

Sugerencias: Los niños intentan controlar las emociones de impotencia y de temor por medio del comportamiento protector. De hecho, cuando esto ocurre ellos niegan sus propias emociones. Valore su protección amorosa pero explíqueles que ellos también necesitan cuidado y amor. Deles un modelo a seguir. Son más fuertes las acciones que las palabras, abiertamente comparta sus lágrimas, coraje, e impotencia.

Los niños responden a la pérdida con retraso, entonces puede ser que pasen meses antes que demuestren o expresen cualquier emoción. Es normal. Algunos niños pueden aparentar que están enfrentando la situación inmediatamente después del temblor. Pero meses más tarde, después que pase un temblor de menor intensidad, pueden tener un comportamiento regresivo. En algunas ocasiones puede pasar un buen tiempo antes de que vuelvan a sentirse felices y contentos en su mundo cotidiano.



Una Agencia de United Way

Please feel free to download this brochure, free of charge, from CDM's website at: www.sjsu.edu/cdm

Información Para Compartir Con Los Niños

- Uno de los lugares más seguros durante un temblor o temblor de menos intensidad es estar en un edificio escolar.
- Si estás en la escuela cuando suceda un temblor recuerda que los maestros son expertos y saben que hacer en caso de una emergencia.
- Los investigadores científicos recomiendan mentalmente que ordenen al temblor o a un temblor de menor escala que cese. Continua repitiendo este mandato hasta que el temblor cese. Para muchas personas, esta actividad mental reduce el estrés durante e inmediatamente después del temblor.
- Los temblores de menor intensidad son de esperarse. Aunque estos temblores pueden ser severos, no se espera que sean tan fuertes como el temblor mayor.
- Los abrazos pueden ayudarte a sentirte mejor y seguro después de un temblor o uno de menor intensidad.
- Todos necesitarán una oportunidad para hablar y escuchar a otros. Los padres, maestros y amigos estarán dispuestos a escucharlos.
- No tengas miedo de hacer preguntas y hablar de tus emociones. Tus amistades probablemente sienten lo mismo que tu.
- Duerme lo suficiente y come comida nutritiva.
- Lleva un mono de peluche a la escuela para que sea tu amigo inseparable después del temblor.
- Recuerda que no importa, que tan grande sea un temblor, tu familia y la comunidad siempre te protegerán.

Información Para Ayudar Los Niños a Afrontar Las Consecuencias de un Fuerte Temblor

Helping Children Cope After a Major Earthquake



El Centro Para Vivir Y Morir
554 Mansion Park Drive
Santa Clara, California 95054
 408/980-9801

This translation from the English original into Spanish was made possible by the [Collaborative for Disaster Mitigation](#). The translation was provided through the courtesy of [Julian Collazo](#).

"Al principio tenía mucho miedo... después era algo divertido. Después continuaron más temblores, pensé que jamás terminarían. Solo quería dormir con mi mamá y mi papá. Me sentía seguro solamente en un cuarto con una mesa donde pudiera esconderme".

Niño, 9 años - San José

Los niños sienten una variedad de emociones durante y después de un temblor. **Es normal que sientan una gama de emociones.** Puede que quieran contar sus experiencias una y otra vez o puede que se rehusen a discutir las en su totalidad. Los siguientes son comportamientos comunes que los niños demuestran después de un temblor. También se ofrecen varias sugerencias de cómo los adultos pueden apoyar a los niños.

Alejamiento

Después de un temblor un niño puede rehusarse a conversar con otras personas o a participar en las actividades cotidianas.

Sugerencias: Busque una hora adecuada para platicar con el niño. Déjele saber al niño que entiende lo difícil que puede ser el hablar de los sentimientos. Emplee tiempo en actividades como dibujar juntos o jugar con monos de peluche o títeres. Platíquelo sobre lo que siente o como se sentiría en su lugar. Explíquelo que sus sentimientos de coraje, tristeza, culpabilidad, vergüenza, alivio y amor son normales.

Comportamiento Agresivo

Algunos niños pueden comportarse muy agresivos y fuertes, o pueden no estar dispuestos a cooperar con las actividades del hogar y de la escuela.

Sugerencias: Cuando un niño se comporta enojado o agresivo es porque se siente desvalido e impotente. Su difícil comportamiento se debe a un intento de hacerse el fuerte y por consecuencia sentirse seguro.

Busque una hora y un lugar adecuado para platicar con el niño. No avergüence o humille al niño enfrente de otros. Explíquelo con palabras que el niño pueda entender, que usted comprende, que él está pasando por un mal momento. Platíquelo del impacto que el comportamiento tiene sobre usted. Explíquelo que tal vez están alejándose de otras personas que pueden servirles de apoyo.

No tenga temor de hacerle preguntas al niño directamente. Muchos niños, incluso, los adolescentes, no saben el por qué de su coraje. Platique con ellos de sus experiencias personales sobre la pérdida de seres queridos. Pero por sobre todas las cosas, explíquelo que ellos tienen derecho a sentir lo que sienten.

Depresión

Algunos niños pueden deprimirse después de un temblor, pueden cambiar sus hábitos de comer y de dormir pueden cambiar. Su comportamiento puede ser menos energético o melancólico. La depresión puede ocurrir meses después del temblor.

Sugerencias: Es muy importante que discuta los síntomas de la depresión directamente. La depresión es natural cuando se vive un trauma, pero si no se habla de los sentimientos profundos puede llegar a un estado que impida la función normal psicológica del niño. Es importante enfocarse en vivir un día a la vez y preguntarle al niño qué necesita para que termine el día. Hablar

sobre necesidades específicas, sentimientos y otras cuestiones disminuye la abrumadora "nube negra". Límite la abrumadora cobertura de noticias.

Comportamiento Regresivo

El comportamiento de los niños puede ser regresivo después de un temblor. Puede ser que necesiten que los abracen constantemente. Puede ser que sientan demasiado temor y quieran estar solos. El comportamiento retroactivo es normal en los niños después de un temblor. Hasta los adolescentes puede ser que tengan temor a dormir solos y quieran la luz encendida.

Sugerencias: De nuevo, es importante asegurarle a los niños que todo está bien, dejarlos que expresen sus sentimientos y que hagan preguntas. Es importante ser claros y sinceros con ellos. No debe prometerle cosas que no pueda cumplirles. Lo mejor para el bienestar psicológico de los niños es mantener consistencia en los horarios. El contacto físico puede ser un buen alivio.

Explíquelo que existe un plan familiar y un sistema comunitario para mantenerlos seguros. En un principio está bien que el niño tenga un comportamiento retroactivo, pero después poco a poco reintégrelo a la rutina diaria.

Comportamiento Protector

Los niños pueden tratar de proteger a los adultos y así mismos, aparentando un comportamiento "normal" después del temblor.