

¿CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS,  
NIÑAS Y ADOLESCENTES  
A SOBRELLEVAR  
LAS EMERGENCIAS  
Y DESASTRES NATURALES?



# RECOMENDACIONES DIRIGIDAS A PADRES, MADRES Y CUIDADORES PARA VELAR POR EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES AFECTADOS POR LA DANA

## EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA EN EMERGENCIAS Y DESASTRES NATURALES

Las situaciones de emergencia como la sucedida en Valencia y otras poblaciones del sureste de España **dejan a las familias en una situación de vulnerabilidad y riesgo. Sufrir una emergencia de este alcance es devastador** para cualquiera, pero **especialmente para los niños, niñas, adolescentes**. Los padres, madres y cuidadores que han vivido situaciones de crisis como las inundaciones que han afectado España en los últimos días, necesitan **contar con información y recomendaciones de cómo velar por el bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes**.

Los niños, niñas y adolescentes pueden sentirse alterados o experimentar otras emociones fuertes después de una emergencia. Algunos niños y niñas reaccionan de inmediato, mientras que otros podrán mostrar signos de dificultades mucho después. La manera en que un niño, niña o adolescente reacciona a una emergencia, así como los signos de malestar emocional pueden variar según la edad, los determinantes sociales, sus experiencias previas y cómo enfrenta normalmente las situaciones de estrés.

Éstas son algunas de las reacciones habituales de los niños cuando están estresados:

- Molestias físicas como dolor de cabeza, dolor de estómago, fiebre, tos, falta de apetito.
- Miedo y ansiedad.
- Dificultad para dormir, pesadillas, terrores nocturnos, gritos.
- Los niños y niñas pueden volver a comportarse como cuando eran más pequeños, por ejemplo, mojar la cama, llorar con frecuencia, aferrarse a sus padres o cuidadores, tener miedo a quedarse solos.
- Algunos niños y niñas pueden volverse inusualmente activos o agresivos, o pueden mostrarse tímidos, callados, retraídos y tristes.
- Dificultad para concentrarse.

Las situaciones de crisis pueden presentar muchos y complejos desafíos para las familias. Las recomendaciones y consejos útiles que proponemos desde UNICEF España tienen como finalidad ayudar a padres, madres y tutores a **cuidar de sí mismos y de sus hijos e hijas, apoyándoles a superar los retos a los que pueden enfrentarse en este periodo y asegurando permanecer unidos como familia.**

## CUIDARSE PARA CUIDAR

Para acompañar y proteger a los niños y niñas en los momentos difíciles, los padres, madres y cuidadores deberán desarrollar acciones de autocuidado. Esto les permitirá brindar afecto y comprensión a sus hijos e hijas y dar sentido a los momentos de incertidumbre propios de una emergencia. Para ello, es crucial:

- Cuídate todo lo posible e intenta descansar cuando puedas. Si hay otros adultos de confianza a tu alrededor, intenta compartir las responsabilidades del cuidado de los niños y niñas.
- Reconoce que es una época difícil, pero que podrás manejarla con la ayuda de las redes familiares y afectivas y demás apoyo social. Consciente de que ya has afrontado otras dificultades en otros momentos de tu vida y que cuentas con habilidades y recursos a tu alcance.
- Aceptar la incertidumbre de los tiempos que se avecinan, intentando mantener la esperanza y ser positivo.
- Intenta ser paciente con los cambios en tus emociones, ya que son una reacción natural al experimentar una emergencia y tener personas a tu cargo.
- Reconocer que no estás solo o sola en lo que estás experimentando o sintiendo. Hay muchas personas que se sienten como tú, afectadas también por la emergencia.
- Permítete a ti mismo y a tus hijos e hijas llorar cualquier pérdida que hayáis experimentado.
- Intenta establecer y mantener estructuras y rutinas, como horarios regulares para ir a dormir e intenta mantenerte ocupado u ocupada con tareas, trabajo y actividades.
- Intenta hablar de tus preocupaciones con otros adultos en los que confíes, en lugar de hablar con los niños y niñas de las cosas que te preocupan.

La armonía en la familia contribuye a reducir la ansiedad de los niños, niñas y adolescentes y a mantenerlos seguros. Recuerda que la emergencia es un estado temporal y que eventualmente se superará. Lo bien que abordes la parte afectiva y emocional en el ámbito familiar ayudará al bienestar de tus hijos e hijas ahora y en el futuro, así como sus recuerdos de esta época.



## ¿CÓMO CUIDAR DEL BIENESTAR EMOCIONAL DE TUS HIJOS O HIJAS Y AYUDARLES A RECUPERAR LA NORMALIDAD EN UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA Y DESASTRE NATURAL?

