

# Cómo ayudar a los niños a confrontar una catástrofe



**FEMA**



**Cruz Roja  
Americana**

*Juntos podemos salvar una vida*



Esta publicación sugiere formas en que los padres, adultos y otras personas encargadas del cuidado de los niños pueden ayudarlos a confrontar las repercusiones de una catástrofe, además de incluir información para prepararse antes de que ésta ocurra.



## Cómo ayudar a los niños a confrontar una catástrofe

Los niños pueden sentirse muy asustados durante una catástrofe y luego, algunos, presentarán cambios de comportamiento temporarios.

Para la mayoría de los niños, estos cambios serán leves, no muy duraderos y desaparecerán con el tiempo. Sin embargo, si algo les recuerda lo que pasó, podría alterar sus sentimientos y hacer que resurjan los cambios de comportamiento anteriores. Ver imágenes de la catástrofe por televisión puede causar angustia en los niños, en especial si son de corta edad.

Es posible que los niños más pequeños vuelvan a mojar la cama, tengan problemas para dormir y no quieran separarse de quienes los cuidan. Los niños mayores suelen expresar más rabia que de costumbre, les cuesta mucho concentrarse en los estudios y quieren estar solos más de lo habitual.

Algunos niños son más vulnerables y tienen reacciones más graves y prolongadas.

Entre otros factores que contribuyen a una mayor vulnerabilidad se encuentran los siguientes:

- ♦ **Exposición directa a la catástrofe**

Por ejemplo: ser evacuados del sitio donde estaban, ver gente que estaba herida o muriendo, sufrir heridas ellos mismos, y sentir que su vida corría peligro.

- ♦ **Pérdida personal**

Por ejemplo: muerte o heridas graves de un miembro de la familia, un amigo cercano o una mascota.

- ♦ **Tensión permanente a causa de los efectos secundarios de la catástrofe**

Por ejemplo: vivir en otro lugar provisionalmente, perder el contacto con los amigos y vecinos, desaparición de cosas que eran importantes para ellos, pérdida del trabajo de los padres, y los costos económicos de reestablecer las condiciones de vida previas.

- ♦ **Exposición previa a una catástrofe u otro acontecimiento traumático**

La forma en que los padres o las personas que los cuidan reaccionan y hacen frente a una catástrofe o situación de emergencia afecta la forma en que reaccionan los niños. Cuando los padres, familiares o adultos que los cuidan son capaces de confrontar la situación con calma y confianza, se convierten en la mejor fuente de apoyo para los niños. Hacer que los niños participen en la preparación de un plan familiar para casos de desastre, por ejemplo, es un modo de ayudarles a sentir más confianza y control (véase la página 7).

### **REACCIONES DE LOS NIÑOS**

Las siguientes son reacciones comunes que tienen los niños después de una catástrofe. Aunque las reacciones que se describen son las más comunes, es posible que algunos niños no presenten ninguno de estos comportamientos y que otros se comporten de formas que no se mencionan aquí.



#### **DEL NACIMIENTO A LOS 6 AÑOS**

Aunque los bebés no puedan expresarse con palabras, son capaces de guardar recuerdos. Es posible que se irriten con más facilidad, lloren con más frecuencia y quieran ser alzados y abrazados más seguido. Los niños en preescolar y jardín de infantes tal vez se sientan indefensos, impotentes y asustados de separarse de los adultos que los cuidan.

#### **7 A 10 AÑOS**

Los niños de esta edad son capaces de entender el efecto permanente de una pérdida. Tal vez se preocupen por los detalles del acontecimiento traumático y quieran hablar sobre éste todo el tiempo. Es probable que esto no les permita concentrarse en los estudios y que afecte su rendimiento escolar. Cuando escuchen información incorrecta de sus compañeros, los padres podrán hacer las



aclaraciones que correspondan. Los niños podrían temer que la catástrofe vuelva a ocurrir y sentirse tristes o enojados.



### **11 A 18 AÑOS**

A medida que maduran, la reacción de los niños ante una catástrofe se asemeja más a la de los adultos. La mayor parte de la adolescencia es un período en el que los niños se vuelcan hacia el exterior para entrar al mundo. Después de una catástrofe, el mundo puede parecer más peligroso e inseguro. Esto quizás los lleve a adoptar comportamientos en los que corren peligros,

como por ejemplo conducir imprudentemente, o consumir alcohol o drogas. Otros tal vez tengan miedo de salir de la casa y eviten las actividades sociales. A pesar de sentirse abrumados por emociones intensas, es posible que sean incapaces de hablar sobre éstas.

### **LO QUE PUEDEN HACER LOS PADRES Y ADULTOS QUE CUIDAN A LOS NIÑOS**

Es importante que los padres y otras personas que cuidan a los niños entiendan las causas de la ansiedad y el miedo del niño. Después de una catástrofe, los miedos más grandes son:

- ♦ que el acontecimiento se repita;
- ♦ que alguien querido resulte muerto o herido;
- ♦ quedarse solos o separarse de la familia.

Ayuda mucho que los padres y otros adultos aclaren confusiones relacionadas con el riesgo y el peligro si reconocen las preocupaciones y percepciones de los niños. Hablar sobre los planes de preparación quizás aumente la sensación de protección y seguridad del niño.

