



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. 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**

