

Guia Para Los Padres Para Ayudar A Los Ninos Despues De Un Huracan

Estar en un huracan puede ser muy aterrador y los dias, las semanas y los meses despues de la tormenta pueden ser muy estresante. La mayoría de la familias se recuperan con el tiempo, especialmente con el soporte de familiares, amigos y de su comunidad. Pero cada familia podria tener diferentes experiencias durante y despues de un huracan y el tiempo de recuperacion dependeria en que aterrador fue la experiencia del huracan y/o la evacuacion y la intensidad de los danos y perdidas. Algunos familiares volveran a su rutina normal bastante rapido, mientras que otros podrian tener dificultades con los daños a sus lugares, pertenencias, cuidado medico y presion financiera. Algunos familiares podran tener perdida de un ser querido o una mascota. La recuperacion de la familia podria tambien estar fuertemente afectada por el cierre de las escuelas o cambio en el horario en las escuelas. Los niños podrian reaccionar de forma diferente a un huracan dependiendo de sus edades, nivel de desarrollo y experiencias previo. Los padres deberian esperar que cada niño podria reaccionar de forma diferente en una situacion y deben ser comprensivos y entender las diferentes reacciones.

Las reacciones de los niños a un huracan estan fuertemente influenciados por la forma en como los padres, maestros y otros encargados reaccionan durante y despues de la tormenta. Ellos frecuentemente se dirigen a estos adultos para obtener informacion, consuelo y ayuda. Hay muchas reacciones a los huracanes y otros aterradores eventos que son comunes entre los niños. Estos generalmente desaparecen con el tiempo, pero conociendo que estas reacciones son probables – y normal – pueden ayudar a los padres a estar preparados.

Reacciones Comunes

- Sensaciones de ansiedad, miedo y preocupacion de su seguridad y la de otros (incluyendo mascotas):
 - Los niños podrian aumentar sus miedos y preocupaciones de la separacion de sus seres queridos
 - Los niños mas pequeños se aferran a sus padres, hermanos y maestros
- Miedo al regreso de otro huracan
- Aumento de ansiedad a los avisos de futuros huracanes
- Cambios en la conducta:
 - Aumento en el nivel de actividad
 - Disminuye en el nivel de atencion y concentracion
 - Aumento en el nivel de irritabilidad
 - Se aislan
 - Arranques de ira
 - Agresion

- Aumenta en las quejas físicas (e.g. dolores de cabeza, de estómago, y otros dolores)
- Cambios en el rendimiento académico
- Tensión prolongada en los eventos del huracán (e.g. el hablar continuamente sobre el huracán, niños pequeños imitan eventos del huracán en el juego)
- Son más sensibles a los ruidos (e.g. al trueno, viento, y otros sonidos fuertes)
- Cambios en el patrón del dormir
- Falta de interés en actividades usuales, incluyendo el jugar con amigos
- Conductas regresivas en niños pequeños (ejemplo, hablar como un niño de menos edad, el orinarse en la cama, berrinches)
- Posibilidad de conductas de alto riesgo en adolescentes (ejemplo, abuso de sustancias, bebidas alcohólicas, conductas autodestructivas)

Como Puedo Ayudar A Mi Niño

- Hable con su hijo sobre lo sucedido. Esto le deja saber a su hijo de que está bien hacer preguntas y expresar sus preocupaciones. Porque posterior a un huracán surgen constantes cambios de eventos y los niños podrían hacer preguntas más de una ocasión. Los temas en cuestión podrían discutirse en más de una ocasión. Debería ser flexible y dispuestos a aclarar y contestar nuevas preguntas.
- El tomar el tiempo para estas conversaciones es de suma importancia. Una forma de hacerlo es utilizando una hora familiar, (como durante la hora de cena) para discutir lo que está sucediendo en la familia y en la comunidad. Debería contestar de forma breve y honestamente pero también preguntarles a su hijo por su opinión e ideas acerca de lo discutido

Cosas Que Yo Puedo Hacer Para Mi Mismo

- Cuidarse. Asegurarse que usted se está cuidando físicamente incluyendo el alimentarse y dormir bien y recibir el cuidado médico apropiado.
- Durante este tiempo los padres y otros encargados deberían escucharse y darse apoyo mutuamente.
- Posponga el hacer decisiones importantes. Evite la toma de decisiones innecesarias durante este período estresante posterior a un huracán que pudiese alterar su vida.
- El coger un tiempo libre. Trate de no hacer mucha limpieza después del huracán. Estas actividades incluyen el levantar artículos pesados o trabajar por largos períodos de tiempo. Usando la moderación al completar semejante trabajo puede reducir daños físicos .

