

COMO AYUDAR A LOS NIÑOS EN SITUACIONES DE CRISIS DESPUÉS DE UN DESASTRE

IDENTIFIQUE A LOS NIÑOS QUE NECESITAN AYUDA:

- Los que se niegan ir a lugares que les recuerda del evento.
- Parecen insensibles emocionalmente.
- Demuestran pocas reacciones ante el evento.
- Se comportan de manera peligrosa.

PARA AYUDARLOS DEBEMOS:

Prestar atención a los niños

- Escucharlos.
- Aceptar/ no argumentar sobre sus sentimientos.
- Ayudarlos a enfrentar la realidad de sus experiencias

Reducir los efectos de otras cosas estresantes como las siguientes:

- Mudanzas o cambios constantes del lugar de vivienda.
- Largos periodos lejos de la familia y los amigos.
- Presiones en la escuela.
- Peleas dentro de la familia
- Tener hambre.

Recordar a los niños que los adultos

- Los aman
- Los apoyan
- Estarán con ellos cuando sea posible

Dejarles a los niños

- Llorar (por corto tiempo)
- Dibujar
- Escribir de cómo se sienten
- Hablar de cómo se sienten

Si los niños tienen problemas para dormir

- Préstales más atención
- Dejarles dormir con la luz prendida
- Dejarlos dormir en su habitación (por poco tiempo)

Trate de mantener las rutinas normales

- Contar cuentos antes de dormir
- Comer juntos
- Mirar la TV juntos

- Déjalos elegir que van a comer , si es posible
- Leer libros, hacer ejercicio, jugar.
- Dejarlos tomar algunas decisiones por si mismos cuando sea posible.

Como adulto:

- Proyecta seguridad a los niños
- Evita hacer comentarios o pláticas sobre lo sucedido
- Evita ver programas o noticias que hablen sobre el siniestro
- Muéstrate tolerante
- Se empático
- No expreses emociones negativas frente a ellos (referente al siniestro)
- Muéstrate asertivo

DEPTO. DE PSICOPEDAGOGÍA