



Estado Libre Asociado de Puerto Rico  
**COMISIÓN PARA LA  
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**  
Departamento de Salud

# NIÑOS Y NIÑAS DESPUÉS DE UN DESASTRE

La Comisión para la Prevención del Suicidio

Te aconseja qué hacer para ayudar a los/as  
Línea PAS de ASSMCA: 1-800-981-0023 /  
1-888-672-7622 TDD



**Hurricane Hub**  
Technical Assistance Center

Approved by:  Puerto Rico Public Health Trust  National Center for Disaster Preparedness



DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**



## **Dedica tiempo para hablar con ellos y conversar.**

Los niños necesitan saber que está bien hacer preguntas y expresar sus preocupaciones.

Sus miedos y preocupaciones deben ser atendidos con respeto e intentar contestar sus dudas con información sencilla pero clara.

## **Ayúdalos a sentirse seguros.**

Explícales qué está pasando. Por qué estamos usando mascarillas y por qué por el momento no se puede ir a la escuela o estar en lugares con mucha gente.

## **Mantén la rutina.**

Los niños se sienten más seguros con estructura y rutina. Dentro de lo posible, mantén el horario de comidas, de juego libre y descanso.

## **Limita la exposición a noticias.**

Protege a los niños de la exposición a las noticias sobre el desastre, esto incluye noticiarios televisados, radio, prensa escrita y redes sociales.

## **Practica la paciencia.**

Es normal que los niños estén más distraídos e inquietos y que necesiten ayuda para expresar sus emociones. Algunos necesitarán más apoyo que otros para adaptarse a los cambios en su vida diaria. Cuídate para que puedas cuidar de ellos.

## **Permite que los niños ayuden.**

Ellos se benefician y se recuperan mejor cuando se les da la oportunidad de ayudar. Encuentra formas de integrarlos en la limpieza u otras actividades familiares.

## **Comparte con ellos a la hora de dormir.**

Los niños pueden sentirse más ansiosos al separarse de sus cuidadores, especialmente a la hora de dormir. Intenta pasar más tiempo con ellos a la hora de dormir, leyendo libros y contando cuentos antes de dormir.

## **Busca ayuda profesional.**

Si los niños continúan teniendo dificultades que los cuidadores no encuentran cómo trabajar, consulta con un profesional de la salud, como un psicólogo, consejero o trabajador social.

## **Establece comunicación entre familiares.**

Ante un evento de salud, daño significativo, muerte en la familia o pérdidas materiales, hablen sobre lo sucedido y déjenles saber que cuentan con apoyo familiar. Discutan en familia cómo se sienten y cuál es el plan de emergencia familiar. Siempre y cuando las circunstancias de salud lo permitan, mantén comunicación con familiares cercanos para que se sientan acompañados en el manejo de una emergencia.

## **Promueve la esperanza.**

Hasta en los momentos más difíciles, identifica algún aspecto positivo e intenta mantenerte esperanzado por el futuro. El que los cuidadores mantengan una actitud positiva, ayuda a que los niños vean las cosas buenas a su alrededor, en su ambiente y en el mundo. Enfatiza que lo que estamos viviendo es **temporero**.

## **Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, llame a la**

**Línea PAS de ASSMCA:**

**1-800-981-0023 /**

**1-888-672-7622 TDD**



# NIÑOS Y NIÑAS DESPUÉS DE UN DESASTRE

La Comisión para la Prevención del Suicidio

Te aconseja qué hacer para ayudar a los/as  
Línea PAS de ASSMCA: 1-800-981-0023 /  
1-888-672-7622 TDD



## Dedica tiempo para hablar con ellos y conversar.

Los niños necesitan saber que está bien hacer preguntas y expresar sus preocupaciones.

Sus miedos y preocupaciones deben ser atendidos con respeto e intentar contestar sus dudas con información sencilla pero clara.

## Ayúdalos a sentirse seguros.

Explícales qué está pasando. Por qué estamos usando mascarillas y por qué por el momento no se puede ir a la escuela o estar en lugares con mucha gente.

## Mantén la rutina.

Los niños se sienten más seguros con estructura y rutina. Dentro de lo posible, mantén el horario de comidas, de juego libre y descanso.

## Limita la exposición a noticias.

Protege a los niños de la exposición a las noticias sobre el desastre, esto incluye noticiarios televisados, radio, prensa escrita y redes sociales.

## Practica la paciencia.

Es normal que los niños estén más distraídos e inquietos y que necesiten ayuda para expresar sus emociones. Algunos necesitarán más apoyo que otros para adaptarse a los cambios en su vida diaria. Cuidate para que puedas cuidar de ellos.

## Permite que los niños ayuden.

Ellos se benefician y se recuperan mejor cuando se les da la oportunidad de ayudar. Encuentra formas de integrarlos en la limpieza u otras actividades familiares.

## Comparte con ellos a la hora de dormir.

Los niños pueden sentirse más ansiosos al separarse de sus cuidadores, especialmente a la hora de dormir. Intenta pasar más tiempo con ellos a la hora de dormir, leyendo libros y contando cuentos antes de dormir.

## Busca ayuda profesional.

Si los niños continúan teniendo dificultades que los cuidadores no encuentran cómo trabajar, consulta con un profesional de la salud, como un psicólogo, consejero o trabajador social.

## Establece comunicación entre familiares.

Ante un evento de salud, daño significativo, muerte en la familia o pérdidas materiales, hablen sobre lo sucedido y déjenles saber que cuentan con apoyo familiar. Discutan en familia cómo se sienten y cuál es el plan de emergencia familiar. Siempre y cuando las circunstancias de salud lo permitan, mantén comunicación con familiares cercanos para que se sientan acompañados en el manejo de una emergencia.

## Promueve la esperanza.

Hasta en los momentos más difíciles, identifica algún aspecto positivo e intenta mantenerte esperanzado por el futuro. El que los cuidadores mantengan una actitud positiva, ayuda a que los niños vean las cosas buenas a su alrededor, en su ambiente y en el mundo. Enfatiza que lo que estamos viviendo es **temporero**.

**Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, llame a la**

**Línea PAS de ASSMCA:  
1-800-981-0023 /  
1-888-672-7622 TDD**

