

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
<p>...tiene problemas al dormir, se niega a ir a dormir, no quiere dormir solo, se despierta gritando en la noche.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando los niños están asustados, quieren estar con personas que les hagan sentir seguros y se preocupan cuando no están juntos. ▪ Si hubo una separación durante el desastre, el dormir solos puede recordársela. ▪ Al momento de dormir recordamos, ya que no estamos ocupados haciendo otras cosas. Por lo general, los niños sueñan con cosas que les producen miedo y pueden sentir temor a la hora de dormir. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Si usted quiere, deje a su niño dormir con usted. Hágale saber que es solo un arreglo temporal ▪ Tenga una rutina para ir a dormir: un cuento, una oración, tiempo para mirarlo o abrazarlo. Háblele sobre la rutina todos los días, para que él sepa qué esperar. ▪ Abrácelo y dígame que está seguro, que usted está allí y que no se marchará. Entienda que el niño no está siendo difícil a propósito. Esto tomará tiempo, pero cuando él se sienta más seguro, dormirá mejor.
<p>...se preocupa de que algo le pueda suceder a usted (quizás usted también tenga esta inquietud)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es natural tener miedos de esta naturaleza después de haber estado en peligro. ▪ Este miedo puede ser más intenso cuando el niño se ha separado de sus seres queridos durante el desastre. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recuerden (su niño y usted) que ahora están seguros. ▪ Si no se encuentran seguros, háblele sobre lo que está haciendo para mantenerlos seguro. ▪ Haga un plan para determinar quién se encargará de cuidar a su niño en la eventualidad de que algo le suceda a usted. Esto le puede ayudar a aminorar la preocupación. ▪ Realice actividades positivas junto al niño para ayudarlo a pensar en otras cosas.
<p>...llora o se queja cuando usted se va, incluso cuando usted va al baño.</p> <p>...no puede soportar estar lejos de usted.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los niños que aún no saben hablar o expresar lo que sienten tienden a mostrar sus miedos no queriéndose despegar de usted o llorando. ▪ El despedirse puede recordarle al niño cualquier separación relacionada con el desastre. ▪ El cuerpo de los niños tiende a reaccionar ante las separaciones (su corazón late más rápido, problemas estomacales). Algunas veces su interior se expresa a través de su cuerpo” ¡Oh no, no puedo perderla!” ▪ Su niño no está tratando de controlarle o manipularle. Está asustado. ▪ También puede asustarse cuando otras personas (no solo usted) se van .Las despedidas le causan miedo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trate de quedarse con su niño y evite las separaciones por ahora. ▪ En caso de separaciones breves (tienda o baño), ayude a su niño a nombrar sus sentimientos y a conectarlos con todo lo que ha experimentado. Dígame que usted lo ama y que esta despedida es diferente, que usted regresará muy pronto “Tú estás muy asustado. No quieres que me vaya, pues la última vez que me marché tú no sabías dónde yo estaba. Esto es diferente y regresaré muy pronto”. ▪ Para separaciones más largas, déjelo con personas que le son familiares, dígame a dónde va y por qué y cuándo regresará. Dígame que usted estará pensando en él. Déjele una fotografía de usted o algún objeto suyo. Llámelo si es posible. Cuando usted regrese dígame que lo extrañó, que pensó en él y que ya regresó. Usted tendrá que repetir este proceso una y otra vez.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
...tiene problemas de alimentación, come demasiado o se niega a comer	<ul style="list-style-type: none"> El estrés afecta a su niño de distintas maneras, incluyendo su apetito. Comer saludablemente es importante, pero prestar demasiada atención a la comida puede provocar estrés y tensión en su relación. 	<ul style="list-style-type: none"> Relájese. Cuando los niveles de estrés del niño bajen, sus hábitos alimentarios volverán a la normalidad. No obligue a su niño a comer. Coman juntos y haga de la hora de comer un momento relajante y divertido. Mantenga meriendas saludables accesibles. Los niños comen constantemente. Si usted se encuentra preocupado pues su niño ha perdido una cantidad significativa de peso, consulte con un pediatra.
