

## Niños y medios durante la recuperación de desastres

El impacto de la cobertura de los medios será diferente dependiendo de si usted es:

1. actualmente evacuado viendo por primera vez su casa o vecindario destruido,
2. afectados por inundaciones en el pasado,
3. ver imágenes desde casa de una inundación cercana, y/o
4. ver noticias sobre el impacto que las inundaciones tienen en otros (pérdida de su hogar, pertenencias, mascotas, edificios escolares o de iglesias), pero que no lo afectan directamente a usted mismo.

La cobertura de los medios puede producir mayores miedos y ansiedad en los niños.

- Cuanto más tiempo pasan los niños viendo la cobertura, más probabilidades hay de que tengan reacciones negativas.
- Es posible que los niños muy pequeños (< 5 años) no comprendan que la cobertura y repetición de imágenes de un evento anterior o pasado es una repetición. Pueden pensar que el evento continúa sucediendo o que está sucediendo nuevamente.
- Las imágenes y videos de pérdidas pueden resultar perturbadores o confusos para los niños.
- La exposición excesiva a la cobertura de los medios (>30 minutos por día) puede afectar la recuperación de los niños.

## Qué pueden hacer los padres para ayudar

Limite la exposición de sus hijos a la cobertura de los medios

- ✓ No asuma que los niños no prestan atención o no entienden. Si se trata de un juego, asuma que los niños están escuchando/mirando y entienden al menos partes de lo que se informa.
- ✓ Cuanto más pequeño sea el niño, menos exposición debería tener.
- ✓ Puede optar por eliminar toda exposición para los niños muy pequeños.
- ✓ Si es una opción, reproduzca DVD o cintas de video de sus programas o películas favoritas.
- ✓ Desactiva la "reproducción automática" en tus feeds de redes sociales.
- ✓ Considere actividades familiares alejadas de la televisión, la radio o Internet.

Mirar y discutir con los niños

- ✓ Mira lo que ven.
- ✓ Comente con ellos las noticias, preguntándoles qué piensan y sienten acerca de lo que vieron, leyeron u oyeron.
- ✓ Pregunte a niños mayores y adolescentes sobre lo que han visto en Internet, para tener una mejor idea de sus pensamientos, miedos, preocupaciones y puntos de vista.

Aprovechar las oportunidades para la comunicación

- ✓ Utilice la visualización de imágenes como oportunidades de conversación. Esté disponible para hablar sobre sus sentimientos, pensamientos e inquietudes, y asegurarles sobre su seguridad y los planes para mantenerlos a salvo.

Informe a sus hijos sobre los esfuerzos comunitarios exitosos

- ✓ Quizás quieras compartir imágenes positivas en los medios, como historias de personas o animales llevados a un lugar seguro.
- ✓ Asegúreles a sus hijos que los ayudantes comunitarios están trabajando. Esto les dará la sensación de que los adultos están tomando medidas activas para protegerlos a ellos, a su hogar, a sus mascotas y a su vecindario.

Informe a sus hijos sobre los esfuerzos comunitarios exitosos

- ✓ Quizás quieras compartir imágenes positivas en los medios, como historias de personas o animales llevados a un lugar seguro.
- ✓ Asegúreles a sus hijos que los ayudantes comunitarios están trabajando. Esto les dará la sensación de que los adultos están tomando medidas activas para protegerlos a ellos, a su hogar, a sus mascotas y a su vecindario.

Edúquese

- ✓ Aprenda sobre las reacciones comunes de los niños ante los desastres naturales.
- ✓ Sepa que muchos niños son resilientes y se las arreglan bien, pero algunos pueden tener dificultades continuas. Estas reacciones varían con la edad y la exposición al evento.



**Aplicación "Ayude a los niños a afrontar la situación"**

Ayuda a los padres a hablar con sus hijos sobre los desastres que pueden enfrentar y a saber cuál es la mejor manera de apoyarlos en todo momento, ya sea refugiándose en casa, evacuando a un refugio designado o ayudando a su familia a recuperarse después de reunirse. Esta aplicación móvil también es un gran recurso para profesores y otros profesionales involucrados en la vida de los niños. Esta es la versión iOS de la aplicación.



**Aplicación SAMHSA de respuesta a desastres de salud conductual**

Facilita brindar apoyo de calidad a los sobrevivientes. Los usuarios pueden navegar por la preparación previa a la implementación, la asistencia en el terreno, los recursos posteriores a la implementación y más, con solo tocar un botón desde la pantalla de inicio. Los usuarios también pueden compartir recursos, como consejos para ayudar a los sobrevivientes a afrontar la situación, encontrar servicios locales de salud conductual, así como apoyo de autocuidado para los socorristas en todas las etapas del despliegue.

*Información adaptada de la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil, [www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org).*

*Para otras preguntas o más información, por favor póngase en contacto con:*

*Dr. Sedges [hsedges@utk.edu](mailto:hsedges@utk.edu) o 865-974-719.*