Spanish / Español

Como ayudar a su hijos después de un desastre natural

Los hijos recurren a sus padres para recibir apoyo. Usted es muy importante para sus hijos. Después de una catástrofe, usted puede ayudar a que ellos se sientan seguros y protegidos.

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents Helping Children

Ayude a sus hijos a sentirse seguros

Manténgase cerca de sus hijos. Esto les ayudara a sentirse seguros. Abráselos, bríndeles sustento y manténgalos cerca de usted. Dígales que usted cuidara de ellos y ofrézcales consuelo diciéndoles “Estoy aquí para lo que necesites”. Haga con sus hijos sus cosas favoritas: Cánteles, cuénteles historias y juegue con ellos y, en lo posible, coman aquello que normalmente comerían.

Haga todo lo posible por mantener sus rutinas y tradiciones familiares

Para los niños es mejor cuando las rutinas les resultan familiares. Mantenga las mismas tradiciones que emplea diariamente en su familia, tales como: contar una historia antes de dormir, hacer oraciones familiares o comer juntos como familia. Mantenga a su familia cerca de personas conocidas y apóyense mutuamente. Haga todo lo posible por ayudar a sus hijos a entender que esta sucediendo y que sucederá. Ayude a sus hijos a regresar a la escuela, si es que esta abierta. Las rutinas escolares ayudan a los niños a volver a la normalidad al llenar su tiempo con actividades que les resultan familiares.

Escuche atentamente y responda las preguntas de sus hijos

Puede que sus hijos le hagan preguntas difíciles sobre la muerte o de porque ocurren las catástrofes. Lo mejor que pueda, respóndalas con hechos que son fáciles de entender. No se preocupe si usted no sabe todas las respuestas.

Sea comprensivo con el comportamiento de sus hijos

Después de una catástrofe, el comportamiento de sus hijos puede cambiar. Puede ser que algunos niños se chupen el dedo, se quejen de dolor de estomago, o estén irritables. Puede ser que le tengan miedo a la oscuridad o al estar solos. Pueden tener pesadillas o que se les haga difícil dormir. Puede que lloren, expresen enojo, discutan o peleen con otros. Puede que se apeguen a usted, esto es normal. Sea paciente y hágale saber a sus hijos que usted esta allí para ellos.

Sus hijos necesitan saber que usted tiene esperanza de un futuro mejor.

Ayude a sus hijos a entender sus emociones

Tal ves sus hijos estén temerosos, preocupados, tristes, asustados, o enojados. Puede que se sientan fuera de control. Ayude a sus hijos a identificar sus emociones y hágales saber que estos sentimientos son normales. Después de una catástrofe, muchas personas tienen estos sentimientos. Ayude a sus hijos a utilizar palabras para expresarse

de maneras que no sean hirientes hacia ellos mismos ni a los demás. Anime a sus hijos a participar en actividades físicas para ayudarles a liberar emociones fuertes. Sin embargo, cada niño es diferente. Algunos querrán correr y jugar mientras que otros querrán permanecer cerca de sus padres.

Ayude a sus hijos a expresar sus pensamientos y sentimientos

Algunos niños no sentirán el deseo de hablar sobre la catástrofe ni de sus temores, lo cual esta bien, ya que pueden expresarse de otras maneras. Ellos pueden dibujar, escribir, o crear algo. Es posible que quieran leer su historia favorita o jugar. También pueden querer hacer una nota, un dibujo u otro gesto amable por un amigo.

Ayude a sus hijos a contar su historia

Mientras las cosas vuelvan a la normalidad, anime a sus hijos a hablar sobre la catástrofe. Esto los ayudara a darle sentido a lo ocurrido. Una manera de hablar sobre la catástrofe es ayudar a sus hijos a contar, escribir, o dibujar una historia sobre lo sucedido; aquellas cosas que pasaron antes, durante y después de la catástrofe. Dígales que incluyan sus sentimientos acerca de lo acontecido. Continúe agregando acontecimientos a la historia mientras su familia y la comunidad se recuperan. Incluya sus propios sentimientos de esperanza de un futuro mejor.

Sea positivo y demuestre esperanza a sus hijos

Hable de sus creencias, y aférrese a la esperanza. Sus hijos necesitan saber que usted tiene esperanza de un futuro mejor. No pase mucho tiempo hablando sobre la catástrofe ni viendo las noticias en la televisión. Hacer estas cosas en exceso, añade a las preocupaciones de sus hijos.

Busque apoyo de la comunidad

Como padre, usted puede sentirse cansado y necesitar apoyo personal. Únase a las actividades y reuniones comunitarias, asista a las reuniones de su iglesia, fomente actividades con amigos, y manténgase en contacto con sus parientes. Busque apoyo si tiene preguntas o necesita ayuda con sus hijos. Usted no esta solo. Como adultos, todos necesitamos apoyarnos los unos a los otros.

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents Helping Children