

# Cómo ayudar a los niños a enfrentar una catástrofe



## (Helping children cope with disaster)

---

### ¿Cómo puede reaccionar mi hijo ante un trauma o una catástrofe?

Su hijo podría

- Sentir temor al estar alejado de sus padres.
- Tener cambios de comportamiento como por ejemplo, comportarse como cuando era más pequeño:
  - Chuparse el dedo
  - Estar muy pegado a sus padres
  - Mojar la cama
  - Tener miedo a la oscuridad
  - Tener problemas para dormir
  - Tener berrinches o rabietas
- Llorar.
- Aislarse o no participar en actividades normales o diarias.
- No querer ir a la escuela o tener problemas con el estudio.
- Tener dificultad para concentrarse.
- Quejarse de molestias físicas, por ejemplo, dolor de cabeza o de estómago.
- Sentirse culpable.
- Hacer preguntas y repetir la misma pregunta una y otra vez.
- Actuar situaciones durante el juego.
- No sentirse seguro.
- Temer a la muerte.
- No confiar en otras personas.

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

- Entienda que su hijo tendrá diferentes reacciones.
- Prepárese. Infórmese sobre lo que está pasando para que pueda responder a sus preguntas.
- Establezca límites en el tiempo que su hijo pasa oyendo la radio o viendo la televisión.
- Haga que su hijo cuente un cuento, haga un dibujo o que juegue con marionetas para aprender más sobre sus inquietudes y temores, y para saber lo que entiende sobre lo que está pasando.
- Explique las cosas y sea honesto cuando responda a sus preguntas.
- Escuche las inquietudes de su hijo. Aclare cualquier malentendido sobre los riesgos y peligros.
- Hable sobre la seguridad y sobre lo que se está haciendo para proteger a su hijo.
- Hágalo sentir seguro abrazándolo y meciéndolo.
- Ayude a su hijo a hablar de sus sentimientos. Explíquele que sus sentimientos son normales.
- Mantenga una rutina diaria cuando sea posible.
- Saque tiempo para estar en familia.
- Ponga una luz en el cuarto de su hijo si tiene temor a la oscuridad.
- Dígale a su hijo que él no tuvo la culpa de que ocurriera el trauma o catástrofe.
- Dígale al niño que está bien llorar.
- Dele a su hijo medios para expresar sus sentimientos, tales como el dibujo para contar una historia de lo sucedido.
- Preste atención a la forma en que usted responde y dele un buen ejemplo de cómo cuidar de sí mismo.

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.

# Cómo ayudar a los niños a enfrentar una catástrofe, continuación

---

## ¿Qué más puedo hacer para ayudarle?

- No obligue a su hijo a hablar sobre lo ocurrido.
- Escriba un plan de seguridad para proteger a su familia en caso de una catástrofe.
- Invite a un policía, miembro del personal militar o a un bombero a hablar en la clase de su hijo.
- Pida ayuda a proveedores de atención médica si las reacciones de su hijo empeoran con el tiempo y afectan su vida diaria.

## ¿Cómo hablo con mi hijo?

Trate estas preguntas y comentarios para ayudar a su hijo a hablar con usted:

- Dime lo que tú crees que pasó...
- ¿Qué significa la palabra “guerra”?
- ¿Cómo es la guerra?
- Estoy preocupado por...
- Esto me hace sentir. . .
- Lo que me gustaría hacer es. . .
- Las preguntas que tengo sobre la catástrofe son. . .
- Cuando siento miedo, o cuando estoy enojado, preocupado o triste, lo que más me ayuda a relajarme o a sentirme mejor es. . .
- ¿Con quién puedo hablar sobre mis sentimientos?

## Fuentes de Información

Visite la biblioteca, iglesia, congregación o escuela más cercana para recibir información adicional:

- [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) (ayuda a los niños y adolescentes a enfrentar la violencia y las catástrofes)
- [www.fema.gov/kids](http://www.fema.gov/kids)
- [www.pbs.org](http://www.pbs.org)
- [www.choa.org](http://www.choa.org)
- [www.ready.gov](http://www.ready.gov)

*Children's Healthcare of Atlanta no ha revisado todos los sitios enumerados como fuentes de información y no hace ninguna declaración con respecto a su contenido o exactitud de la información que contienen. Children's Healthcare of Atlanta no recomienda ni avala ningún producto o servicio en particular ni el contenido o uso de sitios web de terceros, ni determina que tales productos, servicios o sitios web sean necesarios o adecuados para usted o para su uso en la prestación de atención a pacientes. Children's Healthcare of Atlanta no es responsable del contenido de ninguno de los sitios mencionados anteriormente ni de ningún sitio vinculado a estos sitios. El uso de los enlaces proporcionados en estos u otros sitios web queda bajo su propio riesgo.*

**Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico o con uno de los integrantes del equipo de atención médica sobre el cuidado específico de su hijo.**

**Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.**