

Los adultos pueden ayudar a los niños a manejar sus reacciones después de un desastre natural. Siga estos pasos y visite [www.nasponline.org/natural-disaster](http://www.nasponline.org/natural-disaster) para obtener más información.



## Permanezca Tranquilo y Sea Reconfortante

Los niños, especialmente los pequeños, notan las reacciones de los adultos. Hablen sobre la pérdida o destrucción, pero con énfasis en los esfuerzos para limpiar y reconstruir. Asegúreles de que la familia y los amigos los cuidarán y que con el tiempo las cosas mejorarán.



## Reconozca y Normalice la Mayoría de los Sentimientos

Permita que los niños discutan sus sentimientos y preocupaciones, pero no los obligue a hablar sobre el desastre. Escucha, empatía, y hazles saber que la mayoría de las reacciones iniciales son normales. Preste atención y obtenga ayuda para los sentimientos e inquietudes que puedan sugerir que el niño (o cualquier otra persona) está en peligro.



## Enfatiza la Resiliencia

### Las Capacidades

Ayude a los niños a identificar las habilidades que han utilizado en el pasado cuando estaban asustados o molestos.

### Las Estrategias

Fomentar comportamientos prosociales y buena salud física.

### La Conciencia

Hable sobre las comunidades que han recuperado de desastres naturales.



## Fortalezca el Apoyo de los Compañeros

Los niños con fuerte apoyo emocional son más capaces de hacer frente a la adversidad. Las relaciones entre compañeros, especialmente entre los adolescentes, pueden disminuir el aislamiento y complementar el apoyo de los adultos que están experimentando su propia angustia.



## Cúidese de Sí Mismo

Usted será más capaz de ayudar a los niños si usted está cuidando de sí mismo. Tómese el tiempo para atender sus propias reacciones. Hable con otros adultos, cuide su salud física y mental y evite el uso de drogas o alcohol para sentirse mejor.



## Busque Ayuda Para Signos Prolongados de Angustia

La mayoría de los niños estarán bien con la ayuda de su sistema de apoyo social. Pero algunos pueden tener reacciones que requieren ayuda profesional. Considere la posibilidad de obtener apoyo profesional para los niños cuyas reacciones continúan o empeoran después de una semana o más. La escuela de su hijo puede ser un gran recurso.