

Consejos Rápidos

Ame y Apoye a Sus Hijos

- Exprese su amor por su niño más de lo usual, verbalmente y físicamente. Dele muchos abrazos, aunque su niño no muestre señales de estrés.
- Sea sensible al hecho de que sus hijos son influenciados inmensamente por sus reacciones. Trate de permanecer calmado cuando sus hijos estén a su alrededor. Dígale a sus hijos sobre sus propios sentimientos, pero considere su edad y madurez y asegúrese de no abrumarlos.
- Esté disponible para sus hijos tanto como sea posible cuando ellos necesiten hablar sobre el trauma. Las llamadas telefónicas, mensajes de textos, correos electrónicos y otras actividades sociales pueden esperar para después que sus hijos se acuesten para que así usted pueda estar disponible y para que no sientan miedo a sus reacciones.
- Recuerde que todas las cosas que los niños/personas necesitan en tiempos de crisis son oportunidades para expresar sus pensamientos y sentimientos.
- Enfóquese en los sentimientos y pensamientos de sus hijos, sin juzgarlos o darles sugerencias. Cuando piense en hablar con ellos, tome la iniciativa por ellos en términos de lo que ellos necesitan y de lo que están pensando y sintiendo.
- Adopte una sensación de conexión. Manténgase cerca si es posible. Si usted debe irse, prepare al niño, asegúrele que estará a salvo y usted regresará.
- Busque por señales de ansiedad en sus hijos, tales como síntomas físicos, cambios de comportamiento, negación al ir a la escuela, revelarse o distanciarse, o aumento de inseguridad.
- Entienda que niños de diferentes edades necesitan diferentes acercamientos para ayudarlos a superar la crisis.
 - Los niños, especialmente los más pequeños, no entienden conceptos complejos o abstractos.
 - Los niños son auto-centrados y piensan que todo lo que sucede se relaciona con ellos. Por consiguiente, ellos creen que ellos y sus familias son vulnerables a las crisis que ellos escuchan.
 - Los niños menores que 7 u 8 tienden a pensar que si algo sale mal, es su culpa. Asegúrese que su niño entienda que él/ella no causó este trauma.

Tranquilizar a sus Hijos

- Tanto como sea posible, mantenga rutinas normales; ellas aseguran que todo está bien durante momentos de estrés.

- La hora de dormir debe ser calmada; permita más tiempo de lo usual para esta transición, si es necesario.
- Déjele saber a sus hijos que ellos, su familia y la comunidad están a salvo, que usted los protegerá, y que eventos como esos son muy raros.
- Dele a un niño pequeño un juguete o algo suyo para que se sienta seguro (una bufanda, foto, nota, etc.) Su niño puede que tenga miedo de separarse de usted; dejándole un recordatorio de usted lo podría ayudar.
- Aliente la discusión o la expresión de sus sentimientos. Permita que las ansiedades salgan a flote. Déjele saber a su niño que es normal sentirse preocupado o bravo. Ayúdelo con palabras si a su niño se le hace difícil expresar cómo se siente.
- Comparta sus propias reacciones, en moderación y sin abrumar a sus hijos con sus sentimientos. Déjeles saber que usted también comparte sus inquietudes.
- Si es apropiado a la situación y al niño, hable sobre las medidas de seguridad que su familia y la escuela de sus hijos tiene planeado para mantener a su niño a salvo.

Enseñe a los Niños

- Limite las imágenes televisivas de crisis a las que usted y sus hijos son expuestos.
- Depende de los padres de interpretar lo que ha sucedido. Ofrezca hechos, de acuerdo a la edad y nivel de entendimiento de su niño. Mantenga sus respuestas a las preguntas de sus hijos simples y apropiados para su edad.
- Tanto como pueda, trate de que sus hijos le cuenten lo que ellos escuchan y observan. Deje que su niño hable sobre lo que piensa de la crisis y como se sienten.
- Tenga paciencia cuando ellos les hagan la misma pregunta una y otra vez. Los niños a veces usan la repetición de información como fuente de consuelo y de entender lo que ha sucedido. Trate de ser consistente con sus respuestas e información.
- Si niños más grandes se muestran más molestos, sugiérales que escriban en un diario sus reacciones y sentimientos sobre lo que sucedió. Luego, ellos pueden contarle lo que escribieron, si así lo quieren.
- Los niños más pequeños pueden hacer dibujos y explicarles lo que dibujaron o ellos pueden actuar con títeres como se sienten. Usted puede leerles cuentos de niños sobre situaciones difíciles que los personajes han vivido y sobrevivido.
- Encuentre maneras para que su niño y familia se puedan involucrar en actividades de servicios de ayuda, como son ofrecer ayuda a víctimas, para aliviar sentimientos de desolación, impotencia y rabia.

- Enséñele a sus hijos que la gente comete errores y hace cosas malas, pero ser violentos o matar a gente nunca es aceptable.
- Ayude a los niños a entender que ellos son buenas personas que nunca cometerán tal acto tan destructivo, y que ellos ciertamente no son responsables del desastre (como los niños pequeños normalmente piensan).