

**Fichas para Trabajo con Niños, Niñas
y sus Familias en Situaciones
de Emergencias y Desastres.**



Las situaciones de emergencias y desastres suelen provocar diferentes reacciones de adaptación en niños, niñas y adultos. A continuación se mencionan las principales situaciones que pueden preocupar a los adultos respecto a sus niños y niñas pequeños, nociones para comprenderlas mejor y recomendaciones prácticas para su abordaje.

**Este material es una adaptación de las recomendaciones para padres de la Guía de Operaciones Prácticas: Primeros Auxilios Psicológicos, de la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil y el Centro Nacional de TEPT de Estados Unidos.*

Situaciones que preocupan

Si el niño(a) no quiere irse a la cama, no quiere dormir solo(a) o se despierta gritando en la noche.

Recuerde que...

1

Cuando los niños(as) están asustados, quieren estar con las personas que les hacen sentir seguros(as) y se preocupan si no están con ellas.

Si hubo una separación entre el niño(a) y su padre, madre o cuidador principal durante el desastre, el dormir solo puede traerle malos recuerdos.

También pasa que a esta hora ya no hay actividades y suelen venir los recuerdos del día o de los días anteriores, o que si han tenido pesadillas, los niños(as) temen soñar lo mismo otra vez.

Muchas veces nos es necesario dormir con ellos, pero sí acompañarlos hasta que se duerman.



Intente hacer algo como...

1. Haga del momento de dormir algo agradable y acogedor:

- Si usted quiere, deje a su niño(a) dormir con usted diciéndole que es sólo por un tiempo. Dígale por ejemplo:
 - "Puedes dormir con nosotros hasta que te sientas mejor. Ya verás que poco a poco te sentirás más tranquilo(a)".
 - "También puedo quedarme contigo hasta que te duermas. Si me necesitas sólo llámame y vendré a verte".
- Tenga una rutina para ir a dormir: recen juntos, lean juntos, póngale una luz muy suave para dormir, hágase un tiempo para regalónele o abrazarle. Háblele de esta rutina todos los días para que él o ella sepa qué esperar.
- Cuéntele una de sus historias favoritas cuyo tema sea algo que le haga sentir bien.

2. Dele más seguridad emocional y consuelo:

- Abrácele y dígale que está seguro(a), que usted está allí y que no se marchará.
- Entienda que el niño(a) no se está portando mal, cuando él o ella logre sentirse más seguro va a poder dormirse mejor.
- Tenga seguridad de que estos problemas del sueño se van a pasar en la medida de que usted le transmita más seguridad y afecto al niño(a).



3. En caso de tener pesadillas:

- Antes de que se duerma dígale: "Las pesadillas vienen sólo de la imaginación, no son cosas que realmente están pasando".
- Si se despierta gritando, abrácele, tóquele, despiértele, con voz calma dígale que usted está ahí para ayudarlo y que ahora están seguros(as).
- Explíquelo la diferencia entre los sueños y la vida real, y que es cierto que a veces algunos sueños muy intensos parecen que sucedieron de verdad, pero fueron sólo sueños. Si es muy pequeño(a) sólo dígale que ya pasó el sueño malo y que ahora está seguro(a).

Situaciones que preocupan

Si su niño(a) cree que aún existe peligro que ocurra nuevamente la emergencia (terremoto, aluvión, incendio, etc.).



www.crececontigo.cl

Recuerde que...

2

Los niños(as) pequeños pueden estar confundidos y creer que aún están en peligro porque:

- Escuchan cosas que hablan los adultos y los niños(as) mayores que ellos(as).
- Ven noticias en la televisión o las escuchan en la radio.
- Imaginan que todo está sucediendo nuevamente al sentir una réplica (terremoto), cuando vuelve a llover fuerte (aluvión, inundaciones), cuando sienten olor a humo (incendio), etc.
- Pueden pensar que el peligro está cerca de su casa, aunque la catástrofe haya ocurrido hace ya más de un mes.



Intente hacer algo como...

1. Dele información sobre el evento que vivieron:

- Por ejemplo, en caso de terremoto cuénteles que la tierra a veces se mueve para acomodarse y eso hace que sintamos un temblor o terremoto.

En caso de aluvión cuénteles que a veces la lluvia hace que los ríos lleven más agua de la que pueden contener y eso hace que se rebalsen provocando un aluvión.

Déle información según lo que el niño(a) pregunte. Use un lenguaje simple y apropiado a su edad.

