

## Helping Children During & After a Disaster

### Ayudar a los niños antes y después de un desastre

¡Es posible ser padre de manera efectiva durante y después de un desastre natural! Cuando todo lo demás parece estar fuera de su control, ayudar a los niños a navegar por las grandes emociones, preguntas y preocupaciones es una forma de manejar la situación de manera positiva. Los niños (¡incluso los mayores!) buscan información, consuelo y ayuda. Responder a sus necesidades y preocupaciones de forma saludable les ayudará a afrontar las complejas emociones asociadas a esta experiencia traumática.

**Reacciones comunes.** Estos generalmente disminuyen con el tiempo. Busque ayuda profesional si los niños tienen dificultades durante más de seis semanas después.

1. Sentimientos de ansiedad, miedo y preocupación por la seguridad propia y de los demás (incluidas las mascotas)
2. Los niños pequeños pueden volverse más apegados a sus seres queridos, cuidadores y maestros.
3. Angustia y ansiedad con recordatorios de desastres (agua corriendo, olor a quemado, sonidos de sirenas o helicópteros, paisajes y edificios inundados o quemados)
4. Cambios de comportamiento:
  - a. Arrebatos de ira
  - b. Mayor irritabilidad
  - c. Mayor nivel de actividad
  - d. Retiro de actividades típicas
  - e. Disminución de la concentración y la atención.
5. Demasiado centrado en el desastre:
  - a. Hablando repetidamente de eso
  - b. Hacer las mismas preguntas (o similares) una y otra vez
  - c. Los niños pequeños pueden pretender “jugar” el evento
  - d. Utilice el evento como característica central en interacciones de juego o dibujos.
6. Cambios del sueño
7. Cambios en el apetito/alimentación
8. Falta de interés en las actividades habituales, incluido el interés en jugar con amigos.
9. Cambios en el rendimiento escolar
10. Comportamientos regresivos en niños pequeños (hablar como un bebé, enuresis, rabieta)
11. Mayor probabilidad de conductas riesgosas en los adolescentes (consumo de alcohol, drogas, autolesiones)

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

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

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

# Concéntrese en las 3 C durante un desastre

1. **Consistencia** *(o tanto como sea posible)*
  - a. **Mantener rituales y rutinas.** Incluso en medio del caos y el cambio, los niños se sienten más seguros con la estructura y la rutina. En la medida de lo posible, cumpla (o integre partes de) los rituales y rutinas diarios.
  - b. **Mantener las expectativas.** Mantenga las reglas familiares, como el buen comportamiento y el respeto por los demás.
  - c. **Apoyo a la hora de dormir.** Los niños pueden sentirse ansiosos cuando se separan de sus padres, cuidadores o hermanos, especialmente a la hora de acostarse. En primer lugar, intente pasar más tiempo con su hijo a la hora de dormir con actividades como leer un libro. Está bien hacer arreglos temporales para que los niños pequeños duerman cerca de usted, pero con el entendimiento de que volverán a dormir normalmente en una fecha futura determinada.
2. **Conversación**
  - a. **Dedique tiempo a hablar con su hijo.** Esto le permitirá a su hijo saber que está bien hacer preguntas y expresar sus inquietudes. Los niños pueden tener preguntas en más de una ocasión. Sea flexible y abierto a responder preguntas nuevas y repetidas.
  - b. **Responda las preguntas de forma breve y honesta.** Siga conversaciones con una historia o actividad favorita.
  - c. **Hable sobre la respuesta y recuperación de la comunidad.** Tranquilice a los niños sobre el trabajo que se realiza en su comunidad para salvar y proteger a las personas, los hogares, el ganado, las mascotas y la vida silvestre. Explique los servicios que se han activado, destacando lo que están viendo por sí mismos, como restauración de servicios públicos, remoción de escombros o asistencia para vivienda. Asegúreles que las comunidades están compuestas por grupos con ciertos trabajos y tareas específicamente para situaciones como esta. Tenga en cuenta que no necesitarán “resolver” nada solos.
  - d. **Supervise las conversaciones de adultos.** Esté atento a lo que se dice durante las conversaciones con adultos. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse innecesariamente por algo que no entienden.
3. **Confianza**
  - a. **Modelo.** Los niños reciben señales de adultos conocidos sobre cómo manejar situaciones. Modelar comportamientos tranquilos (y cuidar de uno mismo) es importante durante tiempos caóticos y tranquiliza a los niños.
  - b. **Asegúrele a los niños que están a salvo o que tiene planes para su seguridad.** Es posible que sea necesario repetir esto muchas veces durante y después del evento. Debería pasar más tiempo con sus hijos y mantenerse conectado. No importa si estamos jugando, leyendo juntos o simplemente abrazándonos. Asegúrese de decirles a los niños que los aman.
  - c. **Ser paciente.** Los niños pueden necesitar más paciencia y atención. Es posible que necesiten recordatorios o ayuda adicional con las tareas del hogar o la casa, ya que pueden estar más distraídos. Tenga la seguridad de que este nivel de apoyo no es permanente.