

Re



catástrofes y lo que sigue cambian muchas cosas drásticamente; se destruyen casas, caminos y puentes, algunos familiares y amigos sufren heridas, mueren o desaparecen.

El estar vivo o viva es una nueva oportunidad.

Para aprovecharla les proponemos pensar en lo que dice este folleto



Las

¿Qué nos ocurre durante un desastre?

- Cuando vivimos un hecho **extraordinario**, que no podemos controlar y es difícil de enfrentar, nuestra reacción parece "**exagerada**", pero **es normal**. Lloramos, gritamos, nos desmayamos, arrancamos o nos paralizamos.
- Nos atemorizamos, incluso sentimos pánico. Luego nos llenamos de tristeza, desesperanza y angustia
- Pensamos en nuestras familias, en la muerte, en Dios.

¿Qué nos ocurre después de lo vivido?

- Pensamos todo el tiempo en lo que ocurrió.
- Sobre reaccionamos a cualquier cosa como si el desastre volviera a ocurrir.
- Dudamos si podemos salir adelante y nos preguntamos si vamos a ser capaces de levantarnos y volver a vivir en medio de una tragedia.
- Por dentro estamos con mucha:

Lo mejor que puedo hacer por mis niños/as

- Intranquilidad
- Desesperación
- Tristeza
- Desorientación
- Impotencia
- Explicarles que los desastres como terremotos, inundaciones, incendios, no son responsabilidad de ningún niño o niña.
- Entenderlos
- Aceptar sin juzgar sus sentimientos de

¿Cuánto les afectará a mis hijos/a?

Así como la tierra tarda unos tres meses en volver a encontrar su equilibrio después de una catástrofe, los niños toman su tiempo en volver a recuperar su confianza y su estabilidad anterior. Si los niños han tenido dificultades importantes previamente, les tomará más tiempo en su recuperación.

Cada niño es diferente y lo que ha sucedido puede afectarle en diferente forma e intensidad, lo importante es evitar que esto se convierta en un problema mayor para su vida.

Recuerde: **los niños hacen lo que mejor pueden hacer, sobre todo en tiempos difíciles.**

Cómo reducir el miedo en los niños y niñas

Se ha demostrado que las siguientes recomendaciones ayudan a reducir en gran parte el miedo y la sensación de no tener ningún control sobre lo que está pasando alrededor de los

¿Qué podemos hacer nosotros para evitar que nuestros hijos/as queden dañados psicológicamente y refuercen o desarrollen la resiliencia?

- Nada ni nadie puede evitar que su hijo/a no sufra por un evento de esta magnitud, pero el sufrimiento puede mitigarse en gran parte cuando éste encuentra por lo menos un adulto constante que le acompañe, alivie con su presencia y comprenda que sus reacciones intensas son propias de una situación extraordinaria.
- Si usted cree que va a recuperarse, es más probable que su hijo también lo haga.
- Hable con las personas de confianza y busque ayuda, recibirla le hará sentir que usted no está solo/a, que es parte de un mundo comprensivo y solidario.
- Si usted pierde la paciencia o está sobrepasado/a con sus hijos/as, **no dude en pedir ayuda a otro adulto competente** y explíqueles a sus hijos que es difícil para usted vivir todo lo que le ha ocurrido, que no es su culpa, pero que salda adelante y estarán mejor.

RECUERDE QUE ES NORMAL QUE SU NIÑO/A:

Sienta miedo

- Llore
- Tenga menos



Después de un desastre,
el mundo para los niños
y niñas puede

transformarse en un lugar
incierto, peligroso e
inseguro, pero los
adultos podemos evitar
que ello ocurra,
dándoles pequeños,
pero constantes
mensajes de cuidado y
protección.



Material producido por:

Maryorie Dantagnan

Jorge Barudy

ONG EXIL España [www. exil](http://www.exil)

IFIV :EspañaIFIV2000@yahoo.es