

Apoyando a los niños y niñas frente a la emergencia



Gobierno de Chile

www.gob.cl



Chile CRECE contigo

unicef 



Recomendaciones generales para padres, madres y cuidadores de niños o niñas para enfrentar la emergencia

Los terremotos, alarmas de tsunami y alertas de evacuación pueden producir mucho miedo en niños(as) y adultos porque llegan sin anuncio, son seguidos de réplicas, pueden provocar daños y alteran la rutina de los niños(as) y sus familias.

Por esto, necesitan más que nunca sentirse acogidos y apoyados y tú eres la persona más indicada para acompañarlos. Pasa más tiempo con ellos(as), dales más contacto físico (tócalos, abrázalos, bésalos) y jueguen juntos.

Una vez reestablecidas las condiciones básicas de seguridad (tener alimento, agua, ropa seca y un lugar seguro donde dormir) trata de seguir estas sugerencias:

- **Mantener la calma** porque tu hijo(a) se sentirá igual a como ve que te sientes. Si necesitas ayuda, pídelo.
- Ante otras réplicas **trata de no gritar, llorar, ni arrancar**. Explica a tu hijo(a) que estas réplicas son habituales después de un terremoto y **mantenlo cerca tuyo**.
- En caso de evacuación **explícale brevemente** lo que va a pasar y si las condiciones lo permiten déjale llevar consigo algún objeto especial (juguete, tuteo u otro). Si es posible, llévalo en un portabebé, en brazos o de la mano.
- Procura que tu hijo(a) lleve consigo una **tarjeta de identificación** que incluya su nombre completo y teléfonos de madre, padre u otros adultos a su cuidado.

“Enseña a tu hijo(a) que en caso de perderse puede acudir a *Carabineros de Chile*, quienes los ayudarán a reunirse nuevamente”

- Pregúntale qué sabe de lo que está sucediendo y **escucha con paciencia lo que tenga que decir**. Es probable que repita muchas veces lo que piensa o le preocupa. Escucha atentamente y si no desea hablar, no le presiones.
- Dá una explicación real y simple. Por ej.: “la tierra a veces se mueve produciendo algunos daños. Esto es algo que sucede en Chile, pero ya sabemos cómo protegernos y pronto volveremos a la normalidad”.
- **No le mientas**, como por ej.: diciéndole que “esto no va a volver

a suceder”, ni asocies las causas del terremoto a seres, animales o cosas.

- Si tu hijo(a) juega al terremoto o al tsunami, no te preocupes, **es una forma normal de expresar** sus vivencias.
- En la medida de lo posible, intenten retomar una rutina y trata de proveer espacios de juego con otros niños(as). Dibujen, pinten, escuchen música y realicen actividad física. **La rutina les da seguridad**.
- Si tienes que ordenar, reacomodar, hacer reconstrucciones o reparaciones en tu hogar, **extrema las medidas de seguridad** evitando que los niños(as) se acerquen a los escombros. Pueden haber clavos, latas u otros elementos peligrosos.
- Házle saber que **sus preguntas o comentarios son importantes**.
- Recuerda que tú también estás bajo tensión emocional. **Cuídate para así poder brindarle el apoyo necesario** a tus hijos(as). Habla de lo que sientes con otros, esto te ayudará a sentirte mejor.
- Incorpórale en actividades para ayudar a otros, por ej.: colaborando en la entrega de ropa y juguetes o alimentos no perecibles. Es bueno que niños(as) sepan que hay muchas personas ayudando a quienes han sido más afectados por el terremoto.

Evita que vean televisión y escuchen las noticias de la radio y trata de ser tú quien les informe lo que está sucediendo. No les mientas y explícales en un lenguaje sencillo.



Recomendaciones de alimentación para niños(as) en situación de emergencia:

En situaciones de emergencia pueden presentarse problemas en la alimentación de guaguas con lactancia materna. Por ello intenta que tu guagua siga mamando en forma frecuente, así estimularás la producción de leche y tu hijo(a) tendrá toda la alimentación que necesita.





Recomendaciones para enfrentar pérdidas importantes con un niño o niña

En ocasiones puede haber pérdida de vidas y pertenencias debido al terremoto. El soporte emocional que padres, madres, profesionales o cuidadores puedan ofrecer a los niños(as) para ayudar a enfrentar la pérdida y facilitar el proceso de recuperación es muy importante.

Es vital comprender que una pérdida no es sólo de un pariente cercano, sino que muchos niños(as) pueden haber vivido algún accidente, perdido sus casas, sus escuelas, el barrio donde vivían, incluso sus juguetes y sus mascotas. Todos estos eventos conllevan un duelo que debe ser apoyado. Aquí van algunas sugerencias para los adultos:

La conversación con los niños(as) acerca de una pérdida o la muerte debe considerar su nivel de desarrollo, edad, respetar su cultura y su manera particular de entender la situación.

Los niños(as) están atentos a las reacciones emocionales de los adultos, a cómo ellos actúan y manejan la situación, imitándolos.

