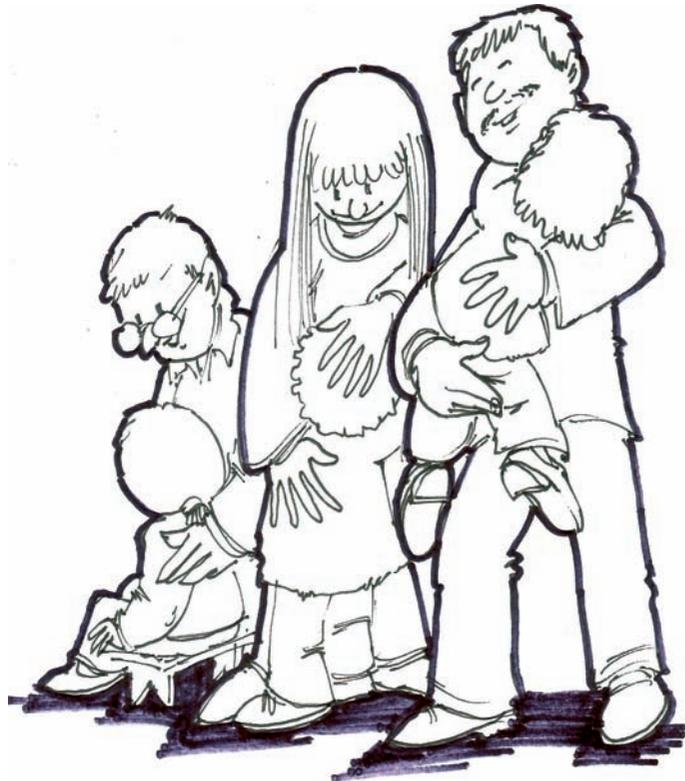


¿CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE SE SIENTEN TRISTES?

- Diciéndoles que es normal sentirse triste y que todas las personas sienten tristeza en algún momento.
- Motivándolos a escribir, dibujar o hablar sobre sus sentimientos.
- Ayudándoles a expresar lo que pudieran estar sintiendo.
- No está mal si en algún momento los niños y niñas te vieron o te ven triste. Así les haces saber que es bueno expresar nuestras emociones.



¿CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS CON DIFICULTADES DE SUEÑO?

- Resulta de mucha ayuda que se acuesten y levanten a la misma hora todos los días.
- Si están muy cansados o de mal humor, podrían tomar una siesta o tener un tiempo para descansar durante el día.
- Los primeros meses después del terremoto podrían necesitar mayores cuidados y dedicación por las noches. Podemos acompañarlos a dormir algunas veces.
- Si tienen pesadillas, hay que motivarles a contar hacer un dibujo de sus sueños si lo desean, diciéndoles: "Ahora tu puedes cambiar tu sueño para hacerlo más bonito".
- A veces es necesario ayudarles a encontrar como cambiar partes de ese mal sueño para que se sientan más seguros y en control de la situación. Ej: si el sueño es de un monstruo que les persigue, se le puede sugerir dibujar una jaula para atrapar al monstruo para siempre.
- Algunas veces se despiertan durante la noche llorando o gritando, sin que conozcamos la razón (esto es lo que se llama terrores nocturnos). Es necesario abrazarles y decirles que eso que soñó no es real. Ayuda mucho jugar, cantar, arrullarles susurrarles para que la pesadilla se vaya olvidando y pueda dormirse otra vez.
- Si la pesadilla le ha asustado mucho, tal vez lo mejor sea no hablar mucho sobre ese sueño. Lo más importante es ayudarle a pensar en cosas positivas.

TODAS Y TODOS NECESITAMOS DE UN BUEN DESCANSO PARA SOBRELLEVAR MEJOR LAS SECUELAS DE UN TERREMOTO

EPES

Fundación
Educación Popular en Salud

CONCEPCION
Cautín 9133
Pob. René Schneider, Hualpen
F: 041/247 05 70
epes@chilesat.net

SANTIAGO
General Koerner 38
El Bosque, Santiago
F: 02/548 60 21
epes@epes.cl

Ayudando a niños y niñas a **sobreponerse** después de un terremoto



BREVE GUÍA PARA PADRES Y MADRES

EPES
Fundación
Educación Popular en Salud

 **MercyCorps**

Como padres y madres es necesario que tengamos claridad en nuestras ideas y sentimientos sobre la experiencia vivida. Esto nos dará calma y seguridad, que necesitamos para escuchar a los niños y niñas, responder a sus preguntas, darles protección y ayudarlos en su recuperación emocional.