- Aunque nadie pueda asegurar que no se producirá otro desastre, hay que darle a entender al niño(a) que es poco probable que ocurra un evento igual inmediatamente y que ya saben qué hacer para enfrentarlo.

En caso de terremoto, cuénteles que las réplicas son normales pero que son más suaves y van desapareciendo de a poco.



2. Transmítale más seguridad:

- Dígale que ahora están mejor preparados para enfrentar un evento fuerte, saben dónde protegerse dentro de la casa, cómo evacuar, dónde está la linterna, tienen agua de reserva, etc.
- Puede dibujar en un papel un mapa que muestre cuán lejos están del área del desastre y explicarles que el lugar donde se encuentran ahora es seguro.
- Déle explicaciones sencillas cuando sea necesario, incluso todos los días. Asegúrese de que entienden las palabras que usted está utilizando. Averigüe qué otras palabras o explicaciones han escuchado y clarifique lo que no sea correcto.

Si el niño(a) no puede tolerar estar lejos de usted, llora cuando usted se va o incluso si usted va al baño.

Los niños(as) que aún no saben hablar o expresar con palabras lo que sienten, muestran sus miedos llorando o apegándose físicamente a usted.

Es habitual que los momentos de despedida le recuerden al niño(a) cualquier separación relacionada con el desastre.

En estas situaciones, el cuerpo de los niños(as) tiende a reaccionar automáticamente (su corazón late más rápido, les duele el estómago, lloran).

Algunas veces, lo que el niño(a) siente se expresa a través de su cuerpo, pensando “¡Oh no, no puedo perderla!”. En estos momentos, su niño(a) no está tratando de manipularle, lo que sucede es que está muy asustado(a).

También puede asustarse con las despedidas, cuando otras personas y no sólo usted se van.



Intente hacer algo como...

1. Trate de quedarse con su niño(a) y evite las separaciones prolongadas, en lo posible por varias semanas después del desastre.

En caso de separaciones breves (por ejemplo ir a comprar), ayude a su niño(a) a nombrar sus sentimientos y a conectarlos con todo lo que ha experimentado.

Por ejemplo,

*"¿Te da susto si el papá se va al baño?"
Si la mamá sale de compras, ¿parece que te acuerdas del incendio? (tsunami, aluvión, terremoto o lo que hayan vivido)
Mamá te quiere mucho y mientras vuelvo te quedarás con (abuelo, tío, etc.), quien te cuidará muy bien. Volveré muy pronto".*

"Tú estás muy asustado y no quieres que me vaya porque la última vez que me fui, no sabías dónde estaba. Hoy es diferente, voy a comprar pan y regresaré muy pronto".

Cuando ya pasó la pequeña separación, es bueno decirle que lo hizo bien y lo pudo superar, que estamos orgullosos(as) por su logro, que cada día será mejor.

Dígale algo como: "Tuviste mucha fuerza y paciencia para esperar que volviera, ahora ya estamos juntos nuevamente".

En caso de alguna separación más larga, déjelo con personas familiares para él o ella, dígame a dónde va, por qué y cuándo regresará. Dígame que usted estará pensando en él. Déjele una fotografía de usted o algún objeto suyo. Llámelo si es posible. Cuando usted regrese dígame que le extrañó, que pensó en él o ella y que ya regresó. Usted tendrá que repetir este proceso una y otra vez.



Si el niño(a) come demasiado o se niega a comer.

Los cambios en la alimentación, el sueño, el comportamiento etc.; son normales cuando vivimos situaciones de estrés. (también nos pasa a los adultos).

El estrés afecta a los niños(as) de distintas maneras, una de estas es que tengan mucho o muy poco apetito.

Comer saludablemente es importante, pero prestar demasiada atención a la comida en estos momentos puede provocar una tensión innecesaria en su relación con el niño(a).



Intente hacer algo como...

Relájese con el tema de la comida, cuando los niveles de estrés del niño(a) bajen, sus hábitos alimentarios volverán a la normalidad.

No obligue a su niño(a) a comer.

Coman juntos y hagan de la hora de comer un momento relajante y divertido, donde la familia pueda conversar y compartir juntos.

No intente en este momento educar ni enseñar hábitos. ya habrá tiempo para eso mas adelante.

Mantenga colaciones saludables a la mano, como zanahoria, manzanas peladas y picadas porque a los niños(as) les agrada comer constantemente.

Si usted se encuentra preocupado(a) porque su niño(a) ha perdido peso, llévele a un control de salud.



