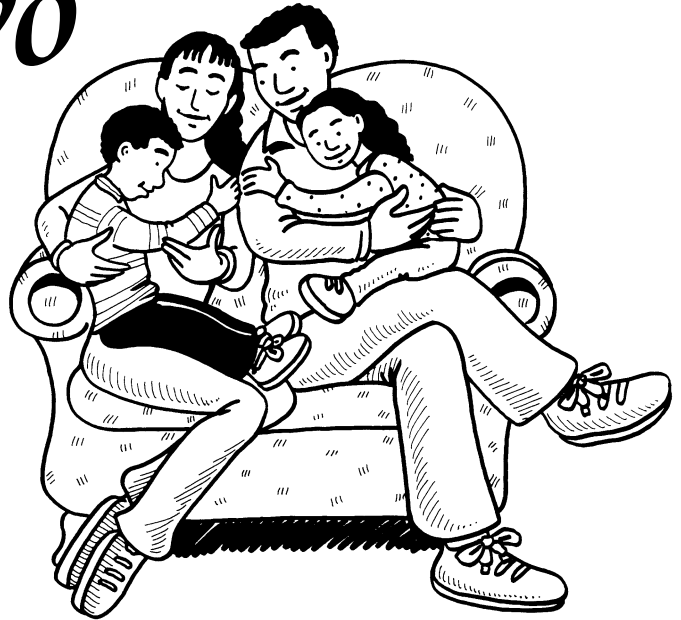


Ayudando a los niños a sentirse a salvo

Cuando ocurre una tragedia, los niños necesitan más que nunca la ayuda y el apoyo de sus padres. Aunque los niños pequeños no entiendan los detalles de una crisis, pueden percibir los sentimientos de los adultos a su alrededor. Si sus padres o sus maestros están tristes y disgustados, lo probable es que ellos también lo estén.

Tanto si la tragedia es nacional, local o personal, es importante dar consuelo y tranquilizar a los niños pequeños. Pensando en ustedes hemos confeccionado una lista de ideas para guiar a su familia en tiempos de crisis.

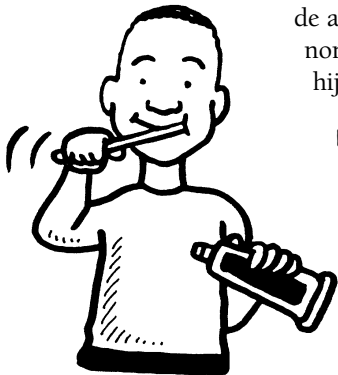


Tranquile a los niños. Diga a sus hijos que los quiere, que les ayudará y que cuidará de ellos. Explíqueles que están a salvo, y que usted y todos sus conocidos los mantendrán a salvo.

Pase tiempo con ellos. Hable con sus hijos, abrácelos y acarícelos. Sonríales mucho. Un poco más de ternura a la hora de dormir puede ser también útil. Si tiene que ausentarse, enséñeles en el reloj la hora a la que regresará a casa. Si están con la niñera o con un vecino, llámelos para que oigan su voz.

Mantenga la calma. Los niños copian lo que usted hace. Es lógico que usted se disguste por una crisis. Pero no manifieste el disgusto frente a sus hijos.

Mantenga las costumbres cotidianas. Siga los horarios habituales de comidas, deberes y de acostarse. Llevar una vida lo más normal posible ayudará a que sus hijos se sientan más seguros.



Explique lo que ha ocurrido. Sea honesto sobre lo que ha ocurrido, pero recuerde que a esta edad sólo necesitan explicaciones sencillas.

Escúchelos. Hasta los niños más pequeños necesitan expresar sus sentimientos y sus miedos. Preste atención a sus preocupaciones, sus historias y sus cuitas. Resista la tentación de decir “No hay por qué tener miedo”. Cuénteles en cambio que usted a su edad también tenía miedos y cómo se sobrepuso a ellos.

Apague la televisión. Las imágenes de la televisión pueden aterrorizar a los pequeños. Y además, la repetición de las imágenes puede hacer pensar a los niños que el acontecimiento se repite una y otra vez. Apague la televisión cuando sus hijos estén presentes. Cuando vayan en el auto pongan música en la radio en lugar de noticias.

Deles poder. Las detalles más pequeños pueden hacer que los niños se sientan fuertes. Deles una linterna si tienen miedo en un pasillo oscuro, o ponga una lamparita de noche en su dormitorio. Si pueden hacer mucho ruido o acallar un ruido, quizá también sientan que controlan lo que les rodea. *Ejemplos:* encender y apagar la aspiradora, cantar en voz alta.