Por eso para hablar con niños y niñas tenemos que:

- Pensar lo que queremos decir, considerando lo que ellos y ellas saben, piensan y sienten sobre lo ocurrido.
- Hablar en un lenguaje sencillo y claro.
- Usar gestos, miradas y movimientos que transmitan serenidad y seguridad.

EN SITUACIONES DE CRISIS, LOS NIÑOS Y NIÑAS NECESITAN DE ADULTOS SERENOS Y DECIDIDOS

- Esto significa que las y los adultos debemos saber enfrentar situaciones de crisis con un espíritu sereno, que nos permita tener la mente clara para tomar decisiones y mantener el control de nuestras acciones.
- Recuerde que usted también está bajo tensión emocional. Cuidese para así poder brindar el apoyo necesario a sus hijas e hijos.

Nos puede ayudar mucho practicar algunos comportamientos saludables como:

- Comer y dormir adecuadamente.
- Comunicar a otros adultos lo que sentimos.
- Establecer una rutina diaria y mantenerla.
- Dedicar tiempo para hacer cosas placenteras.
- Tener paciencia con nosotros mismos.
- Apoyar a quienes muestran dificultades para enfrentar sus preocupaciones y sufrimiento.
- Participar en tareas comunitarias de autoayuda y reconstrucción.
- Proponerse pequeñas metas, haciendo una cosa cada vez, no pretender hacer todo al mismo tiempo.
- Contagiar a otros nuestro deseo de vivir y la seguridad de un mañana mejor.

REACCIONES COMUNES DE NIÑOS Y NIÑAS EN SITUACIÓN DE CRISIS

- Morderse las uñas o chuparse el dedo.
- Irritabilidad, llanto, tristeza.
- Mojar la cama.
- "Estar pegado" a las y los adultos.
- Hacer bulla, gritar.
- Problemas para hablar.
- Comportamientos agresivos en casa o el colegio.
- Comportarse como un niño o niña menor. Son signos que las y los niños necesitan consuelo y seguridad. Trate de aceptarlo, no lo avergüence y volverá a su comportamiento anterior.
- Pesadillas, miedo a la oscuridad.
- Miedo a estar solo, miedo a las y los extraños.
- Desmotivación, desconcentración.
- Diarreas, estreñimiento.
- Pérdida o aumento del apetito.
- Llamar la atención de las y los adultos (a veces puede competir con otros niños o niñas).
- Sentirse responsable, preocupados o culpables.
- Dolores corporales: guata, cabeza, pecho u otros.



¿ QUE NECESITAN LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE ESTÁN EN SITUACIÓN DE CRISIS?

- Estar con adultos que transmitan seguridad.
- Tener una rutina diaria.
- Que las y los adultos entiendan qué piensan o sienten, y que contesten sus preguntas sinceramente.
- Constante refuerzo de la idea que estarán bien.
- Recibir muestras de afectos y cariño.
- Saber siempre donde ubicar a sus seres queridos.
- Poder hablar, reír y jugar con sus amigos y amigas.
- Oportunidades de jugar y reír con las y los adultos.
- Escribir, dibujar, colorear jugar a reproducir o teatralizar los eventos ocurridos o actuales.
- Que las experiencias en casa y el colegio puedan flexibilizarse durante los momentos de crisis.
- Tener un momento especial a la hora de dormir. A veces será necesario acompañarlos hasta que se duerman.
- Evitar la exposición de niñas y niños a la televisión, radio o conversaciones entre adultos sobre el terremoto o maremoto.
- Oportunidades para ayudar a los demás y participar en las tareas comunitarias de autoayuda y reconstrucción.