... no puede hacer las cosas que él hacía antes (como usar el baño). ... no habla igual que antes.	<ul style="list-style-type: none"> Frecuentemente, cuando los niños pequeños están bajo estrés o asustados pierden temporalmente capacidades o destrezas que adquirieron recientemente. Esta es la forma en que los niños pequeños nos comunican que no están bien y necesitan nuestra ayuda. Perder una habilidad después de haberla desarrollado (como orinarse en la cama nuevamente) puede hacerlos sentir avergonzados o abochornados. Las personas a su cargo deben ser comprensivas y brindarles apoyo. Su niño no hace estas cosas a propósito. 	<ul style="list-style-type: none"> Evite criticarlos. Esto puede hacerlos pensar que nunca aprenderán. No obligue a su niño. Esto crea una lucha de poder. En vez de enfocarse en la habilidad (como el no utilizar el baño), ayude a su niño a sentirse comprendido, aceptado, amado y apoyado. Cuando el niño se sienta más seguro, recuperará la habilidad perdida.
...es temerario, hace cosas peligrosas.	<ul style="list-style-type: none"> Puede parecer extraño, pero, cuando los niños no se sienten seguros, frecuentemente hacen cosas peligrosas. Es una forma de decir “Te necesito. Demuéstrame que soy importante protegiéndome” 	<ul style="list-style-type: none"> Manténgalo seguro. Calmadamente búsquelo y abrácelo si es necesario. Hágale saber que lo que está haciendo no es seguro, que él es importante para usted y que no quiere que algo vaya a sucederle. Muéstrele otras formas positivas en las que puede llamar su atención.
...se asusta de cosas que no le asustaban anteriormente.	<ul style="list-style-type: none"> Los niños pequeños creen que sus padres son todopoderosos y que pueden protegerlos de cualquier cosa. Esta creencia los ayuda a sentirse seguros. Por lo sucedido, esta creencia ha sido quebrantada y el mundo se torna un lugar que da cabida al miedo. Muchas cosas pueden recordarle a su niño el desastre (lluvia, secuela, ambulancias, gente gritando, una mirada aprehensiva de los padres), todas las cuales pueden asustarlo. No es culpa de los padres: fue el desastre. 	<ul style="list-style-type: none"> Cuando su niño esté asustado, háblele sobre cómo lo mantendrá seguro. Si su niño está preocupado, pues algunas cosas le recuerdan el desastre y piensa que éste está ocurriendo nuevamente, ayúdele a entender que lo que pasa en el momento (como la lluvia, o las secuelas), es diferente a lo que pasó durante el desastre. Si habla sobre monstruos, ayúdelo a espantarlos. “Vete monstruo. No molestes a mi bebé. Voy a decirle al monstruo ¡buh!, ¡buh! y él se irá, pues se va a asustar”. Su niño es muy pequeño para entender y reconocer la forma en que usted lo protegió; recuérdese a sí mismo las cosas buenas que usted ha hecho.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
<p>...parece “hiperactivo”, no puede estar quieto y no puede prestarle atención a nada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> El miedo puede crear energía nerviosa que se manifiesta en nuestros cuerpos. Los adultos algunas veces caminan de un lado a otro cuando están preocupados. Los niños corren, brincan y pueden estar inquietos. Cuando nuestra mente se concentra en cosas negativas, es difícil prestar atención a otros asuntos. Algunos niños son activos por naturaleza. 	<ul style="list-style-type: none"> Ayude a su niño a reconocer sus sentimientos (miedo, preocupación) y asegúrele que se encuentra seguro. Ayude a su niño a liberar la energía nerviosa (con ejercicios de estiramiento, corriendo, practicando deportes, respirando profunda y lentamente). Siéntese con su niño y realicen actividades que ambos disfruten (lancen la pelota, lean, jueguen, dibujen). Esto ayudará al niño, aunque no deje de correr de un lado al otro. Si su niño es activo por naturaleza enfóquese en lo positivo. Piense en toda la energía que tiene para hacer las cosas y busque actividades que satisfagan sus necesidades.
<p>...juega de forma violenta.</p> <p>...continúa hablando del desastre y las cosas malas que presencié.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Los niños pequeños se expresan a través del juego. Ser violentos mientras juegan puede ser su forma de decirnos cómo se sienten por dentro y cuán caótica fue o es la situación. Cuando su niño habla de lo sucedido, pueden aflorar sentimientos muy fuertes para usted y su niño (miedo, tristeza, coraje) 	<ul style="list-style-type: none"> Si usted puede tolerarlo, escuche a su niño cuando este “habla”. Mientras su niño juega, observe los sentimientos que expresa, ayúdelo a nombrarlos y esté presente para brindarle su apoyo (abrácelo, tranquilícelo). Si el niño está demasiado afectado, se espacia y repite la misma escena de enfado, ayúdelo a calmarse y a sentirse seguro y considere buscar ayuda profesional.