Situaciones que preocupan

Si su niño(a) hace cosas peligrosas.

Recuerde que...

5

Puede parecer extraño, pero, cuando algunos niños(as) se sienten inseguros, frecuentemente hacen cosas peligrosas. Es una forma de decir:

“Mamá, papá, te necesito, demuéstrame que soy importante protegiéndome”.



Intente hacer algo como...

Dígale: “Lo que haces ahora es peligroso para ti y te puedes hacer daño. Tú eres muy importante para mí y no quiero que llegues a herirte”.

Tranquilamente búsquele, abrácele y cálmelo si es necesario.

Dele mucha atención cuando no haga cosas peligrosas, regalóneen juntos, compartan un juego o una actividad que disfruten.



Si el niño(a) ya no puede hacer las cosas que hacía antes, como ir al baño, vestirse solo, tomar de la taza, etc.

Es habitual que guaguas o niños pequeños que están asustados o bajo estrés, pierdan por un tiempo las habilidades que han aprendido recientemente.

Esta es la forma en que nos comunican que no están bien y que necesitan nuestra ayuda.

Perder una habilidad después de haberla aprendido (como hacerse pipí en la cama nuevamente) puede hacerlos sentir avergonzados. Las personas a su cargo deben ser comprensivas y tener mucha paciencia, porque su niño(a) no hace estas cosas a propósito o para molestarle.



Intente hacer algo como...

Aquí sólo sirve ser muy paciente y acogedor.

Hacerle sentir comprendido(a), aceptado(a), apoyado(a) y amado(a), ayudará a superar gradualmente la situación.

Evite criticarle, retarle, obligarle o gritarle.

En vez de enfocarse en que ahora quiere tomar chupete, habla como guagua, sólo quiere pecho, gatea en vez de caminar, se hace pipí en vez de ir al baño; ayude a su niño(a) a que se sienta más seguro con un abrazo, una caricia, una alabanza y tenga paciencia porque así pronto recuperará la habilidad perdida.



Situaciones que preocupan

Si su niño(a) se asusta de cosas que no le asustaban anteriormente

Recuerde que...

7

Las guaguas y los niños(as) pequeños creen que sus cuidadores son todopoderosos y que pueden protegerlos de cualquier cosa. Esta creencia les ayuda a sentirse más seguros.

Vivir un desastre rompe esta fantasía y el mundo se siente un poco más peligroso.

Muchas cosas pueden recordarle a su hijo(a) el evento y asustarle (las réplicas, la lluvia, el ruido de la ambulancia, la gente gritando, un sonido fuerte, etc.).

Recuerde que esto no es su culpa, es producto de la experiencia que vivieron.



Intente hacer algo como...

Cuando su niño(a) esté asustado, háblele de las razones por las cuales ahora está seguro:

"Mira hijo, ahora estamos en un primer piso, si ocurriera de nueva emergencia, ya sabemos qué hacer o dónde ir". "Ahora tenemos listas nuestras linternas y botellas con agua, estas cosas nos ayudan a estar preparados para lo que pueda venir".

Si su niño(a) está preocupado, pues algunas cosas le recuerdan el evento vivido y piensa que éste está ocurriendo nuevamente, ayúdele a entender qué es lo que pasa en el momento:

"Hija, esto que tú escuchas es el ruido del viento, o de la lluvia y son diferentes al ruido del aluvión que ya pasó".

Si habla sobre monstruos, no discuta con su hijo(a) que los monstruos no existen, es mejor que usted le ayude a espantarlos, por ejemplo diga:

"Mira monstruo, ándate de aquí, no molestes a mi guagua", "Voy a decirle al monstruo ¡buh!, ¡buh! y él se irá, porque ya sabe que no debe molestarte".

Su niño(a) es muy pequeño para entender y reconocer la forma en que usted lo protege; recuérdese a sí mismo(a) las cosas buenas que usted ha hecho.



Si su niño(a) juega en forma violenta o continua con temas de la emergencia y de las cosas malas que presencié.

Los niños(as) se expresan a través del juego. Ser violentos mientras juegan puede ser su forma de decirnos cómo se sienten por dentro y lo fuerte que fue la situación vivida para ellos(as).

Cuando su niño(a) habla de lo que pasó, pueden aflorar sentimientos muy fuertes para usted y él o ella, como el miedo, tristeza y la rabia. Esto es normal y hasta es bueno que ocurra en forma espontánea.

No reprima la expresión de estas emociones del niño(a).