Deje que dibujen. Deles lápices y pinturas de cera. Los niños de esta edad se sienten mejor si dibujan lo que les preocupa. Pídales que le describan a usted el contenido de esos dibujos.



Recursos adicionales

- El sitio web de la National Association for the Education of Young Children ofrece enlaces para ayudar a que los niños se enfrenten a un trauma. naeyc.org, 800-424-2460
- El sitio de la National Association of School Psychologists presenta artículos e ideas para que los padres ayuden a sus hijos. nasponline.org, 866-331-NASP
- El sitio de la National Education Association Health Information Network sugiere directrices para hablar con los niños y para ver la televisión en tiempos difíciles. crisisguide.neahin.org/crisisguide/tools/p3_2.html, 202-822-7570
- El Departamento de Salud y de Servicios Humanos de los EEUU aconseja a los padres y ofrece recursos para los jóvenes que necesitan ayuda extra. samhsa.gov/MentalHealth/Tips_Talking_to_Children_After_Disaster.pdf, 877-SAMHSA-7

Gente que ayuda. Ésta es una buena oportunidad para hablar de la gente que ayuda en la comunidad. Hable del trabajo de la policía, los bomberos, equipos de rescate, médicos y enfermeros que contribuyen a la salud y la seguridad de todos.

Mantenga vivo el arte. Las artes curan muchas cosas porque nos calman y nos alegran. Hagan música en casa. Canten juntos. Vean una película divertida. Vayan a un espectáculo de marionetas o a un concierto.

Salgan. Vayan de paseo o de merienda. O busquen un sitio tranquilo al aire libre. Sentirse parte de la naturaleza da paz a niños y mayores.

Establezca un "fondo de donaciones familiares". Explique que una familia en crisis puede necesitar dinero. Luego hagan una hucha con una caja de avena vacía. Empiece el fondo familiar depositando por la noche el cambio suelto que quede cada día. *Otra idea:* Ayude a sus hijos a hacer galletas para los oficiales de policía o tarjetas para enfermos o heridos.

Jugar es importante. Cree ocasiones para que sus hijos jueguen. Son buenas las actividades tranquilas como jugar con arena, agua o arcilla. Anímelos a que "dramaticen". Pueden interpretar sus sentimientos con figuras de acción o imaginar que ellos son los bomberos y los médicos que ayudan a la gente.

Revise los planes de emergencia. Repase con sus hijos las rutas de escape y practiquen qué hacer en caso de incendio. Asegúrese de que sus hijos saben a quién llamar o dónde ir en caso de emergencia. Escriba los números de emergencia junto al teléfono. Los niños se sentirán menos angustiados y sabrán que pueden controlar ciertos acontecimientos cuando discutan y ensayen planes de emergencia.

Júntense con amigos y familiares. Asegúrese de que sus hijos juegan con sus amigos como de costumbre. Salgan o cenén con otras familias. Visiten a familiares que vivan cerca. Los niños recuerdan así que hay mucha gente que los quiere y se preocupa de ellos.

Diviértanse. Jueguen en el parque. Monten en bici. Naden. Estas actividades alejan las preocupaciones causadas por la crisis. Y la actividad física relaja las emociones de niños y mayores.

Fomente la paz. Proporcione a sus hijos herramientas para resolver sus conflictos de forma pacífica. *Ejemplos:* Asuman papeles para representar diversas maneras de resolver problemas. Anímelos a usar palabras, en vez de las manos, cuando se enojen. Cree una atmósfera pacífica en su casa hablando a todos con cortesía y tratando a todos con respeto.

Cuídese. Los niños necesitan a sus padres más que nunca en momentos de crisis. Sea amable consigo mismo: coma bien, haga ejercicio, descance lo suficiente y dedíquese un poquito de tiempo. Si está en forma, sus hijos lo estarán también.



Nota: ¿Tienen sus hijos problemas para dormir o duermen demasiado? ¿Quieren dormir con usted? ¿Comen mucho o muy poco? ¿Se chupan el dedo o se orinan en la cama? ¿Les da miedo salir a la calle? Si estos síntomas continúan, hable con su pediatra. Pueden indicar que sus hijos necesitan ayuda extra para recuperarse del estrés causado por la crisis.

Early Years