



Folleto 3. Consejo para los padres.

Especialmente para padres con niños o niñas pequeños

- Intente mantener o restablecer las rutinas diarias como preparar comidas, ir a la escuela, hacer las tareas diarias, etc. Deje que sus hijos/hijas participen en las rutinas familiares.
- No introduzca cambios como nuevas rutinas o normas de comportamiento más estrictas. Deje eso para otro momento.
- El ejercicio y otras actividades físicas nos hacen sentir mejor a todos.
- Asegúrese de que sus hijos/hijas descansen y duerman lo suficiente.
- Permita que sus hijos/hijas participen en actividades como el dibujo y anímelos a jugar con otros niños y niñas.
- Intente mantener el contacto con la familia y los amigos. Esto puede apoyarles y consolarles tanto a usted como a su hijo/hija.
- Muchos niños y niñas necesitan más contacto físico, abrazos y mimos.
- No deje a los niños y niñas pequeños solos o con personas que el niño o niña no conoce bien.
- Hable de sus sentimientos de manera apropiada y permita que sus hijos/hijas hablen de los suyos.
- Dale a su hijo/hija una sensación de control sobre su vida. Incluso en pequeñas decisiones, como permitirle elegir entre dos tipos de alimentos diferentes, esto hará que el niño sienta que tiene más control.
- Proteger contra recuerdos inquietantes. Intervenga si una actividad hace que su hijo/hija se sienta molesto o angustiado. Por ejemplo, deje de ver un programa de televisión que le recuerde al niño o niña un trauma o que promueva sentimientos de preocupación, alarma o miedo.
- Como padres y cuidadores, ustedes son las personas más importantes en la vida de los niños y niñas. Tengan paciencia consigo mismos y estén tranquilos porque la mayoría de los niños regresan a su estado habitual después de un tiempo.

Especialmente para padres con hijos o hijas mayores

- Intente mantener o restablecer rutinas cotidianas como preparar comidas, ir a la escuela, hacer tareas diarias, etc. Deje que sus hijos/hijas participen en las rutinas familiares.
- Anime a su hijo/hija a continuar sus estudios y a trabajar si es posible.

- Mantenga los roles familiares si puede. Por ejemplo, no insista en que su hijo/hija asuma más responsabilidades de lo habitual o espere que satisfaga las necesidades emocionales de un padre angustiado.
- Asegure a sus hijos/hijas que el suceso ha terminado y que están a salvo, pero sólo si ese es el caso. Puede que tenga que tranquilizarlos una y otra vez.
- Escuche a su hijo/hija. Tome en serio sus preocupaciones y sentimientos.
- Hable. Hable con sus hijos/hijas sobre lo que pasó de una manera apropiada a su nivel de comprensión y sin entrar en detalles espantosos y espeluznantes. Utilice un lenguaje que entiendan. Si les da información precisa, ellos "llenarán los espacios en blanco" usando su experiencia, la información disponible y su imaginación.
- Hable con sus hijos/hijas sobre cómo la gente puede reaccionar ante sus dificultades. Dígales que sus sentimientos son normales en estas circunstancias y asegúreles que se sentirán mejor gradualmente.
- El ejercicio y otras actividades físicas hacen que todo el mundo se sienta mejor. Permita que los niños y niñas participen en actividades como deportes y clubes juveniles. Asegúrese de que su hijo/hija sepa que es bueno divertirse.
- Asegúrese de que su hijo/hija descansa y duerme lo suficiente.
- Permita que su hijo/hija pase tiempo con sus amigos y familiares.
- Puede que haya tareas relevantes en la respuesta o apoyo a la comunidad en las que su hijo/hija pueda contribuir. Ayudar a los demás es útil.
- Hable de sus sentimientos de manera apropiada y permita que sus hijos/hijas hablen de sus sentimientos.
- Déle a su hijo/hija una sensación de control sobre su vida. Incluso pequeñas decisiones como permitirle elegir entre dos opciones le darán una sensación de control.
- Sea comprensivo. Reconozca que los cambios de comportamiento, como los cambios de humor, pueden ser la forma en la que su hijo/hija reacciona ante eventos angustiosos o aterradores.