



# Cómo ayudar a los niños después de un desastre

**Hay que recordar que algunos niños nunca muestran su angustia, mientras que otros pueden tardar varias semanas, o incluso meses, en demostrar que están trastornados. Aunque no haya un cambio en su comportamiento, los niños aún necesitan su ayuda.**

Después de un desastre, los niños podrían tener los siguientes comportamientos:

- Estar molestos por haber perdido su juguete favorito, su frazada, etc., que era importante para ellos.
  - Cambiar de conducta, de ser tranquilos, obedientes y afectuosos, a portarse ruidosos y agresivos, o podrían cambiar, de ser extrovertidos a volverse tímidos y temerosos.
  - Tener temores nocturnos, por ejemplo, pesadillas o miedo a la oscuridad, o temor de dormirse solos.
  - Temer que el evento vuelva a ocurrir.
  - Volverse hipersensibles, llorones y quejosos.
  - Perder la confianza en los adultos. Los niños creen que los adultos no pudieron evitar el desastre.
  - Tener una conducta más infantil, por ejemplo mojar la cama o chuparse el pulgar.
  - No querer que los padres se alejen o negarse a ir a la guardería o a la escuela.
  - Sentirse culpables, como si ellos hubieran ocasionado el desastre por algo que dijeron o hicieron.
  - Tener miedo del viento, la lluvia o de ruidos fuertes súbitos.
  - Tener síntomas de enfermedad, por ejemplo dolor de cabeza, vómitos o fiebre.
  - Preocuparse sobre dónde vivirán ellos y su familia.
- Lo que pueden hacer los padres para ayudar a sus niños:
- Hablar con los niños sobre cómo se están sintiendo y asegurarles que está bien tener esos sentimientos.
  - Ayudar a los niños a que aprendan palabras que expresen sus sentimientos, tales como “contento,” “triste,” “enfadado,” etc.
  - No esperar que sean valientes o duros. Decirles que está bien llorar.
  - No dar a los niños más información sobre el desastre de la que puedan manejar.
  - Reconfortar a los niños temerosos diciéndoles que ustedes estarán allí para cuidarlos. Continuar consolándolos.
  - Volver a sus rutinas anteriores lo más pronto posible. Tener un horario regular.
  - Asegurarse de que sepan que el desastre no fue por su culpa y reconfortarlos.
  - Dejar que los niños tengan cierto control, por ejemplo elegir su ropa o lo que quieran comer para la cena.
  - Volver a establecer el contacto con amigos cercanos y parientes.
  - Cumplir las promesas que usted haga. Esto ayudará a que los niños confíen nuevamente en los adultos.
  - Hacer planes. Esto ayudará a que los niños vuelvan a tener fe en el futuro.
  - Obtener la atención de salud necesaria lo más pronto posible.
  - Pasar más tiempo juntos a la hora de irse a dormir.
  - Asegurarse de que los niños ingieran comidas saludables y tengan suficiente descanso.
  - Permitir privilegios especiales durante algún tiempo, por ejemplo dejar encendida la luz cuando se vayan a la cama.
  - Encontrar modos de mostrarles que usted los ama.
  - Permitir que los niños demuestren su aflicción.
  - Empezar un aniversario para conmemorar el evento. Aunque sea triste, las actividades positivas ayudan a celebrar la sobrevivencia y mostrar que pueden tener una vida normal nuevamente.



PO Box 47890  
Olympia, WA 98504-  
7890

Sitio web:  
[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

Más información en  
inglés:  
360-236-4027  
(800) 525-0127