

Recomendaciones generales para padres, madres y cuidadores de niños(as) para enfrentar la emergencia

Los terremotos producen mucho miedo y son especialmente difíciles porque llegan sin anticipación, son seguidos de réplicas y provocan daños.

Usted es la persona más importante en la vida de su hijo(a) y la más apropiada para proteger, dar consuelo y ayudarlo a sentirse mejor.

Una vez reestablecidas las condiciones básicas de seguridad (como tener alimento, agua, ropa seca, un lugar seguro donde dormir) trate de seguir estas sugerencias:

1. **Mantenga la calma** porque su hijo(a) se sentirá igual a como ve que usted se siente.
2. Ante otras réplicas trate de **no gritar, llorar, ni arrancar**. Proteja a su hijo(a) pero con control.
3. **¿Cómo hablar con los niños(as) acerca de lo sucedido?**
 - Pregúntele qué sabe y **escuche** con paciencia lo que tenga que decir. Si no desea hablar, no lo presione..
 - **Dé una explicación real y simple.** Diga "la tierra a veces se mueve produciendo algunos daños., Esto es algo que sucede en Chile, pero pasa sólo cada varios años".
 - **No les mienta**, como por ejemplo decir que "esto no va a volver a suceder", ni asocie las causas del terremoto a seres, entes, animales o cosas.
 - Los niños(as) pequeños necesitan hablar poco, en corto tiempo, pero más frecuentemente de lo que ha sucedido. Es bueno validar

lo que los niños(as) piensan y sienten. Hágales saber que sus preguntas o comentarios son importantes.

- Ayúdelos(as) a expresarse. Hay niños(as) que no querrán hablar de lo sucedido, pero pueden preferir expresarse a través de dibujos o juegos. Los puede ayudar invitándolos a dibujar o hacer un relato de lo que vivieron.
 - Evite que vean televisión y escuchen las noticias de la radio y trate de ser usted la fuente de información de sus hijos(as) o de mediar la información que escuchan o ven de otras fuentes.
4. **Dé consuelo efectivo.** Los niños(as) pueden necesitar más consuelo y usted es la mejor persona para darlo. Pase más tiempo con ellos(as), déles más contacto físico (tóquelos, abrácelos, béselos) y juegue más tiempo con ellos(as).
 5. **Vuelva a la rutina lo más pronto posible**, haciendo las cosas que normalmente se hacían antes del terremoto y trate de proveer espacios de juego, dibujar, pintar, hacer actividad física o ir a la plaza.
 6. La mayoría de los niños(as) se recuperan con su apoyo después de las dos primeras semanas.
 7. Recuerde que usted también está bajo tensión emocional. Cuidese para así poder brindar el apoyo necesario a sus hijos(as).
 8. Incorpórelos en ayudar a otros, por ejemplo colaborando en la entrega de ropa y juguetes o alimentos no perecibles. Es bueno que los niños y niñas sepan que hay muchas personas ayudando a quienes fueron más afectados por el terremoto.

Recuerde que es normal que tanto los adultos como los niños(as) sufran algunas alteraciones tras un evento de esta naturaleza. Poco a poco estos síntomas irán desapareciendo.

Algunas de las manifestaciones que pueden observarse en personas adultas:

- Nerviosismo o ansiedad
- Culpar a los demás
- Tristeza y/o llanto
- Frustración y/o sentimiento de impotencia
- Pesadillas
- Enojo y/o irritabilidad
- Disminución de la capacidad de trabajo
- Recuerdos muy vívidos del evento
- Sentirse abrumado

Algunas de las manifestaciones que puede observarse en niños(as):

- Dolor de estómago
- Pesadillas y dificultad para dormir
- Sobresalto frente a los ruidos
- Conductas como volver a orinarse o hablar infantil
- Alteraciones de la concentración
- Sentimientos de culpa
- Llanto sin motivo
- Recuerdos frecuentes del evento
- Pasividad y miedos (por ejemplo, miedo de separación)
- Enojo y/o irritabilidad

Consulte a los profesionales de salud y educación si:

- Usted cree que necesita ayuda para proteger a su hijo(a).
- Si usted nota que su hijo(a) está muy diferente, muy agresivo, muy tímido, dejó de hablar, no puede dormir, se arranca solo, se asusta demasiado y dejó de jugar o de comer.
- Si cree que necesita ayuda psicológica para usted mismo(a).

* Si usted se encuentra en las zonas más afectadas, o está durmiendo en albergues, carpas, o en la casa de parientes, o participa en ollas comunitarias o ranchos, tómese el tiempo para conversar con los niños(as) sobre los cambios actuales. Explíqueles, aunque sean pequeños, que estos cambios son necesarios y temporales para reorganizarse como familia y seguir adelante.