

Cuidando a Sus Hijos en Los Refugios Temporales

- Los viajes largos interrumpen la rutina y la estabilidad del cuidado que los niños reciben en casa y en la guardería.
- La estabilidad ayuda para que las personas, particularmente los niños pequeños, se sientan seguros.
- Los diferentes ruidos, olores y personas, además del ambiente general, pueden hacer que el niño se sienta inseguro.
- Pero ustedes están ahí y su presencia es vital para sus hijos. Ellos encuentran estabilidad cuando ustedes están presentes gracias a la relación confiable y delicada que han establecido con ellos.
- Su capacidad de mantenerse calmados y de animar a los niños los hará sentirse más tranquilos y seguros.
- ¡Ustedes marcan toda la diferencia!

Consejos Para Ayudar a sus Hijos a sentirse Más Seguros

- ¡Preparen un sitio acogedor! Arreglen su espacio personal, por ejemplo, sus catres, para formar su propio espacio, a sabiendas de que ese lugar que han adoptado como propio puede ser reconfortante para toda la familia.
- Coloque a su hijo de frente a usted, de manera que le dé la cara mientras lo arrulla, lo alimenta, o juega con él.
- Cuando hable con el niño, háganlo con voz calmada.
- Muévanse rítmicamente: pueden mecerse, balancearse o brincar suavemente mientras cantan una canción para calmarlo.
- Distraiga a los niños: nárrenles cuentos, hagan juegos con los dedos (por ejemplo, la araña Itsy Bitsy) o canten sus canciones favoritas.
- Si el niño hace preguntas acerca de lo que está pasando o por qué están en el refugio, explíquele brevemente los hechos, pero sin darle demasiada información que pueda alarmarlo. Por ejemplo, si el niño le dice: “mami, quiero irme a mi casa.” Usted puede responder: “Sí, lo sé. Yo también, pero esta noche nos quedaremos aquí juntos.” También pueden decir: “Es difícil no estar en casa, pero esta noche nos quedaremos aquí juntos”.

- Mantengan sus rutinas en la medida que les sea posible. Por ejemplo, comer a la hora acostumbrada, luego un juego, después una siesta y más tarde un juego más activo.
- El viaje quizás fue difícil y hasta peligroso. Traten de mantener a los niños alejados de imágenes que puedan asustarlos. Las imágenes presentadas por televisión y las fotografías que aparecen en los periódicos pueden ser molestas y provocar sentimientos de temor en los niños. También es posible que ellos tengan miedo de que algún episodio traumático se repita.
- Prevenga que los niños escuchen conversaciones que puedan asustarlos. Si usted necesita hablar con otro adulto sobre sus experiencias negativas durante el trayecto, no lo haga enfrente de sus hijos. También, si otras personas están hablando sobre esas experiencias aléjese para que sus hijos no escuchen la conversación.
- La mayoría de los niños entienden que su situación ha cambiado. Converse con ellos y explíqueles lo que pasa. Cuando hable con niños menores de 3 años use frases simples y palabras sencillas. Trate de terminar con un tono de esperanza. Por ejemplo: “Llegar a este país ha sido difícil y quizás tengas miedo, pero ahora estamos recibiendo ayuda para poder sentirnos seguros otra vez.”
- Asegúrenle al niño que ustedes estarán con él todo el tiempo.

Recuerden que ustedes también deben cuidarse. Los niños, aun los muy pequeños, pueden darse cuenta de que ustedes están molestos. Traten de mantenerse calmados. No tengan miedo de pedir ayuda. Permitan que un auxiliar del refugio les dé un receso jugando con sus hijos cerca de ustedes o en una zona reservada para los niños. Además, si los acompaña otro familiar adulto, tomen turnos en el cuidado de los niños para que cada quien pueda tener un descanso.