Al momento de hablar con un niño(a):

- **Mantén la calma y la tranquilidad.**
- **Háblale de manera sencilla** y sin rodeos, pero con un lenguaje que pueda entender.
- **No lo presiones**, permite que el niño(a) te guíe en sus necesidades de información y clarificación.
- **Responde a las preguntas que realice** y al ritmo que él o ella establezca. No lo agobies con explicaciones complejas.
- Dile que **es normal que sienta tristeza**, pena, o que extrañe lo que ha cambiado o perdido. En el caso de la muerte de un ser querido que lo extrañe, sienta tristeza y lo desee ver.
- **Facilita la expresión de las emociones**, dándole a entender que si lo desea, puede hablar y recordar lo que ha perdido. Puede ser útil el escribir una carta o el hacer un dibujo para la persona querida que ha fallecido.

Las guaguas también sienten la pérdida y lo que los adultos puedan transmitirles de sus propias emociones. Por ello, pon especial atención en brindar un apoyo seguro.

Antes de los 5 años los niños y niñas no tienen claridad de que la muerte es irreversible y que todos debemos morir en algún momento, por esto los niños(as) muchas veces piensan que la persona fallecida sigue viva, y que va a volver en algún momento.

- **Pueden sentir culpa**, al pensar que están involucrados en la muerte del ser querido, o que algo que ellos hicieron (portarse mal, malas notas en el colegio, pataletas, etc.) pudiera haber provocado su partida.
- También **pueden negar la pérdida** y actuar como si no hubiera sucedido.
- **Pueden sentir mucha rabia**, mostrarse irritables, expresar su dolor a través de rabietas o conductas agresivas.
- **Pueden sobreadaptarse a la situación**, tratando de ser quienes consuelan a los demás por la pérdida, sin tener el espacio para ellos mismos, vivirla y elaborarla.



En la medida en que un adulto acompañe al niño(a), ya sea respondiendo las preguntas que pueda tener sobre la muerte así como conteniéndolo, éste podrá incorporar la experiencia de la pérdida o muerte como un elemento que es parte de la vida.

Para más recomendaciones puedes llamar en forma gratuita, desde cualquier parte del país a FONONFANCIA al 800-200-818, donde un grupo de psicólogos podrá orientarte.



Recuerda que es normal que niños(as) sufran algunas alteraciones tras un evento de esta naturaleza. Poco a poco estos síntomas irán desapareciendo.

Algunas de las manifestaciones que pueden observarse en niños(as):

- Dolor de estómago, dolor de cabeza
- Querer ser amamantado frecuentemente
- Pesadillas y dificultad para dormir
- Sobresalto frente a los ruidos
- Querer estar en brazos o en contacto físico frecuente con el adulto
- Conductas como volver a orinarse o hablar como guagua
- Alteraciones de la concentración
- Sentimientos de culpa
- Llanto sin motivo

- Recuerdos frecuentes del evento
- Pasividad y miedos (por ejemplo, miedo de separación, a que le pase algo a sus padres, etc.)
- Enojo y/o irritabilidad
- Disminución del rendimiento escolar.

Estas expresiones debieran ir disminuyendo con el pasar de las semanas. Si notas que un niño(a) mantiene o agrava este comportamiento, o puede atentar directamente contra su salud (como autoagredirse, dejar de comer o dormir por varios días), es importante solicitar ayuda a algún especialista de la red de salud.

Consulte a los profesionales de salud y educación si:

- Crees que necesitas ayuda para proteger a tu hijo(a).
- Si notas que tu hijo(a) está muy diferente, agresivo, tímido, dejó de hablar, no puede dormir, se arranca solo, se asusta demasiado y/o deja de jugar o de comer.
- Si crees que necesita apoyo psicológico para ti mismo(a).

* Si te encuentras en las zonas más afectadas, o está durmiendo en albergues, carpas, o en la casa de parientes, participa en ollas comunitarias o ranchos, tómate el tiempo para conversar con los niños(as) sobre los cambios actuales. Explícales que estos cambios son necesarios y temporales para reorganizarse como familia y seguir adelante. Establece una rutina en el lugar donde te encuentres.

Sitios útiles

www.minsal.cl
www.onemi.cl
www.carabineros.cl
www.bomberos.cl
www.cruzroja.cl

Recursos de apoyo

Ante cualquier duda o consulta de salud, puedes llamar a cualquier hora:

SALUD RESPONDE

600 • 360 • 7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, 7 DÍAS DE LA SEMANA

Servicio gratuito, confidencial y de cobertura nacional, especializado en temas de infancia y familia.



Si necesitas orientación en temas de desarrollo infantil y crianza, LLAMA GRATUITAMENTE DESDE CUALQUIER TELÉFONO. Atención de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs.



Recomendaciones para las donaciones:

Si quieres hacer alguna donación te recomendamos acudir a la Oficina de Emergencia Municipal más cercana.