Intente hacer algo como...

Acoja y escuche al niño(a) cuando habla de lo que sucedió.

Si a usted le sale difícil tolerarlo, pida ayuda a otro adulto en la familia para esto.

Mientras el niño(a) juega, observe los sentimientos que expresa, ayúdele a nombrarlos y apóyele con un abrazo o una caricia. Diga:

“Parece que lo que sucedió te sigue dando mucha rabia, mi niño, es normal que te sientas así y a veces a mi me pasa lo mismo, pero ahora debemos mirar hacia adelante y seguir juntos”.

Si el niño(a) está demasiado afectado y siempre repite la misma escena de rabia o temor en su juego, ayúdele a calmarse, a sentirse más seguro y considere buscar ayuda profesional.



Si su niño(a) no puede estar quieto y no puede prestarle atención a nada.

Los adultos algunas veces caminan de un lado a otro cuando están preocupados, en cambio los niños(as) corren, saltan y pueden estar inquietos.

Algunos niños(as) son activos por naturaleza y otros pueden sentirse más inquietos después del evento vivido, porque el miedo puede crear una energía nerviosa que se expresa en el cuerpo.

Cuando nuestra mente se concentra en cosas negativas, es difícil prestar atención o concentrarse en otros asuntos.



Intente hacer algo como...

Ayude a niños y niñas a reconocer sus sentimientos (miedo, preocupación) y asegúrele que se encuentra seguro(a).

Ayude a su niño(a) a liberar su energía nerviosa (dejándole correr, con ejercicios de estiramiento, bailando, saltando, practicando deportes, respirando profunda y lentamente).

Hagan cosas que ambos disfruten: tirarse la pelota, leer un cuento, dibujar juntos, disfrazarse, etc.).

Niños y niñas suelen ser activos por naturaleza. Enfóquese en lo positivo de la gran energía que tienen para aprender y hacer cosas.



Si su niño(a) ahora está muy demandante y quiere que las cosas se hagan al tiro o a su manera.

En muchas ocasiones los niños(as) pequeños pueden parecer como "controladores". Esto puede ser muy agotador para los adultos pero es parte del proceso normal de crecimiento y les ayuda a aprender que son importantes y que pueden lograr y hacer distintas cosas.

Cuando un niño(a) siente que está en peligro, puede intensificar este tipo de conductas porque es una manera de manejar el miedo. Ellos(as) quieren expresar que:

“La situación actual es tan confusa que necesito tener control de algo, aunque esto sea molesto para quienes me cuidan”.



Intente hacer algo como...

Recuerde que estas conductas no son por maldad o mala intención.

Este comportamiento es normal luego de situaciones de emergencia o catástrofe porque el niño(a) no se siente seguro(a).

Permita que su niño(a) tenga el control en algunas cosas de acuerdo a su edad. Déjelo decidir la ropa que se quiera poner, a qué jugar o cuál cuento leer.

Tener control sobre estas cosas pequeñas ayuda a los niños(as) a sentirse mejor. Sin embargo, es importante también que los adultos sigan controlando las rutinas horarias, qué se come, etc.), para que el niño(a) sienta seguridad.

Alábele o celebre cuando el niño(a) haga cosas nuevas. El niño(a) puede sentir que tiene más control de la situación cuando pueda ponerse los zapatos, armar un rompecabezas o servirse jugo solo(a).



Si su niño(a) tiene pataletas intensas, llanto más frecuente, grita más de lo habitual, le cuesta más tolerar frustraciones.

Incluso antes de la emergencia su niño(a) puede haber tenido pataletas. Estas son normales y frecuentes entre los dos y cuatro años.

Las pataletas se producen cuando los niños(as) no pueden hacer las cosas o cuando no tienen las palabras para explicar lo que quieren o necesitan.

En estos momentos difíciles después de un desastre, su niño(a) tiene muchas razones para sentirse molesto, al igual que usted. Todos(as) pueden sentir una gran necesidad de gritar, llorar o expresar estos sentimientos.



Intente hacer algo como...

Dígale que usted sabe cuán difícil es la situación para él/ella:

“Es normal que sientas rabia o pena porque hemos pasado cosas muy difíciles, perdimos cosas, perdiste tus juguetes y estamos todos aún un poco nerviosos”.

Tolere sus pataletas con más paciencia de lo que normalmente usted lo haría y responda con amor (no con castigos ni apartándole).