Cosas Que Puedo Hacer Para Mi Hijo

- Servir de modelo. Cambios en las condiciones de vida pueden ser extremadamente estresante para los niños. Ellos imitan a sus padres en como manejar situaciones. El mostrar la calma durante tiempos caóticos es importante.
- Dele ánimo a sus niños. Anime a sus niños a que se cuiden ellos mismos fomentándole a obtener el reposo, dieta y ejercicios apropiados. Asegúrese que el niño tenga un balance entre las actividades físicas y de tranquilidad.
- Reforzarle al niño que está seguro. Tal vez tenga que repetirle esto al niño varias veces después del huracán. Usted podría pasar más tiempo con su hijo y permanecer unidos.

No importa si están jugando afuera, leyendo juntos o simplemente mimándolos. Asegúrese de decirle a sus niños que son amados.

- Mantenga rutinas. A pesar del caos y cambios los niños se sienten seguros y protegidos al tener una rutina y estructura. En lo que sea posible mantener las rutinas diarias (incluyendo la hora de comer, dormir, etc.)
- Mantenga la esperanza. Continúe las reglas familiares, como las reglas de buena conducta y respeto a los demás.
- Limite la exposición a los medios de comunicación. Es importante proteger a su niño de la exposición excesiva de imágenes del huracán, incluyendo las del periódico, internet o televisión.
- Calmar las preocupaciones de su hijo acerca de la seguridad de sus amigos. Al servicio telefónico ser interrumpido, la comunicación se dificulta. Tranquilice a su hijo comunicándole que sus amigos son cuidados por sus padres de la misma forma en que ellos son cuidados por usted.
- Comuníquese acerca de la recuperación de la comunidad. Asegúrele a su hijo de los esfuerzos hechos para restablecer los servicios de electricidad y agua, remover escombros y ayudar familias a encontrar vivienda permanente.
- Anime a sus niños a ayudar. Los niños al sentirse que están ayudando tienen mejor disposición de bregar con la situación y pronta recuperación. Encuentre oportunidades en que el niño pueda contribuir posterior al huracán. Dele tareas pequeñas y actividades familiares. Darle al niño actividades no relacionados con el huracán después de completar tareas de limpieza. Esto podría incluir juegos, leer un libro, jugar a las cartas, etc..
- Reduzca el aburrimiento. Muchos niños podrían quejarse de aburrimiento. Sus actividades diarias han sido interrumpidas como ver televisión, jugar en la computadora o jugar con amigos. Sus actividades extracurriculares como el deporte, baile, etc. han sido interrumpidas. Es importante en ayudar al niño en pensar en actividades alternas durante este tiempo. Trate de conseguir programas en la comunidad que tengan actividades que su niño pueda participar.
- Sea paciente. Los niños podrían beneficiarse de un poco más de atención y paciencia durante este tiempo. Ellos podrían necesitar recordatorios y ayuda adicional con las tareas del hogar y de la escuela una vez que comiencen las clases ya que podrían estar más distraídos.
- Dele apoyo a la hora de irse a dormir. Los niños podrían tener ansiedad cuando están alejados de sus padres, particularmente al acostarse. Primero, trate de pasar más tiempo con su hijo a la hora de acostarse en actividades como leyendo un libro. Está bien en que su hijo duerma con usted temporariamente, pero bajo la condición que entiendan que regresarán a su patrón normal de dormir en un futuro cercano.
- Monitorear las conversaciones adultas. Este consiente de lo que se dice durante y después del huracán. Los niños podrían malinterpretar lo escuchan y aterrorizarse innecesariamente acerca de algo que ellos no entienden.
- Busque ayuda profesional. Un profesional de salud mental podrá evaluar a su hijo si tiene dificultad más de seis meses después del huracán.
- Sea optimista. Aun en los momentos más difíciles, es importante identificar aspectos positivos y tener esperanza hacia el futuro. El tener una actitud positiva y optimista ayuda a los niños a tener una mejor disposición ante el mundo que les rodea. Esta actitud les ayuda a sobrellevar estos tiempos tan retantes.