

Ayude a los niños después de un desastre natural: consejos para padres y educadores

Los adultos pueden ayudar a los niños a manejar sus reacciones después de un desastre natural. Siga estos recordatorios clave para ayudar a los niños durante un desastre.

Mantenga la calma y tranquilidad



Los niños, en especial los más chicos, siguen las señales de los adultos. Reconozca la pérdida o destrucción, pero enfatice los esfuerzos para limpiar y reconstruir. Asegúreles que su familia y amigos van a cuidar de ellos y que, con el tiempo, las cosas mejoraran.

Reconozca y normalice la mayoría de los sentimientos



Permita que los niños hablen de sus sentimientos y preocupaciones, sin obligarlos a hablar acerca del desastre. Escuche, sienta empatía y déjeles saber que la mayoría de reacciones iniciales son normales. Sea atento y obtenga ayuda para los sentimientos y preocupaciones que pueden sugerir que el niño (o cualquier otra persona) está en peligro.

Enfatice resiliencia



Competencias

Ayude a los niños a identificar las habilidades de afrontamiento que usaron en el pasado cuando estaba asustados o alterados.

Estrategias

Encomie los comportamientos pro-sociales y la buena salud física.

Conocimiento

Destaque las comunidades que han recuperado de desastres naturales.

Fortalezca su apoyo entre compañeros



Los niños que tienen fuerte apoyo emocional, son más capaces de afrontar adversidad. Especialmente entre adolescentes, la relaciones entre compañeros pueden disminuir y complementar el apoyo de quien cuida de ellos, que puede estar experimentando su propia angustia.

Cuide de sus propias necesidades



Podrá ayudar mejor a los niños si está preparado. Tómese el tiempo para abordar sus propias reacciones de la manera más completa posible. Hable con otros adultos, cuide su salud física y mental y evite usar drogas o alcohol para sentirse mejor.

Busque ayuda para las señales prolongadas de angustia



La mayoría de los niños estarán bien con la ayuda de los sistemas de apoyo social que ocurren naturalmente. Sin embargo, algunos pueden tener reacciones que requieran ayuda profesional. Considere obtener apoyo profesional para los niños cuyas reacciones continúen o empeoren después de una semana o más. La escuela de su niño puede ser una gran fuente de apoyo.