

# Cómo ayudar a los niños después de un desastre natural

Los desastres naturales devastadores pueden tener un impacto significativo a los niños y familias a largo plazo. Esto es especialmente cierto en un evento como las inundaciones catastróficas en Hill Country, donde tantos niños y adultos experimentaron pérdidas trágicas.

Estos eventos pueden ser difíciles de discutir, pero los padres y cuidadores tienen el poder de influir en la forma en que sus hijos lo enfrentarán simplemente comunicándose con ellos inmediatamente después del evento y en las semanas siguientes.

Estos consejos para padres y cuidadores se llaman "Las Seis S" (de acuerdo con sus términos en inglés) y están diseñados para apoyar a los menores de seis años en adelante.

**1. Seguridad y protección:** Después de un desastre natural, la capacidad de proporcionar una sensación de seguridad y protección a los niños se vuelve aún más importante. Puede ser útil recordarles que los adultos en sus vidas están ahí para protegerlos y para distinguir entre las "preocupaciones de niños" (hacer la tarea) versus las "preocupaciones de los adultos" (cómo mantener a los niños seguros). También puede ser útil señalar las cosas que los niños pueden controlar, como lo que eligen para el desayuno y con quién quieren pasar el tiempo.

**2. Lenguaje sencillo y directo:** Incluso con las mejores intenciones, los cuidadores pueden equivocarse al proporcionar demasiada información a los niños, lo que puede ser abrumador, o proporcionar muy poca información, lo que envía el mensaje de que no está bien hablar sobre lo que está sucediendo. Es útil llegar al nivel en el que se encuentran los niños, por ejemplo, utilizando un lenguaje apropiado para su edad. Los cuidadores pueden dejar que sus hijos guíen la conversación diciendo algo como: "¿Sé que puede ser aterrador cuando llega una tormenta, especialmente después de lo que pasamos en las inundaciones recientes. ¿Qué preguntas o preocupaciones tienes para mí?"

**3. Supervisión:** A pesar de lo útil que es proporcionar a los niños información objetiva y sencilla basado en "lo que necesita saber", las noticias pueden ser abrumadoras y aterradoras tanto para los adultos como para los niños. Los niños más pequeños pueden percibir que el evento está ocurriendo nuevamente cuando ven imágenes repetidas en la televisión. Es importante que los cuidadores monitoreen la información que reciben sus niños. Los cuidadores también pueden ver las noticias con sus niños, responder a las preguntas que puedan tener y apagarlas si se vuelven demasiado detalladas o angustiantes.

**4. Estructura:** Cuando el mundo exterior se siente caótico o fuera de control, los niños se benefician de tener una estructura familiar para su día a día. Obviamente, es más difícil hacer esto cuando los niños no están en la escuela, o cuando los hogares han sido dañados por una tormenta, pero los cuidadores también pueden recordarles a los niños las cosas que han "permanecido igual" desde la tormenta para ayudar a promover una sensación de normalidad.

**5. Apoyo social:** El apoyo social es un factor protector poderoso en tiempos de estrés. Ayudar a los niños a encontrar maneras de conectarse con amigos o familiares, ya sea en persona o por llamadas telefónicas, mensajes de texto y correo electrónico, puede ser especialmente importante después de un desastre natural.

**6. Cuidado personal:** Los cuidadores están, comprensiblemente obsesionados con asegurar que sus hijos estén seguros, pero eso puede tener un costo cuando implica dejar de lado su propio bienestar. Para el mejor cuidado de mejor a sus hijos, los adultos deben asegurarse de que están recibiendo el apoyo que necesitan. Esto puede incluir hacer tiempo para reunirse con sus propios amigos, ejercitarse, tomar descansos del trabajo u otros factores estresantes, o comunicarse con un terapeuta.

Los cuidadores también pueden estar atentos a las señales de que su hijo puede necesitar un mayor nivel de apoyo de un profesional de la salud mental. Inmediatamente después de un desastre natural, muchos de los siguientes comportamientos son considerados normativos. Sin embargo, si los comportamientos persisten más de uno o dos meses, es posible que los cuidadores quieran ponerse en contacto con un terapeuta especializado en el trauma o el duelo. Estos comportamientos incluyen:

## En los niños más jóvenes (de 6 a 11 años):

Apego excesivo y ansiedad por separación  
Regresiones conductuales como problemas para dormir, comer e ir al baño  
Arrebatos conductuales y rabietas  
Lagrimo y llanto excesivos

## Entre los jóvenes mayores y los adolescentes (de 12 a 18 años):

Retraimiento social  
Agresión  
Conductas de riesgo  
Conductas autolesivas  
Expresión de ideas suicidas

Conozca más en [tagcenter.org](http://tagcenter.org) y visite nuestra [Biblioteca Virtual de Aprendizaje](#) para recursos e información.

Estas directrices fueron desarrolladas por el Trauma and Grief Center en el Meadows Institute. Para obtener más información, comuníquese con:

Julie Kaplow, PhD, ABPP,  
Directora Ejecutiva del TAG Center, en [jkaplow@mmhpi.org](mailto:jkaplow@mmhpi.org)

 THE HACKETT CENTER  
TRAUMA AND GRIEF CENTER

MEADOWS MENTAL HEALTH POLICY INSTITUTE