podrían tener sentimientos fuertes de enojo o tristeza. Los niños con mala conducta podrían estar expresando su duelo y trauma. Un niño o niña podría comportarse como si no tuviera sentimientos. Esta insensibilidad podría ser un escudo emocional que protege al niño para que no sienta el dolor.



FEMA

Page 1 of 4

De once hasta 18 años: Los adolescentes pueden reaccionar con comportamientos riesgosos, tales como el de manejar de manera imprudente o consumir alcohol o drogas. Los adolescentes pueden verse abrumados por sus emociones intensas e incapaces de hablar sobre esas emociones.

He aquí algunos consejos para ayudar a los niños a recuperarse y hacer frente a su situación:

- **Limitar el tiempo frente el televisor:** La cobertura intensa de los desastres por parte de los medios de comunicación puede asustar a los niños pequeños e inquietar a los adolescentes, también.
- **Mantener una rutina:** La estructura puede hacer que se sientan más tranquilos y dar un sentido de familiaridad. Cuando las escuelas y guarderías se abren de nuevo, ayude a los niños a volver a sus actividades normales como el regreso a las clases, los deportes, y grupos de juego.
- **Dedicar tiempo para ellos:** Para ayudar a los niños a entender que estén seguros, debe hablar, jugar, y realizar otras actividades en familia con ellos. Para ayudar a los niños menores a sentirse seguros y tranquilos, lea un libro favorito o juegue un juego de familia que les permita relajarse.

FEMA logo

Hágales preguntas sobre sus sentimientos relativos a la situación cambiada. Dedique tiempo para hablar con ellos sobre el desastre, díales que está bien hacer preguntas y compartir sus preocupaciones y reacciones. También es bueno hacer que los niños sepan, sin abrumarlos con demasiada información, lo que ocurre con la familia, con sus escuelas, y en la comunidad.

Los padres de familia y tutores deben contestar las preguntas de manera breve y honesta y solicitar las opiniones e ideas de sus hijos. Visite nctsn.org/trauma-types/natural-disasters para más ideas sobre cómo reconfortar a los niños para que se sientan seguros.



Enlaces a recursos útiles:

La página web de los Centros para el Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) ofrece recursos útiles para los niños en <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/index.html>.

Los CDC han creado un libro de actividades que ofrece a los padres de familia y educadores una manera interactiva de hablar con los niños sobre cómo sobrellevar un desastre. Las escuelas, las comunidades y las familias pueden usar el libro para ayudar a los niños a hablar sobre sus sentimientos tras un desastre y a aprender maneras positivas de expresar sus emociones en momentos inciertos.

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/documents/children-coping-factsheet-spanish-508.pdf>

La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) tiene una sección de su página web recientemente actualizada, <https://www.listo.gov/ninos>, destinada a ayudar a los niños a comprender los desastres y prepararse para una tormenta con juegos y cuentos, disponible en inglés y español. Página web de FEMA: www.listo.gov/es/node/158 y www.fema.gov/children-and-disasters.

Save the Children: visite www.savethechildren.org y busque "Consejos para ayudar a los niños a lidiar con desastres."

Academia Estadounidense de Pediatría: visite www.healthychildren.org y busque

- ■ "Ayudar a su hijo a superarse"
- "Hablar con los niños sobre los desastres"
- "Cómo los niños de diferentes edades responden ante los desastres"

Red Nacional de Estrés Traumático de Niños: www.nctsn.org

La Agencia de Protección Ambiental presenta una serie de talleres:



<https://www.epa.gov/la/public-meetings-and-events-louisiana>. Para más información, comuníquese con [Moraima Barron](mailto:Moraima.Barron@tthusc.edu) escribiendo a mobarron@tthusc.edu o llamando al 915-215-6110.

Para la información más reciente sobre el Huracán Delta, visite fema.gov/es/disaster/4570. Para la información más reciente sobre el Huracán Laura, visite fema.gov/es/disaster/4559. O siga la cuenta de Twitter de la región 6 de FEMA en twitter.com/FEMARegion6.



FEMA