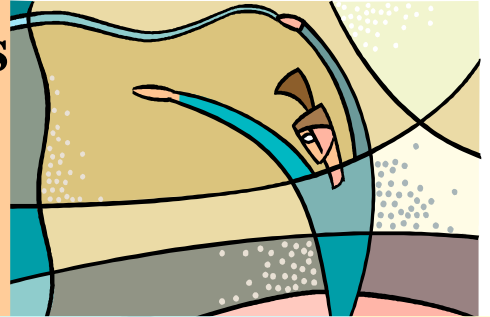


# Cómo ayudar a los estudiantes a afrontar los desastres

## Sugerencias para los PADRES

Adaptado y traducido de [www.redcross.org](http://www.redcross.org)



### 1. Rutinas

Los niños de todas las edades pueden beneficiarse si conservan, en lo posible, las rutinas de comidas, actividades y horarios de irse a la cama. Esto los hace sentir más seguros y en control.

### 2. Necesidades especiales

Acepte las necesidades especiales de los niños permitiéndoles que dependan más de usted por cierto tiempo. Abrácelos con mayor frecuencia si lo necesitan.

### 3. Cobertura de los medios de comunicación

Cualquier persona que ve la cobertura de un desastre por la televisión puede convertirse en lo que denominan “víctima secundaria” y pueden desarrollar problemas emocionales y físicos. Es preferible que limite el tiempo que permite que sus hijos vean los repetidos noticieros televisados sobre el desastre.

### 4. Sentimientos y reacciones

Los niños expresan los sentimientos y reacciones de diferentes maneras. Recuerde que no todos tenemos respuestas inmediatas. Algunos presentan reacciones retardadas días, semanas y aún meses después del evento, como puede haber otros que no demuestren nada.

### 5. ¿Cómo pueden hablar acerca de lo sucedido?

Preste atención y acepte los sentimientos expresados por el niño. Aunque usted crea que el mundo es inseguro, puede tranquilizar a su hijo con palabras como: "El evento ya pasó. Ahora tenemos que hacer todo lo posible para mantenernos seguros. Juntos vamos a poder salir de esta situación".

### 6. ¿Cuándo debe solicitar ayuda profesional?

Los niños son muy flexibles, aún cuando han sido afectados seriamente por traumas o pérdidas. Es buena idea buscar ayuda profesional para su hijo si continúa mostrando cambios significativos aún después de tres meses de ocurrido el evento traumático.