

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A SUPERAR DESASTRES

Muchos padres, maestros, abuelos y cuidadores se preocupan por el efecto que las imágenes fuertes de desastres pueden tener en el bienestar emocional de los niños y buscan consejos. Save the Children preparó los siguientes 10 consejos para ayudar a que los niños superen los desastres. Estos se basan en los años de experiencia que tiene la organización en apoyo a niños afectados por desastres a nivel nacional e internacional.

10 consejos de Save the Children

Save the Children les recomienda lo siguiente a los padres, maestros, abuelos y cuidadores:

- 1. Limite el tiempo de contacto con medios de comunicación.** Si bien es importante que los adultos estén informados respecto al desastre, las imágenes y los reportes pueden ser confusos y alarmantes para los niños. Ver muchas noticias al respecto puede abrumarlos, incluso a los adultos. Por lo tanto, limite el tiempo que pasa viendo estas noticias con sus niños.
- 2. Escuche a sus hijos con atención.** Intente averiguar lo que sus hijos saben y entienden sobre el desastre antes de responder sus preguntas. Pueden sentir angustia cuando no entienden las experiencias peligrosas. Hable con ellos para saber qué entienden sobre el desastre y así poder ayudarlos a entender la situación y aliviar sus preocupaciones.
- 3. Bríndeles tranquilidad.** Dígales que los adultos hacen todo lo posible para proteger y ayudar a los niños afectados por el desastre. Además, hágales saber que, de haber una emergencia, su preocupación principal es la seguridad de ellos. Asegúrese de que sepan que están protegidos.
- 4. Preste atención a cambios notorios del comportamiento.** Los cuidadores deben estar atentos a cualquier cambio importante de los patrones de sueño, de los hábitos alimenticios y de los niveles de concentración de los niños. Esté atento también a cambios emocionales repentinos o quejas físicas frecuentes. Si se da una de estas situaciones, probablemente pasarán en poco tiempo. Si se mantienen, debe buscar ayuda y orientación profesional.



Save the Children alienta a los adultos a buscar y seguir los consejos de los funcionarios de manejo de emergencias y salud pública para ayudar a garantizar la seguridad de sus hijos.

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS **A SUPERAR DESASTRES** (CONT.)

5. **Entienda las necesidades únicas de los niños.** No todos los niños viven los desastres de la misma manera. A medida que se desarrollan, sus capacidades intelectuales, físicas y emocionales cambian. Los niños pequeños dependen mucho de sus padres para entender estos eventos, mientras que los más grandes y los adolescentes obtienen información de varias fuentes, como amigos y medios de comunicación. Recuerde que los desastres pueden afectar a niños de cualquier edad. Bríndeles amor, comprensión y apoyo.
6. **Deles más tiempo y atención.** Los niños necesitan atención individual para saber que están a salvo. Hable y juegue con ellos y, sobre todo, escúchelos. Disponga de tiempo para participar en actividades especiales con niños de todas las edades.
7. **Sea un ejemplo a seguir.** Sus hijos aprenderán a afrontar estos eventos al ver cómo responde usted. La medida en la que les diga cómo se siente usted dependerá de la edad y la madurez que tengan. Puede explicar más a los niños más grandes o maduros, pero recuerde hacerlo calmadamente.
8. **Controle su propio comportamiento.** Trate de ser sensible con los afectados por el desastre. Será una oportunidad de enseñarles a sus hijos que es importante ayudar a otros.
9. **Ayude a sus hijos a volver a una rutina normal.** Los niños suelen beneficiarse de actividades rutinarias como las horas de comer, de dormir y de jugar con otros. Sus padres deben asegurarse de que la escuela también regrese a los patrones regulares y de que no se pase demasiado tiempo hablando del desastre.
10. **Aliente a sus hijos a hacer voluntariado.** Ayudar a otras personas puede darles a los niños control y seguridad, y también fomenta la disposición de ayudar. Durante un desastre, los niños y adolescentes pueden generar cambios positivos al apoyar a quienes lo necesitan.