

Guía Para Los Padres Para Ayudar A Los Niños Después De Un Huracán

Las reacciones de los niños a un huracán están influenciadas por la forma en como los padres, maestros y otros encargados reaccionan durante y después de la tormenta. Ellos frecuentemente se dirigen a los adultos para obtener información, consuelo y ayuda. Estos generalmente desaparecen con el tiempo, pero conociendo que estas reacciones son probables – y normal – pueden ayudar a los padres a estar preparados.

Reacciones Comunes en Niños

- Ansiedad, miedo y preocupación por su seguridad y la de otros (incluyendo mascotas).
- Pueden sentir más miedo de lo normal y preocuparse por posible separación de sus seres queridos.
- Se podrían aferrar más a sus padres, hermanos y maestros.
- Miedo porque venga otro huracán.
- Cambios en comportamiento:
 - Aumento en el nivel de actividad
 - Pobre atención y concentración.
 - Irritabilidad
 - Aislamiento
 - Arranques de coraje o ira
 - Agresión
- Aumento de quejas físicas (e.g. dolores de cabeza, de estómago, y otros dolores)
- Enfoque prolongado y conversaciones frecuentes sobre el huracán (e.g. el hablar continuamente sobre el huracán, imitan eventos del huracán durante el juego)
- Sensibilidad a los ruidos (e.g. al trueno, viento, y otros sonidos fuertes)
- Cambios en patrones de sueño o alimentación. Cambios en apetito.
- Falta de interés en actividades del diario, incluyendo pobre interés en jugar con sus amigos.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo o hija?

- Tome tiempo para hablar con su hijo o hija sobre lo sucedido.
 - Los niños tendrán muchas preguntas sobre lo sucedido. Utilice un tono de voz apropiado para hablar y contestarle las preguntas.
- Limite el acceso de su hijo a los medios de comunicación, noticias... (TV, radio, internet).
 - La cobertura de los medios de comunicación puede producir miedo y ansiedad en los niños. Los niños pueden pensar que el evento continúa sucediendo o va a suceder otra vez.
- Es importante monitorear y evitar las conversaciones de adultos frente a los niños.
 - Háblele a sus hijos sobre los esfuerzos comunitarios exitosos. Comparta con ellos que muchas personas y organizaciones están trabajando juntos para ayudar a la comunidad.
- Asegure a los niños que ellos están seguros.
 - Esto puede que lo tenga que hacer muchas veces después del huracán. Pase más tiempo con sus hijos. No minimice los sentimientos del niño (evite decir: “No llores; pareces un bebe.”)

Cosas que puedo hacer para mí mismo

- Debe entender que para cuidar bien de sus hijos, usted debe cuidar bien de sí mismo.
- Estas son reacciones típicas que puede experimentar después de un huracán:
 - Descuidar sus propias necesidades
 - Problemas para enfocar o prestar atención.
 - Aislarse de actividades o personas.
 - Sentimientos de enojo.
- Cuídese físicamente
 - Asegúrese de comer, dormir y beber agua. También reciba atención médica adecuada.
- Tome descansos de los medios de comunicación. Haga una pausa a las noticias y cobertura del tiempo.
- Mantenga su rutina diaria mientras tenga la oportunidad.
- Tome un descanso. Evite pasar todo el tiempo en actividades que tengan que ver con el huracán, como por ejemplo, trabajar por largos períodos de tiempo en limpieza de escombros.
- Concéntrese en algo práctico que puede hacer ahora mismo para manejar mejor la situación.
- Es importante reconocer que este es un momento difícil, pero que usted puede salir adelante.
 - Es muy probable que en el pasado, usted haya tenido que atravesar por situaciones difíciles. Considere este momento para usar habilidades que utilizó para superar los desafíos del pasado.
- Permítase sentirse malhumorado o nervioso. Son sentimientos y emociones normales y responden a un evento estresante.

Para más información, por favor contacte:



Dirección: 1441 Heritage Blvd, Immokalee FL 34142

Teléfono: 239-658-3087, 239-658-3056, 239-658-3099

Adapted from:

Managing Traumatic Stress: After the Hurricanes. American Psychological Association.

Parent Guidelines for Helping Children after a Hurricane. National Child Traumatic Stress Network.

Helping Young Children and Families Cope with Trauma. Harris Center for Infant Mental Health Violence Intervention Program & Safe Start. Louisiana State University Health Sciences Center New Orleans