

## Informe a los PADRES

# Cómo Ayudar a los Niños a Enfrentar una Tragedia

**A**unque los acontecimientos trágicos no deberían formar parte del aprendizaje de los niños, a menudo lo son. Algunos son sus víctimas, siendo expuestos al desastre en forma directa. Otros se enteran de tragedias al ver las noticias o al escuchar comentarios de adultos u otros niños sobre los eventos. Aunque sea triste, es un hecho que los niños necesitan saber cómo enfrentar sucesos trágicos—y los padres y guardianes necesitan saber cómo ayudarlos a contender con estas experiencias.

### CUANDO SU HIJO SEA VICTIMA DE UN DESASTRE:

#### Trate de conservar la calma.

Generalmente los niños reaccionan de la misma manera que los adultos. Sea difícil, pero es muy importante conservar la calma y tranquilizarlos, dándoles la seguridad de, que pase lo que pase, ellos estarán protegidos.

#### Explique, sin proporcionar detalles innecesarios.

Es necesario que los niños sepan la verdad, pero no necesitan escuchar todas las consecuencias. Déles sólo la información que necesitan saber en el momento, pero no comparta con ellos sus temores acerca del futuro.

**Tómese el tiempo para conversar con sus hijos.** Al enfrentar situaciones de desastre, los adultos están tan preocupados por las necesidades inmediatas que tienden a olvidarse que sus niños están conscientes de lo que está sucediendo. Asegúrese de que ellos sepan que pueden conversar con usted, y que usted dedicará el tiempo necesario para contestar sus preguntas y confortarlos.

**Busque asesoramiento.** Es importante ayudar a los niños a hacer frente a los eventos trascendentales de la vida. Converse con el consejero de la escuela acerca de la situación, y establezca una hora para que sus niños se reúnan con él para “desahogarse.” Usted puede ayudar a sus niños a superar sus temores por medio de seguimiento con el consejero u otros especialistas.

### CUANDO SU HIJO TENGA CONOCIMIENTO DE UN EVENTO TRÁGICO:

**Limite su exposición a las noticias.** Debido a que los niños pueden fácilmente sentirse abrumados por tragedias, limite su exposición a la televisión. Usted puede mirar periódicamente las noticias, y concentrarse en encontrar formas de distraer a sus hijos con otras actividades.

**Sea muy amorosa.** Aunque no aparenten estar alarmados, los niños que están conscientes de un desastre pueden absorber el trauma y estar perturbados interiormente. Dedique más tiempo para participar en actividades tranquilas con sus niños, tales como leer o salir a pasear; y déles muchos abrazos.

#### Esté pendiente de cambios de la conducta.

Aunque los niños generalmente no hablan acerca de sus miedos, su conducta podría indicar que están asustados. Es posible que tengan dificultades en dormir o que despierten por causa de pesadillas. También podrían adoptar conductas tales como chuparse el dedo, mojar la cama, o hablar como bebé. Otros podrían enojarse o ponerse tristes en forma irracional, apartándose y dejando de juntarse con sus amigos. Si usted observa alguna de estas

conductas después de un evento traumático, significa que su niño necesita ayuda y apoyo adicional.

**Asegúrese que sus niños sepan que hay personas a cargo y que están ayudando.** Los niños necesitan saber que eventualmente las cosas van a volver a la normalidad y que hay adultos a cargo quienes están tratando de mejorar las cosas. Converse con sus hijos acerca de las personas que están colaborando en la resolución del impacto del desastre y comparta con ellos su admiración por el trabajo de estas personas.

**Actúe en favor de los demás.** Una forma de ayudar a los niños a enfrentar las repercusiones de un desastre es buscar a través de la comunidad, formas de ayudar a las personas afectadas. Para averiguar cómo usted y sus niños pueden ayudar, comuníquese con escuelas, iglesias, templos, sinagogas o la Cruz Roja, entre otras organizaciones.