Si el niño llora o grita quédese con él/ella y hágale saber que usted está allí para apoyarle. Si las pataletas se tornan demasiado frecuentes o más fuertes, entregue más compañía y contención al niño(a). Si necesita ayuda, pida apoyo en su centro de salud o llame gratuitamente a Fonoinfancia al 800200818.

Muchas veces es bueno además de acogerle, cuando ya pasado, conversar sobre la pataleta con él o ella y transmitirle que le queremos mucho, que a todos nos pasa que nos enojamos pero que hay mejores formas para expresarlo.



Si su niño(a) le pega.

Cuando los niños(as) golpean, es una forma de expresar su rabia. No se les debe permitir a los niños(as) pegar a nadie. Porque aparte que la violencia no es tolerable, agredir a la persona que está a cargo de protegerlos les provoca aún más miedo.

Cuando los niños(as) golpean puede ser también el resultado de ver a otras personas golpeándose.



Intente hacer algo como...

Cada vez que su niño(a) golpee, hágale saber que esto no es correcto. Tome firmemente sus manos para que no pueda golpearle y pídale que se siente.

Dígale algo como:

“No está bien que golpees a papá, eso me duele. Cuando golpees, vas a tener que permanecer sentado”.

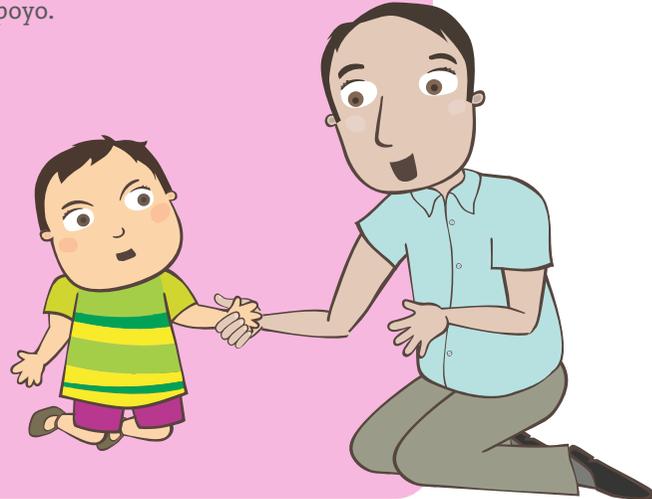
- Si el niño(a) es lo suficientemente grande, dígame qué otra cosa puede hacer.

“Usa tus palabras para conseguir lo que quieres, puedes decir “quiero ese juguete”.

- Ayúdele a expresar la rabia de otras maneras (jugando, hablando, dibujando).
- Enséñele a respirar profundo y lentamente varias veces cuando sienta que quiere golpear.

- Si usted tiene un conflicto con otros adultos, solúcelo sin violencia y conversando. Si es necesario, hable con un amigo o profesional sobre sus sentimientos. Esto le muestra un modelo potente a su niño(a), frente a futuras situaciones.

Recuerde que en situaciones de desastre, niños(as) y adultos podemos estar más impacientes y necesitaremos más apoyo.



Si su niño(a) no quiere jugar, nada le interesa y/o pareciera no sentir felicidad, tristeza u otra emoción.

Su niño(a) le necesita, él o ella puede sentirse triste y muy confundido después de todo lo sucedido, aunque no lo demuestre.

En situaciones difíciles, algunos niños(as) gritan/llozan, y otros niños(as) se van hacia adentro y no demuestran lo que sienten. En ambos casos necesitan mucho a sus seres queridos.



Intente hacer algo como...

**Manténgase cerca de su niño(a).
Hágale saber que usted le quiere
e intente definir con palabras los
sentimientos de su hijo(a).**

Dígale que está bien sentirse triste,
enojado(a) o preocupado(a), diga:

“Me parece que no quieres hacer
nada. Me pregunto si te sientes triste.
Algunas veces es normal sentirse
triste. Me quedaré aquí contigo”.

Realice actividades con su niño(a),
cualquier cosa que a él/ella le agrade
(leer un libro, cantar, jugar juntos).



Si su niño(a) llora mucho.

Su familia puede haber experimentado cambios difíciles como resultado de la catástrofe y es natural que su niño(a) se sienta triste.

Cuando usted permite que su niño(a) se sienta triste y le ofrece su apoyo, usted le está ayudando, aunque él/ella continúe sintiendo pena. En todos los momentos en que usted le escucha, le ayuda a ponerle nombre a lo que siente, lo acompaña mientras llora sin criticarle, etc., está ayudando a su niño(a) a superar este período.

