

# Consejos para que los padres ayuden a los niños de edad preescolar después de un desastre



Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p><b>Desamparo y pasividad:</b> los niños pequeños saben que no pueden protegerse a sí mismos. En un desastre se sienten aun más desvalidos. Ellos quieren saber que sus padres los mantendrán seguros. Ellos pueden expresar esto al estar inusualmente callados o agitados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Brinde comodidad, descanso, comida, agua y oportunidades para jugar y dibujar.</li> <li>■ Busque formas de guiar o enfocar el dibujo espontáneo o los juegos que tratan de los eventos traumáticos, hacia algo que los haga sentir mejor y seguros.</li> <li>■ Asegúrele al niño que usted y otros adultos le protegerán.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Abraze frecuentemente a su niño, tome su mano y déjelo sentarse en su regazo por más tiempo.</li> <li>■ Asegúrese de que haya un lugar especial y seguro donde su niño pueda jugar bajo la supervisión apropiada.</li> <li>■ Al jugar, un niño de cuatro años imagina que los vientos de un huracán le tumban los bloques repetidamente. Pregúntele: “¿Puedes protegerlos del viento?” El niño rápidamente construye una pared doble de bloques y dice: “Los vientos no nos alcanzan ahora” Un padre pudiese responder: “Esa pared es realmente fuerte” y agregar: “Estamos haciendo muchas cosas para mantenernos seguros”.</li> </ul>
<p><b>Miedo generalizado:</b> Los niños pequeños pueden sentir más miedo de estar solos, de estar en el baño, de irse a dormir, o de estar separado de sus padres. A los niños les gusta creer que sus padres pueden protegerlos en toda situación y que otros adultos, como los maestros o los policías, están allí para ayudarlos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Esté lo más calmado posible con su niño. Trate de no expresar sus miedos cuando su niño esté presente.</li> <li>■ Ayude a sus niños a recuperar su certeza de que usted no los dejará y que usted puede protegerlos.</li> <li>■ Recuérdeles que hay personas trabajando para mantener a las familias seguras, y que su familia puede obtener más ayuda si la necesita.</li> <li>■ Si usted sale a algún sitio, asegúrele a sus niños que volverá. Dígales una hora realista en palabras que ellos puedan entender y regrese a tiempo.</li> <li>■ Enséñele a su niño formas en las que puede comunicarle y expresarle sus miedos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Asegúrese de que su niño no esté escuchándolo a usted expresando sus miedos cuando tenga conversaciones telefónicas.</li> <li>■ Diga cosas como: “Ahora estamos a salvo del terremoto y hay gente trabajando para asegurarse de que estamos bien”.</li> <li>■ Dígale: “Si empiezas a sentirte más asustado ven y toma mi mano. Entonces sabré que necesitas decirme algo”.</li> </ul>
<p><b>Confusión sobre si el peligro ha terminado:</b> los niños pequeños pueden escuchar cosas que hablan los adultos y los niños mayores que ellos, o cosas dichas en la televisión, o bien imaginan que todo está sucediendo nuevamente. Ellos piensan que el peligro está cerca de su casa, aunque el evento haya ocurrido bastante lejos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Provea explicaciones sencillas cuando sea necesario, incluso todos los días. Asegúrese de que entienden las palabras que usted está utilizando.</li> <li>■ Averigüe qué otras palabras o explicaciones han escuchado y clarifique lo que no sea correcto.</li> <li>■ Si usted se encuentra lejos del peligro, es importante decirle a su niño que el peligro no está cerca de ustedes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Continúe explicándole a sus niños que el peligro ya pasó y que él está alejado de éste.</li> <li>■ Dibuje, o enséñele en un mapa, cuán alejados se encuentran del área del desastre y explíqueles que el lugar donde se encuentran es seguro: “¿Ves? El desastre está allá, bien lejos, y nosotros estamos acá en este lugar seguro”.</li> </ul>

