

# 10 Consejos Para Los Padres Para Ayudar a Sus Hijos en Una Crisis



**Carolyn Miles, President y CEO de Save the Children**

Muchos padres, profesores, abuelos y cuidadores se preocupan de que las imágenes de los desastres pueden afectar el bienestar emocional de sus niños y buscan consejos.

Save the Children ha preparado los siguientes consejos para ayudarles. Estos consejos se pueden usar por los adultos para ayudar a los niños en cualquier desastre. Los consejos se basan en la experiencia de Save the Children, a través de su trabajo internacional y en los Estados Unidos ayudando a los niños.

Save the Children les recomienda a los padres, profesores, abuelos y cuidadores:

1. **Limíten el tiempo viendo la televisión.** Mientras que los adultos quieren mantenerse informados sobre el desastre, las imágenes de la televisión pueden confundir y asustar a los niños. Mirar muchos reportes del desastre pueden abrumar a los niños, y aún a los adultos. Limite el número de reportes del desastre que mire con los niños.
2. **Escuchen con cuidado a los niños.** Traten de averiguar que es lo que sus niños ya saben y entienden sobre el desastre, antes de responderles a sus preguntas. Los niños sienten estrés cuando no entienden bien una experiencia peligrosa. Primero, averigüe que saben sus niños, y de ahí hableles para ayudarles a entender la situación y aliviar sus preocupaciones.
3. **Asseguren a los niños.** Diganle a los niños que los adultos están haciendo todo lo que pueden para protegerlos y ayudar a los niños afectados. También, dígalos que si ocurre una emergencia, su principal preocupación será la seguridad de los niños. Asegure que ellos saben que serán protegidos.
4. **Mantenganse alertos al comportamiento de los niños.** Los que cuidan niños deberían mantenerse alertos a cualquier cambio significativo en el comportamiento de los niños, incluyendo su apetito, concentración y sueño. También mantengase alerta a cambios rápidos emocionales o quejas de dolores físicos. Si ve estos cambios, deberían notar si continúan por mucho tiempo y buscar ayuda profesional.
5. **Entienda las necesidades únicas de los niños.** Todos los niños tienen experiencias diferentes con los desastres. Las habilidades intelectuales, físicas, y emocionales de los niños cambian con su edad. Los niños más jóvenes dependen de sus padres para información sobre el evento, y los más grandes reciben información de varios lugares, incluyendo sus amigos y las noticias. Recuerde que los niños de cualquier edad pueden ser afectados y necesitan su amor, entendimiento y ayuda.
6. **Dale tiempo y atención adicional a sus niños.** Los niños necesitan mucha atención para sentirse protegidos. Juegue con ellos, hable con ellos y escúchelos. Encuentre el tiempo para hacer actividades especiales con los niños de cualquier edad.



7. **Se un modelo para sus hijos.** Sus hijos aprenderán como hacer frente a estos eventos basado en como usted responde. Lo que le digas a sus hijos sobre sus emociones dependerá de su dad. Le puedes decir más a los niños mayores, pero con calma.
8. **Mire su propio comportamiento.** Sea sensitivo a los que hayan sido afectados. Enseñe a sus hijos que todos debemos ayudar a los demás.
9. **Ayude a sus hijos a regresar a su rutina normal.** Los niños benefician de la rutina, esto incluye la hora de comer, acostarse y jugar con los demás. Los padres deberían asegurarse que la escuela este volviendo a la normalidad y no hablando mucho sobre el desastre.
10. **Sugierele a sus hijos que hagan trabajos voluntarios.** Ayudar a los demás puede darle a los niños un sentido de poder y seguridad. Durante una emergencia, los niños y adolescentes pueden ayudar.

**Save the Children les sugiere a los adultos que sigan las direcciones de las autoridades para proteger a sus niños.**

