

## DESPUÉS DE UNA CRISIS: CÓMO SANAN A LOS NIÑOS

Desde el nacimiento, los bebés y los niños pequeños saben cuándo algo malo ha ocurrido y recuerdan experiencias pasadas. Después de un evento aterrador, vemos frecuentemente cambios en su comportamiento. Lloran más, no se quieren despegar de sus seres queridos, no quieren que se aparten de ellos, hacen berrinches, pegan, tienen problemas para dormir, tienen miedo de cosas que antes no les molestaban, y pierden habilidades que ya habían adquirido. . . . Estos cambios son señales de que ellos necesitan ayuda. Estas son maneras en que usted les puede ayudar:

### S SEGURIDAD PRIMERO - SU NIÑO SE SIENTE SEGURO CUANDO USTED . . .

- Lo abraza o le permite estar cerca de usted.
- Le dice que usted lo va a proteger cuando haya situaciones difíciles o que causan miedo. Use palabras simples como: "Papi está aquí".
- Manténgalo alejado de imágenes de televisión o conversaciones que sean atemorizantes.
- Haga cosas de la rutina familiar como cantarle una canción que a ambos les gusta o contarle un cuento.
- Háglele saber lo que va a pasar (basado en la información que usted tenga).
- Establezca una rutina predecible, al menos a la hora de dormir, como contar un cuento, rezar o abrazarlo.
- Cuando usted tenga que salir de casa o alejarse de su niño, déjelo con personas conocidas y con quien se siente seguro.
- Dígale a dónde va y cuándo regresará.

### E EXPRESAR SENTIMIENTOS - PERMÍTALE EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS

- Los niños a veces "se portan mal" cuando están preocupados o tienen miedo. "Actuar mal" puede ser una manera de pedir ayuda. ¡Recuerde! Sentimientos difíciles = Comportamientos difíciles.
- Ayúdele a su niño a identificar y describir cómo se siente: "feliz," "enojado", "asustado", "triste". Dígale que está bien si se siente de esa manera.
- Muéstrelle a su niño la manera apropiada de comportarse, diciéndole: "Es normal sentirse enojado pero no está bien que me pegues".
- Ayúdele a su niño a expresar su coraje sin lastimar, como usando sus palabras, a través del juego o dibujando.
- Platique con su niño de las cosas que están yendo bien para que los dos se sientan mejor.

### G GUIADO POR EL NIÑO - SIGA LA INICIATIVA DE SU NIÑO

- Cada niño es diferente y por lo tanto necesitará cosas diferentes. Algunos niños necesitan correr y moverse mucho y otros necesitan que se les cargue o se les abrace.
- Escuche a su niño y observe su comportamiento para entender lo que el niño necesita.

### U USTED ES IMPORTANTE ¡SU NIÑO LO NECESITA!

- Asegúre a su niño que ustedes estarán juntos.
- Es muy común que los niños no quieran separarse de usted y que se preocupen sobre la posibilidad de que usted se aleje.
- Si necesita dejar a su niño, hágale saber por cuánto tiempo se ausentará y cuándo va a regresar. Si es posible, déjele algún objeto o foto suya que el niño pueda guardar consigo.
- Solamente estar con su niño, aún cuando no pueda arreglar lo que pasó, le ayudará.

### R RELACIONES CÁLIDAS, RUTINAS, Y TRADICIONES FAMILIARES

- Re-conéctese con personas que brindan apoyo, con la comunidad, con su cultura y tradiciones familiares.
- Si pertenece a un grupo, como una iglesia, busque maneras de reconectarse con ellos.
- Cosas simples y familiares como leer un cuento a la hora de dormir, cantar, orar u otras tradiciones familiares les permite mantener aspectos importantes de su modo de vivir y darles esperanza.
- Lo mejor que usted puede hacer para ayudar a su niño es cuidarse a sí mismo. Obtenga apoyo de otras personas cuando lo necesite.

### O ORGANIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA

- Ayude a su niño a contar la historia de lo que pasó durante y después del evento. Eso le ayudará a entender lo que pasó y afrontarlo mejor.
- Los niños pueden usar el juego para contar lo que pasó. Por ejemplo, pueden imitar estallidos para mostrar lo que vivieron. Pueden esconderse en un closet para mostrar cómo se refugiaron.
- Participe con su niño en mostrar lo que pasó, y comparta también como ustedes se sintieron.
- Siga la iniciativa de su niño al relatar la historia. Cuando la historia sea difícil de contar, su niño puede hacer pausas para correr, ser abrazado, o jugar algo diferente. Esto le hace bien y regresará a contar la historia cuando esté listo.
- Para usted, puede ser difícil escuchar a su niño hablar de lo que pasó. Obtenga apoyo de otras personas si es difícil para usted escucharlo sin sentirse alterado o triste.