



Folleto 2.

Diferentes reacciones en diferentes edades, y formas de ayudar

1. Bebés y niño o niñas pequeños

SI UN NIÑO O NIÑA	ENTENDER QUE	FORMAS DE AYUDAR
Tiene problemas para dormir, no quiere ir a la cama, no quiere dormir solo, o se despierta por la noche gritando.	<p>Cuando los niños o niñas tienen miedo, quieren estar con personas que les ayuden a sentirse seguros.</p> <p>La hora de dormir es un momento para recordar, ya que no estamos ocupados haciendo otras cosas.</p> <p>Los niños o niñas a menudo sueñan con cosas que temen y pueden tener miedo de irse a dormir.</p> <p>Comprender que el niño o niña no está siendo difícil a propósito.</p>	<p>Se preocupan cuando no estás con ellos.</p> <p>Si se separaron durante el incidente, irse a la cama solo puede recordarle a su hijo o hija esa separación.</p> <p>Si es posible, deje que su hijo o hija duerma a su lado. Hágale saber que esto es sólo por ahora.</p> <p>Tengan una rutina para la hora de acostarse: Un cuento, una oración, abrazos, etc. Dígale al niño o niña que esta rutina se hará todos los días, para que sepa qué esperar.</p> <p>Ponga sus brazos alrededor del niño o niña y dígale que está a salvo, que usted está ahí y que no se irá.</p> <p>Esto puede llevar tiempo, pero cuando el niño o niña se sienta más seguro, dormirá mejor.</p>
Preocupación por que algo malo te suceda.	Es natural tener temores como este después de estar en peligro.	Recuérdale a su hijo/hija y a usted mismo que ahora mismo están a salvo.

	Estos temores pueden ser aún más fuertes si su hijo o hija fue separado de sus seres queridos durante el incidente.	<p>Si no estás a salvo, habla de lo que estás haciendo para mantener al niño o niña a salvo.</p> <p>Asegúrate de que alguien más cuide de tu hijo o hija si realmente te pasa algo. Esto puede ayudar a que se preocupe menos.</p> <p>Realicen actividades positivas juntos para ayudar a su hijo o hija a pensar en otra cosa. Lean un libro o canten juntos - lo que le guste al niño o niña.</p>
No quiere jugar ni hacer nada.	El estrés puede hacer que los niño y niñas pequeños se retraigan.	Participe en juegos y actividades alegres con su hijo/hija.

2. Niño o niñas en edad preescolar

SI UN NIÑO O NIÑA	ENTENDER QUE	FORMAS DE AYUDAR
Parece que no tiene sentimientos, ni felices ni tristes.	<p>Tu hijo/hija te necesita. Han pasado muchas cosas, y el niño o niña puede sentirse triste y abrumado.</p> <p>Cuando los niño y niñas están angustiados, algunos gritan y otros se olvidan de sus sentimientos. No importa cuál sea la reacción, el niño o niña necesita su amor.</p>	<p>Siéntese al lado de su hijo/hija y póngale los brazos alrededor. Hágale saber a su hijo/hija que le importa. Si puedes, intenta expresar los sentimientos del niño o niña. Hágale saber que está bien sentirse triste, enojado o preocupado: "Parece que no quieres hacer nada... Me pregunto si estás triste. Está bien estar triste. Me quedaré contigo".</p>
Llora mucho	Su familia puede haber experimentado cambios abrumadoramente grandes debido al incidente, por lo que es natural que su hijo/hija esté triste.	<p>Si usted mismo está abrumado por la tristeza, busque apoyo. El bienestar de su hijo/hija está conectado a su propio bienestar.</p> <p>Permita que su hijo/hija exprese sus sentimientos de tristeza.</p> <p>Ayude a su hijo/hija a expresar sus sentimientos y explíquele por qué puede sentirse así:</p>

