

# Cómo ayudar a los niños a sobrellevar la situación durante y después de un desastre

Un recurso para padres y cuidadores

La cantidad de daños causados por un desastre puede ser abrumadora. La destrucción de hogares, y la separación de la escuela, la familia y los amigos pueden crear una gran cantidad de estrés y ansiedad para los niños. Es posible que no entiendan completamente lo que está sucediendo. La reacción y los signos de estrés de un niño pueden variar dependiendo de la edad y de las experiencias previas, así como del comportamiento típico para sobrellevar el estrés.

## Lo que usted puede hacer para ayudar a los niños a sobrellevar un desastre

Dé un buen ejemplo al manejar su propio estrés a través de opciones de estilo de vida saludables, como comer de manera saludable, hacer ejercicio regularmente, dormir bien, y evitar las drogas y el alcohol. Cuando usted está preparado, descansado y relajado, puede responder mejor a eventos inesperados y puede tomar decisiones en el mejor interés de sus seres queridos.



## Los siguientes consejos pueden ayudar a reducir el estrés antes, durante y después de un desastre o evento traumático

### Antes

- Asegúreles a sus hijos que usted está preparado para mantenerlos a salvo.
- Revise los planes de seguridad antes de que ocurra un desastre o una emergencia. Tener un plan aumentará la confianza de sus hijos y les ayudará a sentir que están en control.

### Durante

- Mantenga la calma y apoye a sus hijos.
- Hable con sus hijos sobre lo que está sucediendo de una manera que ellos puedan entenderlo.
- Mantenga el diálogo simple y apropiado para la edad de cada niño

### Después

- Dé a sus hijos la oportunidad de hablar sobre lo que pasaron. Anímelos a compartir sus preocupaciones y a hacer preguntas.
- Anime a sus hijos a tomar medidas directamente relacionadas con el desastre para que sientan que están en control. Por ejemplo, los niños pueden ayudar a otros después de un desastre, al ofrecerse como voluntarios para ayudar a la comunidad o a los miembros de la familia en un ambiente seguro. Por razones de salud y seguridad, los niños NO deben participar en actividades de limpieza después de un desastre.
- Debido a que los padres, maestros y otros adultos ven a los niños en diferentes situaciones, es importante que trabajen juntos para compartir información sobre el estado de cada niño después de un evento traumático.
- Ayude a sus hijos a tener estabilidad, lo que puede hacer para que se sientan más cómodos o proporcionarles un sentido de familiaridad. Una vez que las escuelas y los cuidados (guarderías) reabran, ayúdelos a regresar a sus actividades regulares.



## Reacciones Comunes

Para la mayoría de los niños, las reacciones comunes a la angustia desaparecerán con el tiempo. Los niños que fueron expuestos directamente a un desastre pueden molestarse de nuevo y el comportamiento relacionado con el evento puede regresar si ven o escuchan algo que les

recuerde el evento. Si los niños continúan muy trastornados o si sus reacciones afectan sus relaciones o trabajo escolar, es posible que los padres quieran hablar con un profesional o hacer que sus hijos hablen con alguien que se especialice en las necesidades emocionales de los niños needs.

### Obtenga más información sobre las reacciones comunes a la angustia a continuación:



#### Para bebés hasta los 2 años de edad

Los bebés pueden estar más irritables. Es posible que lloren más de lo normal o que quieran que los carguen y los abracen más.



#### Para niños de 3 a 6 años de edad

Pueden tener accidentes al ir al baño, orinarse en la cama, tener rabietas y dificultad para dormir, o miedo de separarse de sus padres o cuidadores.



#### Para niños de 7 a 10 años de edad

Los niños mayores pueden sentirse tristes, enojados o temerosos de que el evento se repita. Corrija la información errónea que el niño puede recibir de otros.



#### Para preadolescentes y adolescentes

Algunos preadolescentes y adolescentes responden al trauma sintiendo miedo de salir del hogar. Las emociones abrumadoras pueden llevar a un aumento en las discusiones e incluso a peleas con hermanos, padres o cuidadores u otros adultos.



#### Para niños con necesidades especiales

Los niños con limitaciones físicas, emocionales o intelectuales pueden tener reacciones más fuertes a una amenaza o desastre real. Los niños con necesidades especiales pueden necesitar más palabras tranquilizadoras, más explicaciones sobre el evento, más consuelo y otros contactos físicos positivos como los abrazos de sus seres queridos.

**¿Quiere saber más?**

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/index.html>