

Niños y Desastres

Los niños y los jóvenes también pueden tener dificultades durante o después de un desastre. Algunos jóvenes reaccionan de inmediato, mientras que otros pueden mostrar signos de dificultad mucho más tarde. Tómese el tiempo para hablar con sus hijos sobre el desastre, limite su exposición a la cobertura mediática del evento, incluyendo los medios sociales, y tan pronto como sea posible, regrese y mantenga una rutina saludable. Los niños pequeños son vulnerables; sin embargo, también son resistentes cuando son apoyados por adultos.

Ayudando a los Niños a Hacer Frente a un Desastre

- Los niños son menos propensos a decir que se sienten estresados pero mostrarán signos a través de sus comportamientos:
 - Los bebés y los niños pequeños pueden llorar más de lo habitual, quieren ser sostenidos más y sienten miedo al estar separados de sus padres/cuidadores. Pueden volver a mojar la cama y tener dificultades para dormir.
 - Los niños mayores que entienden de la pérdida pueden sentirse tristes, enojados o temerosos de que el evento vuelva a suceder. Pueden centrarse en los detalles del evento y pueda que quieran hablar del evento todo el tiempo. Esto puede interrumpir su concentración y afectar su desempeño en la escuela.
 - Los adolescentes pueden negar estar trastornados, o pueden hacer cosas más arriesgadas. Pueden tener miedo de salir de casa, o no querer reunirse con sus amigos, o discutir y pelear con otros.
- Calme los temores de que alguien muera o este herido; o que los niños se vayan a quedar solos o separados de su familia. Manténgase conectado lo más posible con los niños y con los demás, ya que esto brinda atención, apoyo y distracción.
- Tranquilice a su hijo (honestamente). "Usted está salvo" , "Usted estará protegido" y "Su seguridad es lo más importante para mí". Dé a su hijo mensajes de esperanza realistas.
- Dígales a los niños que es normal estar molesto. Hágales saber que no es su culpa.
- Mantenga las rutinas familiares cuando sea posible (familia, escuela, iglesia, etc.).
- Ayude a explicarles la información correcta, apropiada para el interés de su hijo(a) en el evento y su capacidad para hacer frente.

- Anime a los niños a hacer preguntas. Baje al nivel de sus ojos y hable con voz tranquila y suave usando palabras que puedan entender.
 - Monitoree la información y los rumores falsos que sus hijos puedan recibir de otras personas, la televisión o el Internet.
 - Anime a los niños a expresar sus sentimientos a través de las palabras y el juego.
 - El mejor predictor de la salud mental de los niños después de un trauma es la capacidad de los adultos para hacer frente y demostrar apoyo. Ponga un buen ejemplo cuidándose y tratando de mantenerse saludable.
-

Adaptado de:

- **Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Recursos para Familias.**
<https://emergency.cdc.gov/coping/families.asp>
- **Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Ayudando a los Niños a Hacer Frente.**
<https://emergency.cdc.gov/coping/families.asp>
- **Centro Nacional de Preparación para Desastres. Niños y Desastres: Top 10 Cosas que Debe Saber**

Presentado por el Departamento de Salud de Puerto Rico, Impactivo, y la Red de Aprendizaje en Salud Pública (PHLN, por sus siglas en Inglés)