		<p>"Creo que estás triste. Han pasado muchas cosas tristes".</p> <p>Apoye a su hijo/hija sentándose juntos, prestándole más atención y pasando más tiempo juntos.</p> <p>Ofrezca esperanza sobre el futuro a su hijo/hija. Hable sobre cómo continuarán sus vidas y las cosas buenas que harán, como ver a sus parientes, jugar con sus amigos, etc.</p> <p>Cuida de ti mismo también.</p>
Teme que el incidente regrese.	Temer el regreso de un incidente es natural y pasará un tiempo antes de que el niño o niña se sienta seguro de nuevo.	<p>Es importante proteger a su hijo/hija contra los recuerdos y reconfortarle.</p> <p>Explique la diferencia entre el evento y el recuerdo del mismo.</p> <p>Dígale a su hijo/hija: "Aunque esté lloviendo, no significa que el huracán vaya a volver". Una tormenta de lluvia es más pequeña y no puede destruir como lo hace un huracán".</p> <p>Mantenga a su hijo/hija alejado de la televisión, la radio y las computadoras, ya que las historias sobre el incidente pueden desencadenarle el temor de que vuelva a ocurrir.</p> <p>Entienda las pistas de lo que su hijo/hija parece querer saber. Proporcione respuestas simples y permita más preguntas.</p>
No habla	Estar en silencio o tener dificultades para expresar lo que le molesta. Su hijo/hija le necesita para expresar sentimientos comunes como la ira, la tristeza y la preocupación por la seguridad de sus padres, amigos y hermanos.	<p>No puedes forzar a los niños o niñas a hablar, pero puedes hacerles saber que pueden hablar contigo cuando quieran.</p> <p>Dibuja simples "caritas" para los diferentes sentimientos.</p> <p>Cuenta una breve historia</p>

	<p>Esto también se aplica a los grupos de edad más mayores.</p>	<p>sobre cada uno, como: "¿Recuerdas cuando el agua entró en la casa y tenías una cara de preocupación como esta?" Explica: "Los niños y niñas pueden sentirse muy tristes cuando su casa está dañada".</p> <p>El uso de juguetes y dibujos ayudará a los niños y niñas a expresarse.</p> <p>Luego usa palabras que describan los sentimientos para comprobar cómo se sienten realmente: "Esta es una imagen realmente aterradora. ¿Estabas asustado cuando viste venir el agua?".</p>
--	---	--

3. Niño o niñas en edad escolar

SI UN NIÑO O NIÑA	ENTENDER QUE	FORMAS DE AYUDAR
<p>Se siente responsable de lo que pasó.</p>	<p>Los niños y niñas en edad escolar pueden preocuparse de que ellos fueron los responsables del desastre, o de que deberían haber sido capaces de cambiar lo que pasó. Puede que no cuenten sus preocupaciones.</p>	<p>Proporcione oportunidades para que los niños y niñas le cuenten sus preocupaciones.</p> <p>Ofréceles la tranquilidad y diles por qué no fue su culpa.</p> <p>Explica: "Después de un incidente como éste, muchos niños y niñas, y también padres, siguen pensando: '¿Qué podría haber hecho diferente?' O 'Debería haber sido capaz de hacer algo'. Eso no significa que hayan tenido la culpa. ¿Recuerdan? El bombero dijo que nadie podía salvar a tu mascota y no fue tu culpa".</p>
<p>Volver a contar el incidente o reproducir el evento una y otra vez.</p>	<p>Esta es una reacción normal a una crisis. Si permite que el niño o niña hable y represente</p>	<p>Explíquele a su hijo/hija: "Estás haciendo muchos dibujos de lo que pasó.</p>

