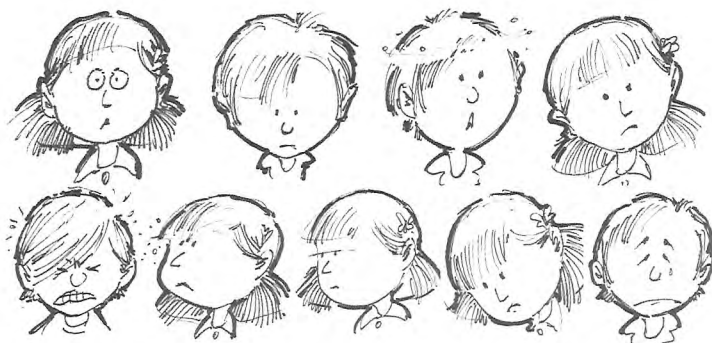


¿Cómo ayudar a niños y niñas que se sienten tristes?

- Decirles que es normal sentirse triste y que todas las personas sienten tristeza en algún momento.
- Motivarles a escribir, dibujar o hablar sobre sus sentimientos.



- Ayudarles 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 niños y niñas con dificultades para dormir?

- Resulta de mucha ayuda que se acuesten y levanten a la misma hora todos los días.
- Si están muy cansados/as o de mal humor, podrían tomar una siesta o tener un tiempo para descansar durante el día.
- Los primeros meses después del incendio podrían necesitar mayores cuidados y dedicación por las noches. Podemos acompañarles a dormir cuando estén inquietos/as.
- Si tienen pesadillas, hay que motivarles a contar o hacer un dibujo de sus sueños si lo desean, diciéndoles: "Ahora tú 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/os y en control de la situación. Ejemplo: si el sueño es de un monstruo que les persigue, se les puede sugerir dibujar una jaula y atraparlo para siempre.
- A veces despiertan llorando o gritando durante la noche, sin que conozcamos la razón (terrores nocturnos). Hay que abrazarles y decirles que eso que soñó no es real. Ayuda mucho, arrullarles, cantar, jugar, susurrarles, para que la pesadilla se vaya olvidando y pueda dormir de nuevo.
- Ayudarles a pensar en cosas positivas.

Diseño e ilustración: panchoramos

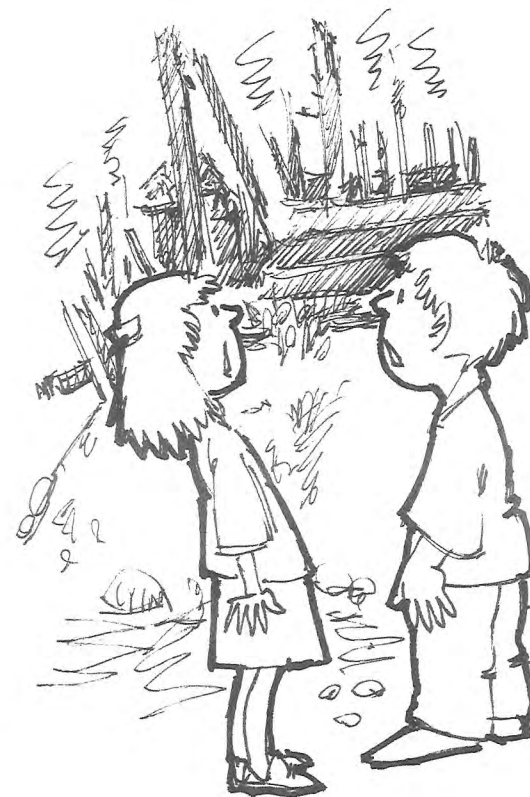
EPES Santiago
El Bosque
General Koerner 38,
Santiago, Chile
epes@epes.cl

EPES
Fundación
Educación Popular en Salud

EPES Concepción
Cautín 9133,
Población René Schneider
Hualpén, Concepción
epesconce@epes.cl

Breve guía para madres, padres, familiares y cuidadoras/es de niños y niñas

Ayudando a niños y niñas a sobreponerse del incendio, en los cerros de Valparaíso, Chile



EPES
Fundación
Educación Popular en Salud

actalliance

Para mayor información
www.epes.cl

Como padres, madres, familiares y cuidadores/as de niños y niñas es necesario que tengamos claridad en nuestras ideas y sentimientos sobre la experiencia vivida. Esto nos dará la calma y seguridad que necesitamos para escuchar a los niños y niñas, responder a sus preguntas, darles protección y ayudarles 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 personas adultas serenas y decididas.



- Esto significa que las personas adultas 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 hijos e hijas.

A las personas adultas les puede ayudar mucho practicar comportamientos saludables como:

- Comer y dormir lo mejor que las condiciones actuales se lo permitan.
- Comunicar a otras personas adultas lo que sentimos.
- Establecer una rutina diaria y mantenerla.
- Dedicar tiempo para hacer cosas placenteras.
- Tener paciencia con nosotras/os mismos.
- Apoyar a quienes muestran dificultades para enfrentar sus preocupaciones y sufrimiento.
- Proponerse pequeñas metas, haciendo una cosa cada vez. No pretender hacer todo al mismo tiempo.
- Contagiar a otros nuestro deseo de vivir y esperanza de un mañana mejor.
- Participar en tareas comunitarias de autoayuda y reconstrucción.



¿Qué necesitan los niños y niñas que están en situación de crisis?

- Estar con adultas/os que les transmitan seguridad
- Tener una rutina diaria.
- Que las y los adultas valoren lo que piensan o sienten y que contesten sus preguntas sinceramente.
- Constante refuerzo de la idea de que están bien.
- Recibir muestras de afecto y cariño y saber siempre donde ubicar a sus seres queridos.
- Poder hablar, reír y jugar con sus amigos/as y oportunidad de jugar y reír con las y los adultos.
- Escribir, dibujar, colorear, jugar a reproducir o teatralizar los eventos ocurridos o actuales.
- Flexibilizar las experiencias en casa y en el colegio, durante los momentos de crisis.
- Evitar la exposición de niños/as, a la televisión, radio o conversaciones entre adultos/as sobre la catástrofe.