<p>...ahora es muy exigente y controlador.</p> <p>...se muestra “obstinado” e insiste en que las cosas se hagan a su manera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> En muchas ocasiones los niños pequeños entre las edades de 18 meses y 3 años pueden parecer “controladores”. Esto puede ser fastidioso, pero es parte del proceso normal de crecimiento y les ayuda a aprender que ellos son importantes y que pueden lograr y hacer distintas cosas. Cuando un niño siente que está en peligro, puede tornarse más controlador de lo usual. Esta es una manera de lidiar con sus miedos. Ellos están expresando que “la situación es tan caótica que necesito tener control de alguna cosa” 	<ul style="list-style-type: none"> Recuerde que su niño no es malo o controlador. Este comportamiento es normal, aunque pueda ser más notorio en este momento, pues el niño no se siente seguro. Permita que su niño tenga el control de cosas pequeñas. Déjelo decidir respecto de lo que él quiere vestir, jugar o de los cuentos que quiere que usted le lea. Si tiene control sobre estas cosas pequeñas, el niño puede sentirse mejor. Mantenga un equilibrio entre las opciones que le ofrece y el control que usted ejerce estableciendo una estructura y rutinas. El niño se sentirá inseguro si él “está al mando de la situación”. Celebre cuando el niño haga cosas nuevas. El niño puede sentir que tiene más control de la situación cuando puede ponerse los zapatos, armar un rompecabezas o servirse jugo.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
<p>...tiene rabietas y está malhumorado.</p> <p>...grita mucho-más de lo usual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Incluso antes del desastre su niño puede haber tenido rabietas. Estas son normales cuando se es pequeño. Es frustrante cuando no podemos hacer las cosas o cuando no tenemos las palabras para explicar lo que queremos o necesitamos. En estos momentos su niño tiene muchas razones para estar molesto (al igual que usted) y puede sentir una gran necesidad de gritar y llorar. 	<ul style="list-style-type: none"> Dígale que usted sabe cuán difícil la situación es para él. “Las cosas están muy malas en este momento. Hemos tenido mucho miedo. No tenemos tus juguetes o la televisión, y tú estás enfadado”. Tolere sus rabietas más de lo que normalmente usted lo haría, y responda con amor y no con disciplina. Probablemente usted no haría esto usualmente, pero esta no es una situación normal. Si el niño llora o grita quédese con él y hágale saber que usted está allí para apoyarlo. Si las rabietas se tornan frecuentes o extremas, usted debe establecer límites razonables.
<p>...le pega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cuando los niños golpean, es una forma de expresar coraje. Los niños no se sienten seguros cuando se les permite pegarle a los adultos. Golpear a la persona que se supone está a cargo de protegerlos les provoca miedo. Golpear puede ser también el resultado de ver a otras personas golpeándose. 	<ul style="list-style-type: none"> Cada vez que su niño golpee, hágale saber que eso no es correcto. Agarre sus manos para que no pueda golpearle y pídale que se siente. Dígale algo así: “No está bien que golpees, no es seguro. Cuando golpees, vas a tener que permanecer sentado”. Si el niño es lo suficientemente grande, dígame cuáles palabras puede usar o dígame lo que debe hacer. Diga: “Usa tus palabras. Di: quiero ese juguete”. Ayúdelo a expresar el coraje de otras maneras (jugando, hablando, dibujando). Si usted tiene un conflicto con otros adultos, trate de solucionarlo en privado, en un lugar donde el niño no pueda verle o escucharle. Si es necesario, hable con un amigo o con un profesional sobre sus sentimientos.