	<p>el suceso, y si fomenta la resolución positiva de problemas a través del juego y el dibujo, el niño o niña se sentirá gradualmente mejor.</p>	<p>¿Sabías que muchos niños y niñas hacen eso?" "Podría ayudarte a dibujar cómo te gustaría que se reconstruyera tu escuela para hacerla más segura".</p>
<p>Confusión sobre lo que pasó</p>	<p>Aunque los niños y niñas en edad escolar tienen una comprensión más profunda de cómo están vinculadas las cosas, todavía no son totalmente capaces de pensar en términos abstractos y lógicos. Al mismo tiempo, luchan con el cambio y a veces tienen un "pensamiento mágico". Por lo tanto, puede que no entiendan completamente lo que pasó. Sin explicaciones claras, ellos mismos "llenarán los espacios en blanco".</p>	<p>Corrija los malentendidos y proporcione explicaciones claras de lo que realmente sucedió cada vez que su hijo/hija pregunte. Evite los detalles que puedan asustar a su hijo/hija e intente que se calme diciendo, por ejemplo: "Sé que otros niños y niñas dicen que vienen más tornados, pero ahora estamos en un lugar seguro". Continúe respondiendo a las preguntas y asegúreles que la familia está a salvo. No se irriten. Hágale saber a sus hijos lo que pueden esperar que suceda a continuación. Háblenles de los planes de la escuela y de dónde van a vivir. Recuerde a sus hijos que hay personas que trabajan para mantener a las familias a salvo y que su familia puede recibir más ayuda si la necesita.</p>

4. Adolescentes

SI UN NIÑO O NIÑA	ENTENDER QUE	FORMAS DE AYUDAR
<p>Puede ser desafiante y / o asumir comportamientos autodestructivos como el uso de alcohol o drogas, participar en un comportamiento propenso a los accidentes.</p>	<p>Incluso en las mejores circunstancias, los adolescentes se encuentran en un proceso de abandono de la infancia y de entrada en la edad adulta. No es un proceso fácil, que incluso en tiempos normales implica un comportamiento desafiante.</p>	<p>Reprender sólo hará que el o la adolescente se sienta aún peor. Ayude a los adolescentes a entender que desafiar al mundo es una forma peligrosa de expresar sentimientos fuertes como la ira. Explíquelo: "Muchos adolescentes y jóvenes, y algunos adultos, se sienten fuera de control y</p>

	<p>Esto puede reforzarse cuando un adolescente se expone a una crisis.</p>	<p>enojados después de un incidente como éste.</p> <p>Creer que el comportamiento arriesgado ayudará de alguna manera. Es muy normal sentirse así, pero no es una buena idea hacerlo. No hará que los problemas desaparezcan".</p> <p>Durante un tiempo, vigilen más de cerca a dónde van y qué planean hacer. Explíquelo: "En la situación actual es importante que sepa dónde estás y cómo contactarme contigo".</p> <p>Asegúrele que esto es temporal y que se detendrá cuando la situación se haya estabilizado.</p>
<p>Temores de recurrencia y reacciones ante recordatorios.</p>	<p>El temor al regreso de un desastre es natural y pasará un tiempo antes de que el adolescente se sienta seguro de nuevo.</p>	<p>Ayude al adolescente a identificar los recuerdos aterradores, como ciertas personas, lugares, sonidos, olores, sentimientos, la hora del día, etc., y hable de la diferencia entre el incidente y los recuerdos que se producen después de él.</p> <p>Explíquelo: "Cuando te lo recuerden, puedes intentar decirte a ti mismo que 'estoy molesto ahora porque me lo están recordando, pero es diferente esta vez porque no hay ningún huracán y estoy a salvo'".</p> <p>Explique que la cobertura mediática del incidente puede desencadenar el temor de que vuelva a ocurrir.</p> <p>Explique: "Ver el reportaje de las noticias podría empeorar tu temor, porque están reproduciendo las mismas</p>

		imágenes una y otra vez. ¿Qué tal si lo apagamos ahora?"
Preocupación por otros supervivientes y familias.	Los adolescentes tienden a estar muy preocupados por otras personas y por cómo ellos mismos no hicieron lo correcto para ayudar a los demás.	Anime a sus adolescentes a que apoyen a otras personas, pero asegúrese de que no se agobien demasiado. Ayude a identificar proyectos significativos y apropiados para su edad, como limpiar los escombros de los terrenos de la escuela, recoger dinero o suministros para los necesitados.