Si usted tiene sentimientos de mucha pena es recomendable que busque apoyo porque el bienestar de su niño(a) está conectado con su propio bienestar.



Intente hacer algo como...

Permita que su niño(a) exprese sus sentimientos de pena. Ayude a su niño(a) a decir qué es lo que siente y a entender por qué está sintiéndose de esa manera.

“Yo creo que estás triste porque han pasado muchas cosas difíciles”.

Apoye a su niño(a) sentándose junto a él/ella y brindándole más atención. Dedíquele un tiempo especial. Ayude a su niño(a) a sentirse esperanzado respecto del futuro.

Juntos hablen y piensen sobre cómo serán sus vidas en el futuro, cuando las cosas se arreglen y sobre las cosas buenas que harán, como ir a caminar al parque, al zoológico o jugar con amigos.

Si usted ha vivido alguna situación parecida antes, cuénteles cómo salieron adelante.



Si su niño(a) echa mucho de menos a personas que no ha podido ver después del desastre.

Aun cuando los niños(a) pequeños no siempre pueden decir cómo se sienten, tenga presente que les resulta muy difícil perder el contacto con personas que son importantes para ellos(as).

Si alguien cercano a su niño(a) muere, él o ella puede tener reacciones más fuertes a causa del desastre. Los niños(as) pequeños aún no pueden entender el concepto de la muerte y pueden pensar que la persona va a regresar.



Intente hacer algo como...

Cuando las personas se han cambiado lejos de casa a raíz del desastre, ayude a su niño(a) a mantenerse en contacto con ellos(a) de alguna manera (enviándoles fotos, tarjetas o llamándoles por teléfono).

- Ayude a su niño(a) a hablar de estas personas importantes. Aún cuando no las tengamos cerca, es importante recordarlas y hablar de ellos o ellas.
 - Reconozca lo difícil y triste que es no poder ver a las personas queridas. Cuando alguien ha muerto conteste las preguntas de su niño(a) de forma sencilla, honesta y acogedora.
- Si es que surgen fuertes reacciones de duelo en la conducta de su niño(a) y persisten por más de dos semanas, busque la ayuda de un profesional.



Si su niño(a) echa de menos sus cosas.

Cuando un desastre implica tantas pérdidas a una familia, es fácil olvidar lo importante que es para el niño(a) la pérdida de un juguete, un peluche, frazada u otro objeto personal especial.

Es importante entender que el sentimiento de pérdida que expresa por su juguete es la forma en que el niño(a) llora por la pérdida de todo aquello que tenía antes de esta situación.



Intente hacer algo como...

Permita que su niño(a) exprese sentimientos de tristeza o rabia por haber perdido sus cosas favoritas.

Dígale que usted entiende cómo se siente y que lo comprende.

Si es posible, trate de encontrar algo que satisfaga al niño(a) y que él o ella considere aceptable para remplazar el juguete.

Distraiga al niño(a) con otras actividades.



Si su niño(a) se siente muy triste y desamparado.

El niño(a) pequeño(a) sabe que no puede protegerse a sí mismo(a). En una emergencia siente que necesita aún más protección que lo habitual. El niño(a) quiere saber que su papá, mamá o cuidador(a), lo protegerá.

Después de una emergencia tan intensa y peligrosa, es esperable que el niño(a) esté triste o estresado, esto se puede notar porque está muy callado(a), no juega mucho o bien está muy activo.



Intente hacer algo como...

1. Intente comprender cómo se siente su hijo(a) y trate de darle mucho más afecto que antes.

- Intente hablar de cómo se siente con él o ella aunque en su familia no sea costumbre a hablar de sentimientos. Abrácele frecuentemente, tómele su mano, tómele en brazos, acaricie su cabeza. Asegúrese de que haya un lugar especial y seguro donde su niño pueda jugar bajo la supervisión apropiada.



2. Transmítale seguridad

- Por ejemplo, dígame al niño(a) que usted y otros adultos le protegerán.
- Ayúdelo a retomar gradualmente sus rutinas y horarios para levantarse, comer y acostarse.
- Aunque estén en otra casa o lugar, busquen momentos y espacios donde puedan mantener sus costumbres (por ej.: comer juntos, jugar, regalonear).

3. Motive que el niño(a) dibuje mucho y libremente. Si dibuja cosas relacionadas con el desastre, permita que lo haga porque es una forma de entender mejor lo que sucedió.