# 1

**Cuando te encuentras ante lo impensable, tener las palabras adecuadas para hablar con tus hijos e hijas puede parecer imposible. Lo esencial:**

### INICIAR LA CONVERSACIÓN Y MANTENERLA ABIERTA

- Ofrece a tu hijo o hija la oportunidad de hablar sobre cómo se siente después de lo ocurrido en los últimos días y anímale a compartir cualquier preocupación o sensación de miedo o ansiedad.
- Muestra empatía y no juzgues sus sentimientos. Siente curiosidad por explorar lo que siente, pero sin insistir. Si ves que a tu hijo o hija le cuesta abrirse y hablar contigo, intenta hacer una actividad juntos y luego entabla una conversación con él o ella. Anímale a que te cuente cómo se siente. Puede hacer dibujos o escribir un diario.
- Explícales lo ocurrido de forma adecuada a su edad y hazles saber que pueden hablar contigo de cómo se sienten en cualquier momento.
- Demuéstrale que le escuchas con atención y que te importa mucho cómo se siente.



## TRANQUILIZARLOS

- Ofrece a tus hijos afecto tranquilizador, pasando tiempo juntos y brindándole muestras de afecto. Esto les tranquilizará y reconfortará y contribuirá a mantener una relación positiva.
- Promete a tus hijos que harás todo lo posible por cuidarlos y protegerlos. Diles que son tu máxima prioridad. En estos momentos de incertidumbre, los niños y niñas buscan en sus padres estabilidad y la seguridad de que todo irá bien. Por lo tanto, es importante que sus hijos o hijas sepan que pueden contar contigo y no se vean afectados negativamente por las tensiones diarias que los adultos puedan estar experimentando. Pide consejo o apoyo a profesionales médicos o especializados, si es posible, si tú o los niños o niñas a tu cargo tienen dificultades en casa.
- En el caso de los niños y niñas más pequeños/as, intenta hablar de experiencias positivas que hayáis tenido en el pasado (*«¿Te acuerdas de cuando fuimos aquí?»*). En el caso de los adolescentes, es importante que puedan hablar con sus amigos y compañeros, si es posible.

## ESTAR ATENTO A LOS SIGNOS DE ANGUSTIA EMOCIONAL

- Aunque muchos niños, niñas y adolescentes parecen estar bien durante las primeras semanas después de una catástrofe, esto puede cambiar y empezar a mostrar síntomas de estrés y/o trauma. Es de esperar que se desarrolle algún tipo de cuadro de ansiedad, pero si no desaparece al cabo de unas semanas o si tu hijo o hija experimenta síntomas más extremos, como ataques de pánico o muestra voluntad de hacerse daño a sí mismo o a los demás, consulta inmediatamente a su médico de familia o a un profesional de la salud mental.





## 2 | **Mi familia ha quedado separada. ¿Qué le digo a mi hijo o hija?**

- Hazle saber a tu hijo o hija que su ser querido está haciendo todo lo posible por volver con él. Puedes serle sincero diciéndole que no tienes una respuesta en este momento, pero que compartirás la información con él o ella tan pronto como la conozcas. Si es posible, puede ser útil hacer una llamada telefónica rápida o enviar un mensaje a otros miembros de la familia.

## 3 | **Uno de nuestros seres queridos ha fallecido. ¿Cómo debo decírselo a mi hijo o hija?**

- Perder a un ser querido o cercano puede ser extremadamente difícil y doloroso. El duelo es una respuesta emocional natural que tu o tu hijo pueden estar sintiendo debido a la pérdida de alguien durante la catástrofe. No hay una forma correcta o incorrecta de hacer el duelo.
- Es importante no ocultar la verdad. Es natural querer proteger a tu hijo e hija, pero lo mejor es ser sincero. Contarle a tu hijo lo ocurrido también aumentará su confianza en ti y le ayudará a afrontar mejor la pérdida de su ser querido.
- Hable de la persona que ha fallecido, y comparte los recuerdos que tengáis de él o ella. Pasa tiempo de calidad con tu hijo o hija. Esto le ayudará a sentirse mejor y más seguro.

# 4

## ¿Qué puedo hacer para calmarme y calmar a mis hijos e hijas?

### Proteger y guiar a tu hijo e hija cuando uno mismo siente miedo

- Sentir miedo es una reacción natural ante una situación de emergencia, tanto para ti como para tu hijo o hija. Brinda espacio para que compartan abierta y libremente sus pensamientos y sentimientos. Dado que los niños y niñas captan las señales emocionales, ya sea a través del lenguaje corporal o de las expresiones faciales, intenta mantener la calma en la medida de lo posible y hablarles de forma tranquilizadora sobre la situación que están viviendo. En todo caso, no pasa nada por decirles que tú también tienes miedo. Esto ayuda a tu hijo o hija a entender que ambos estáis pasando por lo mismo.

### Mantener algún tipo de rutina

- Aunque resulte increíblemente difícil, acostarse o comer a la misma hora ayudará a su hijo e hija a sentirse un poco más conectado con su vida anterior a la emergencia. Las rutinas pueden ayudar a estructurar el día para toda la familia. Esta sensación de saber lo que va a ocurrir puede ayudar a los niños y niñas a sentirse más seguros. Si sus actividades diarias han cambiado mucho, implica a tus hijos o hijas en la elaboración de una nueva rutina con un plan diario que incluya cualquier actividad basada en el aprendizaje, los acontecimientos familiares rutinarios y el ejercicio diario.

