



CALIFORNIA DEPARTMENT OF

Mental Health

CÓMO AYUDAR A SUS HIJOS DESPUES DEL DESASTRE

HELPING YOUR CHILD AFTER THE DISASTER

Es posible que los niños se sientan especialmente perturbados y que expresen sentimientos en cuanto al desastre. Estas son reacciones normales, y, por lo general, no duran mucho tiempo. A continuación se da una lista de problemas que usted puede notar en sus hijos:

- ❖ Temor excesivo a la oscuridad, a la separación o a estar solo
- ❖ Apego a los padres, miedo a personas desconocidas
- ❖ Preocupación
- ❖ Aumento en la conducta no madura
- ❖ Falta de deseos de ir a la escuela
- ❖ Cambios en los hábitos de comer/dormir
- ❖ Aumento de conducta agresiva o timidez
- ❖ Se orina en la cama o se chupa el dedo
- ❖ Pesadillas persistentes
- ❖ Dolores de cabeza u otros malestares físicos

Algunas cosas que podrían ayudar a sus hijos son:

- ❖ Hable con ellos de los sentimientos que tienen en cuanto al desastre. Comparta también los sentimientos que usted tiene.
- ❖ Hable de lo que ocurrió. Dé a sus hijos información que ellos puedan entender.
- ❖ Asegúreles que ustedes estarán seguros y juntos. Es posible que necesite repetir esto a menudo.
- ❖ Abraze y acaricie a sus hijos a menudo.
- ❖ Dedique más tiempo con sus hijos a la hora de acostarse.
- ❖ Permítales llorar o lamentarse por la pérdida de un juguete, una manta o su casa.
- ❖ Si cree que sus hijos están teniendo problemas en la escuela, hable con sus maestros para que puedan aunar esfuerzos para ayudar a sus hijos.

Por favor lea esta hoja de vez en cuando en los próximos meses. Por lo general, la reacción emocional de un niño ante un desastre no dura mucho tiempo, pero algunos problemas pueden presentarse o recurrir durante muchos meses posteriores. Su programa local postdesastre para la recuperación de la salud mental cuenta con consejeros profesionales que han sido entrenados para hablar con personas que están teniendo problemas relacionados con el desastre.