- Antes de que se duerma dígame: “Las pesadillas vienen sólo de la imaginación, no son cosas que realmente están pasando”.
- Si se despierta gritando, abrácele, tóquele, despiértele, con voz calma dígame que usted está ahí para ayudarlo y que ahora están seguros(as).
- Si los juegos y los dibujos repiten escenas del desastre después de tres semanas, vaya tratando de a poco de guiar estos juegos hacia otros temas, que les hagan sentir más seguros y le ayuden a ver cómo se van recuperando de la emergencia.

Si su niño(a) siente miedo ante casi cualquier cosa.

Después del terremoto es normal que los niños(as) pequeños(as) sientan más miedo de estar solos(as), de ir al baño, de irse a la cama o de estar separado de los adultos que lo cuidan.

A los niños(as) les gusta creer y sentir que su papá, mamá o cuidador(a) son todopoderosos, que pueden protegerlos en toda situación y que otros adultos, como profesores o carabineros están allí para ayudarles.



Intente hacer algo como...

1. Muéstrese lo más calmado(a) y tranquilo(a) posible ante el niño(a) y trate de darle más seguridad. Trate de que no le escuche conversando de sus miedos porque él/ella necesita sentir que usted está tranquilo para tranquilizarse a sí mismo(a). Diga cosas como:

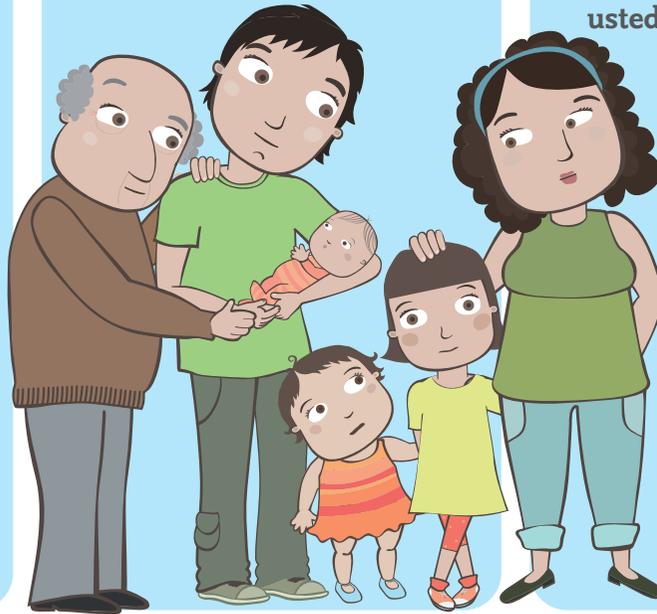
“Ahora estamos a salvo de la emergencia y hay gente trabajando para asegurarse de que estamos bien”.

“Si empiezas a sentirte más asustado ven y tómame de la mano para saber que necesitas decirme algo”.

Trate de mostrarse alegre. con iniciativas, novedades.

2. Tenga paciencia y acompañe a su niño(a) por ahora, luego de un par de semanas, ya se sentirá más seguro(a) y volverá a ser como antes.

3. Si tiene que salir y dejarle: Dígale claramente a qué va, a dónde va, a qué hora volverá y trate de regresar a tiempo. Ayude a su niño(a) a recuperar la certeza de que usted no le dejará y que usted puede protegerle.

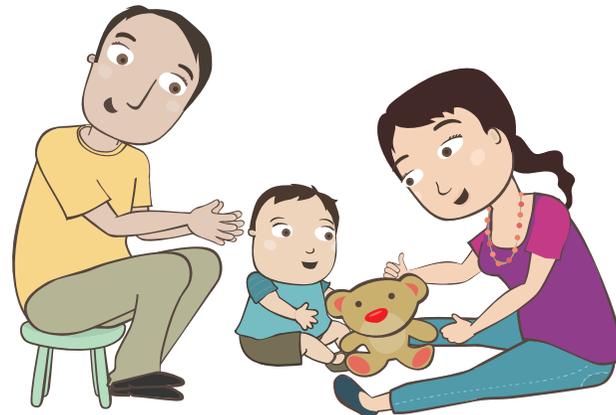


Si el niño(a) no habla porque le cuesta expresar lo que le molesta o preocupa.

Algunos niños(as) reaccionan ante el estrés quedándose en silencio. Esta es una reacción esperable y es una manera de intentar manejar el miedo.

Para otros niños(as) el hablar y ser escuchados por sus cuidadoras(es) les produce mucho alivio y se sienten mejor.

