

10 Consejos de Save the Children

Cómo ayudar a los niños a lidiar con desastres

Por Carolyn Miles, Presidente y CEO de Save the Children



Save the Children®

Muchos padres, profesores, abuelos y quienes cuidan de niños pequeños se preocupan por cómo los desastres pueden afectar el bienestar emocional de sus niños y buscan consejos.

Save the Children ha preparado los siguientes consejos para ayudarles. Estas ideas pueden ser utilizadas por los adultos para ayudar a los niños ante cualquier desastre. Los consejos se basan sobre la experiencia que Save the Children ha tenido a través de su trabajo internacional y en los Estados Unidos ayudando a niños.

Save the Children les recomienda a los padres, profesores, abuelos y cuidadores:

- 1. Limitar el tiempo al ver televisión.** Aunque los adultos quieren mantenerse informados sobre el desastre, las imágenes de la televisión pueden confundir y asustar a los niños. Ver distintos reportes del desastre puede abrumar a los niños e incluso a los adultos. Limite el número de noticias del desastre que mire con los niños.
- 2. Escuchar con cuidado a los niños.** Trate de averiguar qué es lo que los niños ya saben y entienden sobre el desastre antes de responder sus preguntas. Los niños sienten estrés cuando no comprenden bien una experiencia peligrosa. Es importante averiguar qué saben los niños específicamente y usar esa información como un primer paso para dar la explicación que ayude a entender la situación y así aliviar las preocupaciones infantiles.
- 3. Dar seguridad a los niños.** Infórmele a los niños que los adultos están haciendo todo lo posible para protegerlos y ayudar a otros niños afectados. También coménteles que si ocurre otra emergencia, su principal preocupación será la seguridad de los niños. Asegúrese que ellos sepan que serán protegidos.
- 4. Mantenerse alerta sobre el comportamiento de los niños.** Quienes cuiden a los niños deben estar atentos frente a cualquier cambio significativo en el comportamiento de los niños, incluyendo su apetito, concentración y sueño. Deben también monitorear cambios emocionales repentinos o quejas de dolores físicos. Si nota este tipo de transformaciones, es importante ver si continúan por un tiempo prolongado y en ese caso, buscar ayuda profesional.
- 5. Entender las necesidades únicas de cada niño.** Todos los niños tienen experiencias diferentes ante un desastre. Las habilidades intelectuales, físicas, y emocionales de los niños dependen de su edad. Los niños más pequeños dependen de sus padres para obtener información sobre el evento, mientras que los más grandes reciben información de varios lugares, incluyendo sus amigos y las noticias. Recuerde que los niños de cualquier edad pueden ser afectados y necesitan su amor, comprensión y ayuda.
- 6. Dar tiempo y atención adicional a los niños.** Los niños necesitan mucha atención para sentirse protegidos. Juegue, hable con ellos y escúchelos. Encuentre el tiempo para hacer actividades especiales con los niños de cualquier edad.
- 7. Ser un modelo para los niños.** Los niños aprenden cómo enfrentar estos eventos basado en cómo responden los adultos que los rodean. Recuerde que lo que diga a los niños sobre el evento y sus

emociones dependerá de la edad de cada uno. Les puede informar más a los niños mayores, pero con calma.

- 8. Observar su propio comportamiento.** Muestre empatía hacia otros que hayan sido afectados. Enséñele a sus hijos que todos debemos ayudar y cooperar con los demás.
- 9. Ayudar a los niños a regresar a su rutina normal.** Los niños se benefician de la rutina. Esto incluye la hora de comer, acostarse y jugar con los demás. Los padres o cuidadores deberán asegurarse que la escuela este retornando a su rutina normal y que no se hable mucho sobre el desastre.
- 10. Sugerir a los niños el convertirse en voluntario.** Ayudar a los demás puede dar a los niños una sensación de poder y seguridad. Durante una emergencia, tanto niños como adolescentes pueden ayudar.

Save the Children sugiere a los adultos siempre seguir las instrucciones de las autoridades pertinentes para proteger la seguridad y el bienestar de los niños.