



Cómo Apoyar a los Niños Después de una Crisis o Emergencia

Los adultos deben dar apoyo a los niños luego de que estos pasen por eventos inesperados. A continuación, presentamos algunos consejos útiles:

- Abrázalos mucho.
- Proporciona métodos seguros para que los niños expresen sus sentimientos, como dibujar o contar historias.
- Escucha las conversaciones de tus hijos con atención. Acepta sus sentimientos. Provéeles las palabras para que describan lo que sienten como: 'Parece que te sientes 'asustado', 'lo que suceda después te hace sentir inseguro', 'triste', 'enojado'. Ponerles nombre a las emociones les ayudará a tus hijos y a ti.
- Responde las preguntas de los niños de la forma más clara y sencilla posible como, por ejemplo: "Sí, _____ sucedió. Algunas cosas pueden parecer diferentes ahora, pero hay algunas cosas que siguen iguales". Ayuda a los niños a nombrar esas cosas. Recuérdales: "Estamos a salvo e intentaremos que todo mejore".
- Recuerda mantener la calma y comprender cuando los niños se muestren dependientes, quejumbrosos o hiperactivos. Ayudarles a retomar el control de sus sentimientos les demostrará que buscas mantenerlos a salvo.
- Mantén las mismas rutinas que ellos conocen en la medida posible.
- Minimiza la exposición de los niños a las noticias.



Apoyo para los Padres: Recuerda cuidarte durante momentos estresantes. Si bien es importante que los niños compartan sus sentimientos y mantengan una rutina diaria, los padres también pueden obtener beneficios de este consejo! Quizás sea útil para ti el compartir tus sentimientos y preocupaciones con otros adultos o establecer una rutina diaria durante las circunstancias actuales. Cuidar de ti de forma apropiada es otra forma importante de cuidar de tus hijos.