



# Como los Padres Pueden Ayudar a sus Hijos en Caso de Enfrentar un Acontecimiento Traumático

Los chicos podrían responder de diferente manera ante un acontecimiento traumático como el último terremoto. Los chicos son muy sensibles y se les hace muy difícil entender estos acontecimientos. Después de experiencias aterradoras se le podría hacer muy difícil recuperarse. Ellos (as) buscarán en los adultos reacciones que les puedan informar que tan seria es la situación. Ante esta situación los padres pueden ayudar.

## Cuales son las reacciones mas comunes en los chicos?

- Dificultad en dormir y tener pesadillas.
- Sentirse super-vigilante y estar en guardia.
- Preocupación por la seguridad de sí mismo, la familia, amigos y mascotas.
- Aumento a la sensibilidad al ruido (sirena, sonidos fuertes, cosas que se caen o choques).
- Miedo a que pase otro terremoto o a las réplicas.
- Disminución en la concentración y la atención.
- Alejarse de los amigos, actividades y de la vida social.
- Comenzar a ser más irritado y destructivo.
- Quejarse de problemas físicos (dolor de cabeza, dolor de estómago y dolor en general).
- Fuertes reacciones con los recuerdos del terremoto (edificios destruidos noticias).
- Pérdida y dolor.
- Pérdida de interés hacia las cosas que hacían.

## Chicos en edad preescolar (1-5) adicionalmente pueden experimentar:

- Regresión a una conducta más infantil como el chuparse el dedo, orinarse en la cama, miedo a la oscuridad.
- Nuevos temores: a los desconocidos, a la oscuridad, a los animales o monstruos.
- Volver a experimentar el terremoto a través del juego.
- Llorar o aferrarse a alguien más de lo normal.
- Moverse sin rumbo fijo o volverse más quieto.

## Chicos en la edad de la infancia (6-11) adicionalmente pueden experimentar:

- Alejarse de los amigos y de las actividades sociales.
- Dificultad en la concentración.
- Desarrollo de temores sin razón alguna.
- Disminución en el rendimiento escolar.
- Sentimiento de culpa.
- Sentirse somnoliento.

## Chicos en la edad de la adolescencia (12-17) adicionalmente pueden experimentar:

- Flashbacks (experimentar la sensación del desastre una vez más).
- Disminución en el rendimiento escolar.
- Riesgo muy alto en consumir licor, drogas o hacer cosas que les pueden ser perjudicial a él (ella) o a otros (as).
- Sentido de culpa por no haber evitado la pérdida o la lesión.
- Depresión y/o pensamientos suicidas.

# Como pueden ayudar a su(s) hijo(s)?

**Crear una respuesta saludable.** Los chicos tomaran el ejemplo de los padres o de los guardianes. Mantenerse calmado y dar una respuesta adecuada. Mostrar excesiva preocupacion aumentaria la angustia en su hijo(a).

**Dedicar mas tiempo en escuchar.** Dejar que los chicos pregunten y que expresen sus sentimientos y no discuta los sentimientos de ellos.

**Responder concretamente y honestamente las preguntas.** Las explicaciones deberan variar de acuerdo a la edad y no deberan ser muy datelladas. Tambien es bueno reconocer que uno no tiene la respuesta para todo.

**Limitar ver las noticias.** Protojer a los chicos de ver demasiado las noticias que hablan del desastre.

**Ayudar a los chicos a sentirse a salvo.** Instruir a los chicos que hacer en caso de una replica y explicarles que usted esta manteniendo la seguridad de la familia. Esto seria necesario repetirlo en varias ocaciones.

**Mantener las reglas y las rutinas.** Los chicos se sienten mas seguros y a salvo cuando tienen un lugar y cuando hay una rutina. Es un poco dificil mantener la vieja rutina asi que es bueno crear nuevas.

**Controlar la conversacion de los adultos.** Estar pendiente de lo que se habla en la conversacion de los adultos para evitar un mal entendimiento lo que podria causar un susto innecesario.

**Calmar la preocupacion con respecto a la seguridad de las amistades.** El terremoto interrumpiria la relacion con las amistades, cierre de escuela y viajes.

**Fomentar a los chicos en ayudar.** Los chicos se recuperan mas rapido y enfrentan la situacion mejor cuando ellos se sienten que ayudan. Buscar maneras de que ellos ayuden como recolectar alimentos o en actividades familiares.

**Ser paciente.** Los chicos pueden estar distraidos o tener necesidades.

**Hacerles recordar y ponerles mas atencion ayudan mucho.** Dar apoyo a la hora de dormir. Intentar pasar mas tiempo con los chicos a la hora de dormir con actividades como el leerles un cuento. Temporalmente podrian necesitar dormir al lado del padre o de la madre.

**Mantener la Esperanza.** Intentar mantener la esperanza hacia el futuro aun en las situaciones mas dificiles. Una perspectiva optimista y positiva ayudan a los chicos a ver las cosas buenas del mundo que les rodea.

Si su hijo o algun miembro de la familia siguiera teniendo problemas en enfrentar la situacion por favor pedir ayuda. Usted puede consultar a un profesional de la salud mental, al departamento de recursos humanos o al departamento de asistencia al empleado en su empresa. La siguiente es una lista de sitios de informacion y ayuda.

## La siguiente es una lista de sitios de informacion y ayuda.

- TELL Life Line 03 5774-0992
- TELL Counseling 03 4550-1146 for English & 03 4550-1147 for Japanese
- TELL Website - <http://www.telljp.com/> how to cope following and disaster and stress management techniques
- TELL Wiki - <http://www.bluejava.com/tell/index.html> - English resources in Japan
- Helping Children and Adolescents Cope with Violence and Disasters: What Parents Can Do [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)
- Parent Guidelines for Helping Children After an Earthquake [http://www.nctsn.org/nctsn\\_assets/pdfs/Parents\\_Talk\\_to\\_Children\\_about\\_Earthquake.pdf](http://www.nctsn.org/nctsn_assets/pdfs/Parents_Talk_to_Children_about_Earthquake.pdf)
- National Child Traumatic Stress Network [www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org)

