

Refugio de la tormenta: cómo ayudar a su niño a sentirse seguro

- Estar en un refugio es una interrupción de la rutina y la previsibilidad reconfortantes del cuidado en casa y en la guardería.
- La previsibilidad hace que todos, particularmente los niños pequeños, se sientan seguros.
- Los diferentes ruidos, olores y personas, además del ambiente general, pueden hacer que el niño se sienta inseguro.
- Durante un desastre y en el período posterior al mismo, puede haber falta de previsibilidad. Pero ustedes están ahí y por causa de la relación confiable y dedicada que han establecido con el niño, su presencia es estabilizante y reconfortante.
- Su capacidad de mantenerse calmados y de reconfortar a los niños los hará sentirse seguros.
- ¡Ustedes marcan toda la diferencia!

CONSEJOS

- ¡Preparen un sitio acogedor! Arreglen su espacio personal, por ejemplo, sus catres, para formar su propio espacio, a sabiendas de que ese lugar que han adoptado como propio puede ser reconfortante para toda la familia.
- Coloquen al niño de manera que les dé la cara a ustedes mientras lo arrullan, lo alimentan o juegan con él.
- Cuando hablen con el niño, háganlo con voz calmada.
- Muévase rítmicamente: pueden mecerse, balancearse o brincar suavemente mientras cantan una canción para calmar al niño.
- Distraigan a los niños: nárrenles cuentos, hagan juegos con los dedos (por ejemplo, la araña lity Bitsy) o canten sus canciones favoritas.
- Si el niño hace preguntas o pide algo por causa de su estadía en el refugio, hagan valer sus sentimientos y relátenle brevemente los hechos, sin darle demasiada información que lo alarme. Por ejemplo, si el niño les dice: “mami, quiero irme a casa”. Ustedes pueden responder: “Sí, lo sé. Yo también, pero esta noche nos quedaremos aquí juntos”. También pueden decir: “Es difícil no estar en casa, pero esta noche nos quedaremos aquí juntos”.
- Mantengan sus rutinas en la medida de lo posible: comida a una hora fija, luego un juego, después una siesta y más tarde, más juego activo.
- Traten de mantener al niño alejado de imágenes aterradoras del desastre. Las imágenes presentadas por televisión y las fotografías que aparecen en los periódicos sobre el suceso pueden ser molestas por evocar sentimientos aterradoros o es posible que el niño piense que el suceso volverá a acontecer. Mantengan al niño alejado de esos medios en la medida de lo posible.
- Mantengan a los niños alejados de conversaciones aterradoras. Si necesitan tener una conversación de adultos sobre las pérdidas causadas por el desastre, ténganla lejos del niño. Cuando estén con los niños, aléjense de otros adultos que discutan esas cosas.
- Su niño entiende que las cosas han cambiado o son diferentes. Hablen con el niño menor de 3 años sobre el suceso en pocas palabras sencillas. Terminen con un tono de esperanza. Por ejemplo: “Un tornado fuerte [o un temblor de tierra o el accidente de un avión] causa miedo. Luego pasa y ahora estamos recibiendo ayuda para poder sentirnos seguros otra vez”.
- Asegúrenle al niño que ustedes estarán con él durante todo ese tiempo.
- Recuerden que ustedes también deben cuidarse. Los niños, aun los muy pequeños, pueden darse cuenta de que ustedes están molestos. Traten de mantenerse calmados. No tengan miedo de pedir ayuda. Permitan que un auxiliar del refugio les dé un receso al jugar cerca de ustedes o en una zona reservada para niños. Además, si los acompaña otro familiar adulto, tomen turnos con esa persona para que cada quien pueda tener un receso.

Copyright © 2015 CERO A TRES y Save the Children. Todos los derechos reservados. Para solicitudes de autorización, sírvase consultar www.zerotothree.org/permissions

CERO A TRES y Save the Children desean expresar su más profunda gratitud a todas las personas que han compartido sus pensamientos e ideas y que han hecho aportes adicionales a la preparación de la presente publicación.

Elizabeth Billingsley RN,
BSN
Public Health Nurse,
Dispensing Coordinator
Oklahoma City County
Health Department
Oklahoma City, OK

Susan Bradley, MS
Consultant and Technical
Support Specialist
Child Care Services
Oklahoma Department of
Human Services

Amy Chlouber, LPC
Endorsed Infant Mental
Health Mentor-Clinical
Infant and Early Childhood
Services Manager
ODMHAS
Oklahoma City, OK

Amy Dickson, PsyD
Assistant Professor
LSU Health Sciences Center
Department of Psychiatry
New Orleans, LA

Kathleen Fry-Miller, MEd
Associate Director
Children's Disaster Services
New Windsor, MD

Brian Jensen
Regional Director
Services to Armed Forces/
International Services
Serving Oklahoma and
Arkansas
American Red Cross

Myrna J. Jones, MS, MDiv,
DMin
Volunteer and Trainer
Children's Disaster Services
New Windsor, MD

Georgeann Nigh Duty, MS,
LPC, LADC
Director, Child and Family
Outpatient Services
NorthCare, Oklahoma
City, OK

James Tittle
Regional Disaster Officer
American Red Cross
Oklahoma City, OK

Linda Whaley, MEd,
MAOM, MEd
Program Manager II
Department of Human
Services

Child Care Services
State of Oklahoma
Debra Williams, RN,
MSN, CS
Southwest and Rocky
Mountain Division Nurse
Leader

Southwest and Rocky
Mountain Division Staff
Wellness Consultant
American Red Cross
OK/AR Regional Chapter
Oklahoma City, OK

EQUIPO DE REDACCIÓN:

AIDAN H. BOHLANDER, LICSW
AMY LAURA DOMBRO, MS

Contacto: