

## Ayudando a los niños luego de un desastre natural

Los desastres naturales como huracanes, tornados e inundaciones pueden ser terribles, especialmente para los niños. Su sensibilidad de seguridad y normalidad se siente amenazada. La reacción a los desastres es influenciada por unos específicos factores de riesgo. Estos factores incluyen la exposición del niño al evento, apoyo familiar limitado, heridas personales, pérdida de un ser querido y otros traumas experimentados con antelación.

A continuación algunas sugerencias que pueden contribuir a que los niños puedan lidiar con la situación:

- Los niños observan mucho a sus padres y reaccionan de acuerdo a cómo ven que sus padres se comportan, así que reconozca lo que ha sucedido pero manténgase en calma y tranquilo en la medida que le sea posible.
- Provea oportunidades a los niños para que puedan compartir sus sentimientos sobre el desastre, escuchándolos atentamente sin criticarlos.
- Continúe con su rutina diaria antes del desastre, llevando a los niños a la escuela y permitiendo que jueguen con sus amigos.
- Evite que accedan por televisión o internet imágenes o información del evento que pueda perturbarlos y ocasionarles un alto nivel de estrés.
- Conteste sus preguntas con honestidad, explicando positivamente los pasos que se están llevando a cabo para lograr la recuperación.
- Algunos niños regresan a comportamientos previos de cuando eran más pequeños (ej: mojar la cama, chuparse el dedo, etc.). Pueden estar más apegados que nunca, tener pesadillas, quejarse de dolores físicos o no querer compartir con sus amigos. Si estos síntomas persisten, necesitarán ayuda psicológica. Su psicóloga escolar los orientará y proveerá de los recursos adecuados.

Traducido por:

Gretchen M. Cabranes, M.A.  
Bilingual School Psychologist

(Condensado de: **Helping Children at Home and in Schools** por la NASP)