

Hoja informativa

Cómo apoyar la respuesta emocional de los estudiantes frente a emergencias

Los maestros pueden desempeñar un papel importante en ayudar a los estudiantes a hacer frente a un desastre natural. Vivir un desastre puede ser aterrador, las semanas y meses después pueden ser estresantes y causar diversos sentimientos: confusión, miedo, inseguridad y tristeza. El apoyo de la familia, los amigos y la comunidad educativa es especialmente importante para la recuperación.

Los maestros pueden ayudar a los estudiantes de todas las edades a lidiar con la ansiedad que los desastres pueden causar. Los maestros y otros adultos en la vida de los estudiantes tienen papeles importantes de proveer consuelo y seguridad. Deben escuchar las historias y sentimientos de los alumnos sin juzgarlos y brindarles esperanza.

Cómo reconocer los impactos emocionales de un desastre

Cada estudiante reacciona de manera diferente, dependiendo de su edad, experiencia personal o etapa de desarrollo. Pueden mostrar algunas de estas reacciones después de un huracán u otro desastre:

- **Cambios en el comportamiento:** Pueden mostrar un mayor nivel de actividad, tener dificultad para concentrarse, frustrarse cuando no recuerdan algo, perder interés en las actividades que solían disfrutar, alejarse de los amigos y la familia o aferrarse a sus padres o maestros.
- **Cambios en el desempeño escolar y laboral:** Pueden experimentar cambios dramáticos en la asistencia o participación en clase.
- **Cambios en el bienestar general:** Los hábitos pueden cambiar con respecto a cuándo y cuánto duermen, comen o juegan.
- **Quejas de dolencias físicas:** Pueden quejarse de dolores de estómago, dolores de cabeza o dolor general que no pueden especificar.
- **Preocupación por la seguridad:** Ansiedad por estar separados de sus seres queridos.

Cómo abordar los impactos emocionales de un desastre

Aquí algunos consejos útiles para que los estudiantes se sientan seguros de nuevo:

- **Reconozca cómo les afectó la tormenta y las pérdidas que sufrieron.**
- **Mantenga una rutina:** Ayude a los estudiantes a sentirse como si todavía tuvieran un sentido de estructura, para que se sientan más cómodos o para que se sientan más familiarizados.
- **Comprenda los cambios en el comportamiento:** Tenga paciencia, ayúdelos a sanar y deles tiempo para que vuelvan a su comportamiento normal.
- **Tómese un tiempo para hablar y escuchar:** Hable con ellos sobre los eventos. Hágalos saber que está bien hacer preguntas y compartir sus preocupaciones.

- **Apoye constantemente a sus estudiantes:** Dígales que usted entiende cómo se sienten y déjeles saber que sus sentimientos son normales.
- **Ayude a los niños más pequeños a sentirse seguros:** Lea su libro favorito o participe en un juego o actividad de grupo relajante.
- **Dibujar o pintar:** El arte es una buena salida para expresar sentimientos.
- **Ejercicio:** Incluya actividades que los niños puedan hacer en la clase de gimnasia.
- **Muestre un comportamiento calmado:** Los niños pueden reflejar las reacciones de los adultos a su alrededor.
- **Proporcione información:** Hágalo simple y preciso.
- **Limite la exposición a los medios de comunicación:** Hable con los padres sobre esto.

Maestros: Cuídense a sí mismos primero

Reconozca sus propios sentimientos de ansiedad y pida ayuda. Para apoyar mejor a sus estudiantes usted necesita estar emocionalmente fuerte.

Enlaces de interés

- **Listo.gov** - www.ready.gov/coping-with-disaster
- **Save the Children** - www.savethechildren.org (ir a "Tips to Help Kids Cope with Disasters")
- **Academia Americana de Pediatría** - <https://www.healthychildren.org/spanish/>
- **Red Nacional de Estrés Traumático Infantil** - www.nctsn.org/resources/informacion-en-espanol