Utilice palabras que nombren sentimientos comunes, como valentía, tristeza, temor, preocupación, respecto a la situación vivida. Esto ayuda al niño(a) a ponerle también nombre a sus propios sentimientos.



Intente hacer algo como...

1. No obligue al niño(a) a hablar, pero hágale saber que puede hablar con usted cuando él/ella lo desee.

Pídale que le diga cosas sencillas de la casa, o del jardín y luego vaya avanzando para que se sienta cómodo al querer compartir.

2. Intenten estar más tiempo juntos, trate de no separarse de su hijo(a) innecesariamente, tenga más contacto físico, con abrazos, caricias, una sonrisa.

3. Intente hablar sobre sentimientos:

- Dibuje en platos redondos de cartón o en un papel en blanco, caritas con emociones de alegría, tristeza, preocupación, susto y enojo.
- Haga una historia breve sobre cada una de ellas, por ejemplo: en la carita de preocupación se podría decir al niño(a): “Recuerdas cuando el agua entró en la casa y tú tenías una cara de preocupación como esta?”.
- O ante la carita de tristeza, diga algo así: “Los niños pueden sentirse muy tristes cuando su casa se daña”.
- También se puede pedir al niño(a) que dibuje libremente y después que termine pedirle que le describa lo que dibujó y hablar de lo que sienten las personas. Después utilice palabras que nombran sentimientos para comprobar cómo se sintió el niño(a),

diga algo así. “Este es un dibujo que da miedo, ¿estabas asustado cuando viste el agua?”.

- Puede también usar algún cuento y conversar juntos acerca de los sentimientos o vivencias de sus personajes.



Si su niño(a) no entiende el concepto de la muerte.

Los niños(as) pequeños no entienden que la muerte es irreversible. Ellos(as) hacen uso del “pensamiento mágico” y algunos pueden incluso pensar que sus propios pensamientos causaron la muerte de alguien.

También la pérdida de una mascota puede ser muy difícil para un niño(a), no subestime sus sentimientos relacionados con la pérdida de una mascota o de un juguete especial.



Intente hacer algo como...

1. Para hablar sobre la muerte:

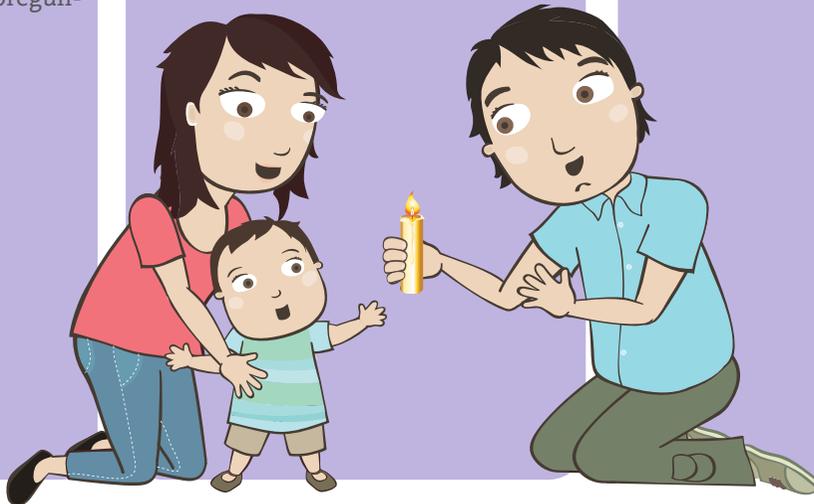
Observe las señales sobre lo que su niño(a) pareciera querer saber y dele una respuesta adecuada a ello:

- Dé una explicación consistente y apropiada para su edad, en muchos, explicaciones imaginarias andan bien.
- No dé falsas esperanzas sobre la realidad de la muerte.
- Conteste de forma sencilla y pregúntele si tiene otras dudas.

2. Permita que su niño(a) participe en rituales de duelo culturales y religiosos que pertenecen a su familia.

Durante estos rituales (velorios, funerales, etc.), asegúrese que usted o algún otro adulto está acompañando al niño(a) y disponible para acogerle y contenerle.

3. Ayúdele a encontrar su propia manera de decir adiós a través del dibujo de un recuerdo feliz, al encender una vela o al decir una oración por los que han muerto.



Encuentra más materiales e información sobre
estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:



www.crececontigo.cl



Facebook/chcrececontigo



Twitter@CreceContigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y
Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social.
Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad
desde el comienzo de la vida.