<p>...dice “¡Vete, te odio!”</p> <p>...dice “Todo esto es culpa tuya”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> El problema real es el desastre y su secuela, pero su niño es muy pequeño para poder comprender esto en su totalidad. Cuando las cosas salen mal, con frecuencia los niños pequeños se enojan con sus padres, pues ellos creen que los padres debieron haber prevenido lo sucedido. Usted no tiene la culpa, pero no es el momento de defenderse. Su niño lo necesita. 	<ul style="list-style-type: none"> Recuerde lo que su niño ha vivido. En realidad, no es su intención decir esas cosas. El siente coraje y está lidiando con muchos sentimientos difíciles. Apoye a su niño en sus sentimientos de coraje, pero delicadamente dirija su coraje hacia el desastre. “Estás muy enfadado. Muchas cosas malas han sucedido. Yo también estoy enfadada. Yo quisiera que nada de esto hubiese ocurrido, pero ni siquiera las mamás pueden evitar que haya un huracán. Es muy difícil para nosotros dos”.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
<p>...no quiere jugar, no quiere hacer nada.</p> <p>...aparenta no tener ningún sentimiento (felicidad o tristeza).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Su niño lo necesita. Su niño puede sentirse triste y abrumado después de todo lo sucedido. ▪ Cuando los niños están estresados, en algunas ocasiones gritan y, en otras, pueden estar retraídos. En ambos casos ellos necesitan a sus seres queridos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Siéntese cerca de su niño y manténgase cerca de él. Hágale saber que usted lo quiere. ▪ Si usted puede, defina con palabras los sentimientos del niño. Dígale que es aceptable sentirse triste, enojado o preocupado. “Me parece que no quieres hacer nada. Me pregunto si te sientes triste. Algunas veces es normal sentirse triste. Me quedaré aquí contigo”. ▪ Realice actividades con su niño, cualquier cosa que a él le agrade (leer un libro, cantar, jugar juntos).
<p>...llora mucho</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Su familia puede haber experimentado cambios difíciles como resultado del desastre y es natural que su niño se sienta triste. ▪ Cuando usted permite que su niño se sienta triste y le ofrece su apoyo, usted lo está ayudando, aunque él continúe experimentando sentimientos de tristeza. ▪ Si usted tiene sentimientos de tristeza profundos, es recomendable que busque apoyo. El bienestar de su niño está conectado con su propio bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permita que su niño exprese sus sentimientos de tristeza. ▪ Ayude a su niño a verbalizar sus sentimientos y a entender por qué está sintiéndose de esa manera. “Yo creo que estás triste. Han pasado muchas cosas difíciles”. ▪ Apoye a su niño sentándose con él y brindándole más atención. Dedíqueles un tiempo especial. ▪ Ayude a su niño a sentirse esperanzado respecto del futuro. Juntos hablen y piensen sobre cómo serán sus vidas y sobre las cosas buenas que harán, como ir a caminar, al parque, al zoológico o jugar con amigos. ▪ Cuídese a sí mismo.
<p>...extraña a personas que no ha podido ver después del desastre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aun cuando los niños pequeños no siempre pueden expresar cómo se sienten, tenga conciencia de que les resulta muy difícil perder contacto con personas que son importantes para ellos. ▪ Si alguien cercano a su niño muere, su niño puede tener reacciones más fuertes ante el desastre. ▪ Los niños pequeños no pueden entender el concepto de la muerte y pueden pensar que la persona puede regresar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando las personas se han mudado lejos, ayude a su niño a mantenerse en contacto con ellos de alguna manera (enviándoles retratos o tarjetas, o llamándoles). ▪ Ayude a su niño a hablar de estas personas importantes. Aun cuando nos separamos de algunas personas, podemos tener sentimientos positivos hacia ellas al recordarlas y hablar de ellas. ▪ Reconozca cuán difícil es no poder ver a las personas queridas. Es triste. ▪ Cuando alguien ha muerto conteste las preguntas de su niño de forma sencilla y honesta. Cuando surgen reacciones fuertes que persisten por más de dos semanas, busque la ayuda de un profesional.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
...extrañan cosas que se han perdido a causa del desastre.	<ul style="list-style-type: none">▪ Cuando un desastre trae tantas pérdidas a una familia, es fácil pasar por alto cuán importante es para el niño la pérdida de un juguete u otro objeto personal especial como una cobija.▪ El sentimiento de pérdida que el niño expresa por su juguete es la forma en que el niño llora por la pérdida de todo aquello que tenía antes del desastre.	<ul style="list-style-type: none">▪ Permita que su niño exprese sentimientos de tristeza. Es triste que su niño haya perdido su juguete o su cobija.▪ Si es posible, trate de encontrar algo que satisfaga al niño y que este considere aceptable para reemplazar el juguete.▪ Distraiga al niño con otras actividades.