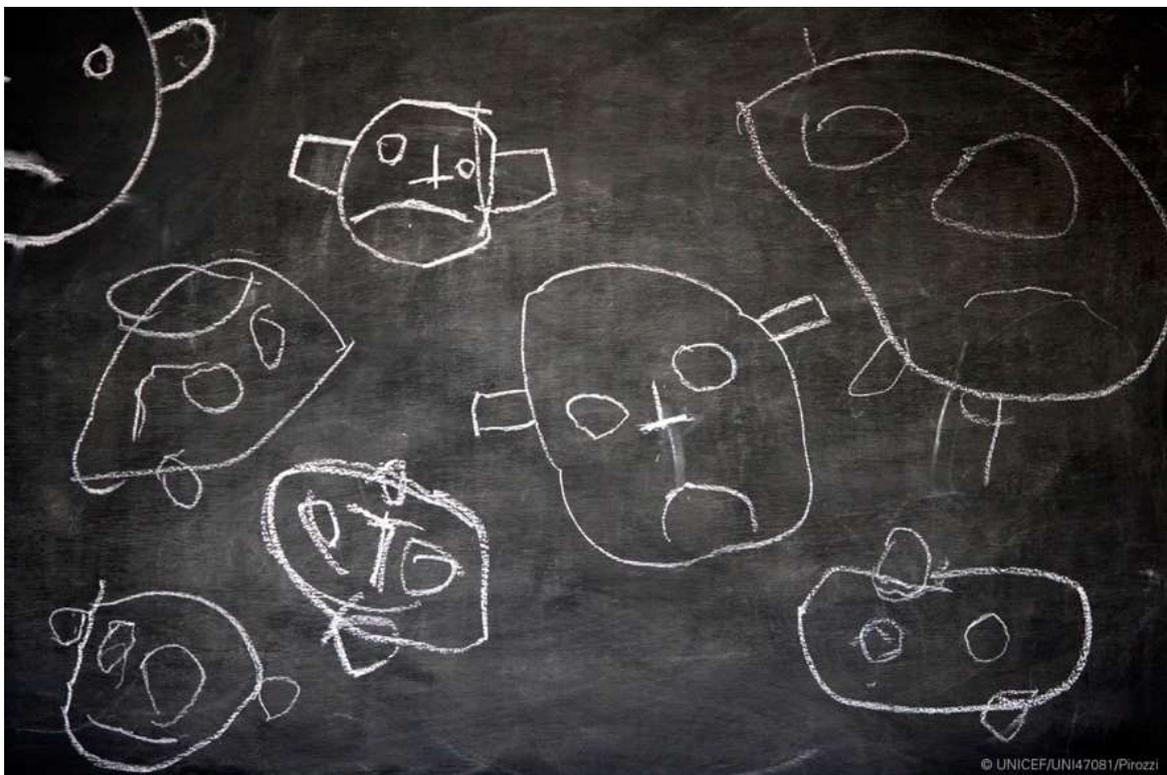


Cómo hablar a los niños y niñas sobre desastres, emergencias y catástrofes

Recomendaciones dirigidas a educadores y
familias para abordar dudas y miedos



Las imágenes que nos llegan del sufrimiento y la devastación producida por catástrofes como terremotos, ciclones o conflictos nos muestran el horror físico y psicológico que afrontan las víctimas. Además, **estas imágenes tienen un impacto sobre nosotros y son especialmente duras para los más pequeños.**

Te presentamos algunas claves para ayudar a niños y niñas a comprender y asimilar la existencia de catástrofes*. Estas recomendaciones son útiles tanto para educadores como para las familias:

Presta atención a las emociones

- Cualquier catástrofe, natural o provocada por el ser humano, es **espantosa tanto para niños como para adultos**.
- Es importante que los adultos tomemos conciencia de que **pueden surgir miedos**, aunque no se manifiesten, y es importante que hablemos con los niños, niñas y adolescentes cuando sospechemos que un desastre les ha causado impacto.
- **Minimizar el peligro falsamente no proporciona tranquilidad**. Sin embargo, tener un comportamiento realista, pero tranquilo y sin dramatizar, dará sentido de seguridad.

Busca tiempo y espacio para compartir

- Padres y madres pueden apoyar a sus hijos **dejándoles expresar sus sentimientos sobre el desastre** y diciéndoles que es normal sentirse preocupados o tristes. **Hay que asegurarles que son queridos y que serán protegidos si algo malo ocurre alguna vez**.
- **Es necesario estar disponible para ellos y darles tiempo y atención adicional** en los días después de un desastre, no sólo para hablar del desastre, sino también para otras conversaciones, o sólo para pasar el tiempo.

No todos respondemos igual, aunque sintamos lo mismo

- Padres y madres deben saber que **la edad de su hijo o hija influye en su manera de responder al desastre**. Por ejemplo, a los cuatro años mostrará su preocupación queriendo dormir en la cama de sus padres, con ocho años intentará no ir al colegio (quizás diciendo que se encuentra mal), y en la adolescencia discutirá más de lo normal con sus padres.

- **Recrear el desastre con juegos** es una manera en la que los niños más pequeños pueden desarrollar un sentido de control y minimizar su ansiedad sobre un acontecimiento potencialmente traumático, del mismo modo en que un adulto charla y comparte su experiencia con otros.

Hay noticias que no son aptas para niños

- Padres y madres deben tener **cuidado con la exposición de sus hijos a las noticias sobre el desastre en los medios de comunicación**. Escuchar o ver noticias impactantes puede causar trauma adicional, y/o insensibilizar a un niño o niña sobre cuestiones violentas y sus consecuencias.
- Es importante también ayudar a niños, niñas y adolescentes a **procesar las noticias que reciben de un desastre**. Pueden creer que “ese tipo de cosas nunca les podrán ocurrir a ellos”. Es necesario hablar sobre esto y conseguir que comprendan que ciertos tipos de desastres nos pueden pasar a cualquiera de nosotros. O por el contrario, puede que se sientan excesivamente vulnerables al enterarse de un desastre muy lejano. Los adultos debemos ayudarles a expresar sus miedos y luego recordarles que la mayoría de la gente que experimenta un desastre sobrevive, incidiendo en que en ese momento está seguro.
- La sociedad entera reacciona ante los desastres. **Es importante prestar atención a la alarma social que puede llegar a impactar mucho tanto a niños y niñas como a adultos**. Hay que animar a los jóvenes a participar y mostrar interés por las respuestas de la comunidad (por ejemplo, acciones de apoyo y solidaridad, ceremonias, etc.)

Atención a lo que les llega por redes sociales

- Puede que estén consumiendo información en privado a través del intenso uso que hacen de los dispositivos móviles en las distintas plataformas que frecuentan. Incluso podemos considerar que sus fuentes de información están en estas plataformas más que en los medios tradicionales. Sin una buena educación mediática están más expuestos a daños, manipulación y desconfianza. Es una buena ocasión para interesarse por qué les está llegando, cómo lo interiorizan y cómo lo comparten. Esa influencia en red condiciona sus relaciones y sus comportamientos.

Si el desastre es muy cercano: apoyo especial

- Cuando el desastre ha sido cercano o a afectado directamente a una familia, las reacciones pueden durar mucho tiempo después del hecho, incluso pueden continuar años después. **Un asesoramiento psicológico para un niño, niña o adolescente inmediatamente después de un desastre puede reducir los efectos negativos a largo plazo.**

* Estas recomendaciones están basadas en un artículo, ya no disponible en Internet, escrito por el Dr. Christopher Bellonci, psiquiatra especializado en salud mental infantil y buenas prácticas.