### Practicar juntos ejercicios tranquilizantes

- La respiración abdominal profunda es muy útil y es algo que puedes hacer con tus hijos mayores. En el caso de que tuvieras niños y niñas pequeños/as se puede realizar como un juego. Se recomienda a las madres, padres y cuidadores cada cierto tiempo a lo largo del día, llevar a cabo una respiración abdominal profunda para calmar la mente, ralentizando la respiración. Si sientes que estás perdiendo los nervios, intenta hacer una pausa de 10 segundos y, si es posible, busca a otro adulto de confianza con el que puedas hablar sobre cómo te sientes.

### Jugar para sanar

- El juego es importante para ayudar a los niños a relajarse. También es una oportunidad para que procesen y superen el estrés pasado y presente y para ayudarles a prepararse para el futuro. Anima a tu hijo o hija a jugar contigo, con sus hermanos o cualquier otra persona de confianza de vuestro entorno durante este tiempo. Esto ayuda a mantener cierta normalidad en sus vidas.

El mero hecho de encontrar unos minutos para jugar o, en el caso de los niños mayores, para hablar con ellos, también ayuda a construir vuestra relación. Cuando juegues con tu hijo o hija, intenta observar lo que hace y muestra interés, en lugar de intentar decirle lo que tiene que hacer.

## PRESTAR ATENCIÓN Y RECONOCER SUS ESFUERZOS Y RESILIENCIA

- Encontrar oportunidades para reconocer los esfuerzos realizados por los niños y niñas en contextos de crisis puede ayudarles a sentirse fuertes, orgullosos y resilientes. Reconocer el buen comportamiento con calidez y elogios ayuda a construir buenas relaciones entre adultos y niños y también ayuda a tu hijo o hija a aprender qué comportamientos quieres ver. Es importante asegurarte de que tus hijos e hijas saben lo que se espera de ellos. Establecer normas claras sobre lo que está permitido y lo que no. Ponerlas por escrito y comentarlas es una buena manera de mostrarles cuáles son. Los niños aprenden a ser más responsables cuando saben con certeza lo que se espera de ellos.
- Dedicar sólo unos minutos a prestar atención a tu hijo o hija siempre que puedas le ayudará a sentirse más seguro y menos ansioso. Puede que estés muy ocupado intentando que tu familia tenga todo lo que necesita, pero tal vez puedas pasar un rato jugando o charlando con él o ella. Esto marcará la diferencia en cómo os sentís tanto tú como tu hijo o hija.
- Intenta ser paciente con tu hijo o hija y no le critiques por cambios en su comportamiento, como aferrarse a ti o buscar consuelo con frecuencia. Tu hijo o hija está reaccionando a estar menos ocupado y quizá al estrés y los cambios que está experimentando en su vida.
- Anima a tus hijos a que te ayuden a ti y a los demás. Los niños y niñas, al igual que las personas adultas, se sienten mejor cuando pueden ayudar a otras personas. Se sienten necesitados e importantes.

## CUIDAR DE ADOLESCENTES EN EMERGENCIAS

- Todas las recomendaciones proporcionadas son aplicables también al cuidado de los y las adolescentes. Al mismo tiempo, es importante reconocer que la adolescencia supone a menudo retos emocionales y físicos que deben ser tenidos en cuenta y tratados con sensibilidad. Es normal y saludable que los niños mayores o los adolescentes quieran pasar algún tiempo lejos de ti. Este deseo puede hacer que este tiempo sea especialmente duro para ellos y para ti, ya que puedes sentir que quieres mantener a tus hijos cerca, especialmente, en este contexto de emergencia.
- Los y las adolescentes pueden desear especialmente estar con amigos y buscar la independencia. Permíteles y anímalos a mantenerse en contacto.
- Comprende que probablemente tengan mucho acceso a las noticias sobre la situación de emergencia que ha vivido a través de los teléfonos y las redes sociales. Por lo que pueden estar preocupados por su salud y su futuro, así como el de su familia. Es importante que te intereses por ello y puedan socializar contigo lo que ven y leen para que juntos podáis procesarlo. Guardar los teléfonos antes de acostarse le ayudará a asegurarse de que duermen lo que necesitan.
- Para evitar conflictos entre padres y adolescentes, intenta que éstos asuman algunas responsabilidades relacionadas a su aprendizaje o rutina diaria y de ayuda a los demás, y busca oportunidades para elogiarles por cómo lo están haciendo.

## PERMANECER EN CONTACTO CON AMIGOS Y FAMILIARES

- Sentirse aislado y lejos de amigos y familiares debido a los efectos de una situación de crisis puede ser un reto para cualquier miembro de la familia, independientemente de su edad. Una forma de aliviar la soledad puede ser relacionarse con amigos y familiares. Esto también puede ayudar a que nos demos cuenta de que no somos las únicas personas que experimentan esta situación de crisis.

Puedes intentar incluir momentos en su rutina diaria para que tus hijos e hijas se relacionen con sus amigos y familiares. También es una buena forma de ayudar a los miembros vulnerables de la familia, como los abuelos y personas mayores, que también pueden sentirse solos, así como a las personas de vuestro entorno.



