



# NIÑOS Y NIÑAS DESPUÉS DE UN DESASTRE

La Comisión para la Prevención del Suicidio te aconseja qué hacer para ayudar a los/as niños y niñas.



## **Dedique tiempo para hablar con ellos/as y conversar.**

L@s niñ@s necesitan saber que está bien hacer preguntas y expresar sus preocupaciones.

Sus miedos y preocupaciones deben ser atendidos con respeto e intentar contestar sus dudas con información sencilla pero clara.

## **Ayúdelos a sentirse seguros.**

Explíqueles qué está pasando. Por qué por el momento no se puede ir a la escuela ni llevar la rutina diaria de antes.

## **Mantén la rutina.**

L@s niñ@s se sienten más segur@s con estructura y rutina. Dentro de lo posible, mantén el horario de comidas, de juego libre y descanso.

## **Limite la exposición a noticias.**

Proteja a l@s niñ@s de la exposición a las noticias sobre el desastre, esto incluye noticiarios televisados, radio, prensa escrita y redes sociales.

## **Practique la paciencia.**

Es normal que l@s niñ@s estén más distraíd@s e inquiet@s y que necesiten ayuda para expresar sus emociones. Algun@s necesitarán más apoyo que otr@s para adaptarse a los cambios en su vida diaria. Cuídese para que pueda cuidar de ellos.

## **Permita que l@s niñ@s ayuden.**

Ell@s se benefician y se recuperan mejor cuando se les da la oportunidad de ayudar. Busque formas de integrar@s en la limpieza u otras actividades familiares.

## **Comparta con ell@s a la hora de dormir.**

L@s niñ@s pueden sentirse más ansios@s al separarse de sus cuidador@s, especialmente a la hora de dormir. Intente pasar más tiempo con ell@s a la hora de dormir, leyendo libros y contando cuentos antes de dormir.

## **Busque ayuda profesional.**

Si l@s niñ@s continúan teniendo dificultades que sus cuidador@s no encuentran cómo trabajar, consulte con un profesional de la salud, como un psicólogo, consejero o trabajador social.

## **Establezca comunicación entre familiares.**

Ante un evento de salud, daño significativo, muerte en la familia o pérdidas materiales, hablen sobre lo sucedido y déjenles saber que cuentan con apoyo familiar. Discutan en familia cómo se sienten y cuál es el plan de emergencia familiar. Siempre y cuando las circunstancias de salud lo permitan, mantenga comunicación con familiares cercanos para que se sientan acompañad@s en el manejo de una emergencia.

## **Promueva la esperanza.**

Hasta en los momentos más difíciles, identifique algún aspecto positivo e intente mantenerse esperanzad@ por el futuro. El que l@s cuidadores mantengan una actitud positiva, ayuda a que l@s niñ@s vean las cosas buenas a su alrededor, en su ambiente y en el mundo. Enfatique que lo que estamos viviendo es **temporero**.

Si usted o alguien que conoce necesita ayuda, llame a Línea PAS de ASSMCA: 1-800-981-0023 / 1-888-672-7622 TDD

SAMHSA: 1-800-985-5990 o envía el texto "Hablanos" al 787-339-2663

Sordos / con dificultades auditivas: TTY 1-800-846-8517

Red para la Prevención del Suicidio: 1-888-628-9454

Red Nacional para la Prevención del Suicidio (TALK):

1-800-273-8255 Emergencias Sociales del Departamento de la Familia: 787-749-1333