Escuche lo que dice su niño. Si un niño de corta edad pregunta sobre lo ocurrido, dé una respuesta simple sin los detalles que necesita un niño de más edad o un



adulto. La cantidad de información que les hace falta y que pueden usar variará según el niño. Cuando un niño tiene problemas para expresar lo que piensa o siente, a veces ayuda pedirle que haga un dibujo o relate un cuento sobre lo que pasó.



### **Medidas que los adultos pueden tomar para ayudar a los niños**

- ♦ Anime a los niños a hablar y preste atención a sus preocupaciones.
- ♦ Dé con calma información sobre lo que ocurrió y sobre planes de seguridad para protegerlos.
- ♦ Haga participar a los niños en la actualización del plan familiar para casos de desastre y del equipo de suministros para casos de desastre (véanse las páginas 7-9).
- ♦ Practique el plan.
- ♦ Haga que los niños participen asignándoles tareas específicas para que sepan que pueden ayudar a restaurar la vida familiar y comunitaria.
- ♦ Dedique más tiempo a sus niños.
- ♦ Reestablezca las rutinas diarias relacionadas con el trabajo, escuela, diversión, comidas y descanso.



## Vigile y limite la exposición a los medios de comunicación

La cobertura noticiosa sobre la catástrofe puede causar miedo, confusión y ansiedad en los niños. El impacto es mayor en caso de una catástrofe de gran escala o un ataque terrorista, que ocasiona daños importantes a los bienes y pérdidas de vidas. En especial para los niños de corta edad, ver las imágenes del evento en forma reiterada tal vez les haga creer que la catástrofe se está repitiendo una y otra vez.

Los padres y adultos que cuidan a los niños deben estar disponibles para animarlos a que se comuniquen y dar explicaciones cuando los niños tengan permiso para ver televisión o usar Internet y se muestren imágenes o noticias sobre la catástrofe.

Los padres también deberían limitar su propia exposición a información que les provoca ansiedad.



## Utilice las redes de apoyo

Los padres y los adultos que cuidan a los niños pueden ayudar mejor a los niños cuando entienden sus propios sentimientos y han ideado formas de hacer frente a la situación por su cuenta. Una forma de hacer esto es crear y usar sistemas de apoyo social conformados por la familia, amigos, organizaciones comunitarias, instituciones religiosas u otros recursos. En una catástrofe podrán utilizar estos sistemas de apoyo para ayudarles a manejar sus reacciones. Como resultado, los padres y personas que cuidan a los niños estarán mejor preparados y serán más capaces de apoyarlos.

Si un niño sigue muy alterado por lo ocurrido o si las reacciones interfieren con los estudios o la relación con la familia o los amigos, tal vez sea

apropiado que hable con el médico principal del niño o un profesional de salud mental que se especialice en la atención de niños.

## PREPARE A SU FAMILIA

Prepararse para una catástrofe ayuda a todos en la familia a aceptar el hecho de que los desastres ocurren, y que hay que hacer algo al respecto. Los miembros de la familia deben trabajar juntos a fin de identificar y reunir los recursos para satisfacer las necesidades básicas durante y después de un desastre. Cuando las personas se sienten preparadas, se desenvuelven mejor.

*Tome las siguientes medidas con su familia para prepararse:*

### Infórmese

- ◆ Llame a la oficina local de manejo de emergencias o a su Cruz Roja Americana local y averigüe sobre peligros que haya en su comunidad y la probabilidad de que éstos ocurran. Conozca también los planes de respuesta de la comunidad, y la ubicación de los edificios que sirven como refugios en caso de desastre.
- ◆ Sepa cuáles son los planes y procedimientos de emergencia de los lugares que usted y su familia suelen frecuentar. Los lugares de prioridad son el trabajo, las escuelas y los centros de cuidado infantil.

### Elabore un plan familiar para casos de desastre

- ◆ Hable con su familia sobre los peligros que podrían afectar la zona donde viven, la posibilidad de que tengan que abandonar el vecindario e ir a un refugio, los sistemas de alerta comunitarios y qué hacer si éstos se activan.
- ◆ Establezca un lugar de encuentro en caso de emergencia. Para una emergencia inesperada, como un incendio, elija un sitio afuera de la casa pero que sea aledaño. Para casos en que no pueda regresar a su casa, elija un sitio fuera de su vecindario.
- ◆ Pida a un familiar o amigo que viva en otra ciudad que sea el contacto de emergencia de todos. Después de un desastre, los miembros de su familia deben llamar a esta persona y decirle dónde están.

- ♦ Haga un plan de comunicación para que todos en la familia sepan cómo comunicarse entre sí. Podrá hallar un formulario para anotar esta información en [http://www.ready.gov/espanol/pdf\\_familycommunications\\_esp.html](http://www.ready.gov/espanol/pdf_familycommunications_esp.html) o en [www.redcross.org/contactcard](http://www.redcross.org/contactcard).
- ♦ No olvide incluir suministros para las mascotas en el plan familiar para casos de desastre.
- ♦ Practique el plan.

Una vez que haya elaborado el plan, es necesario que lo practique y lo mantenga. Por ejemplo: pregunte a su familia sobre los lugares de encuentro, números de teléfono y normas de seguridad para verificar que los recuerdan. Practique simulacros de rutina para saber qué hacer en caso de incendio y evacuación del lugar, verifique que las alarmas de incendio funcionan, y reemplace y renueve los suministros para emergencias.



### Prepare un equipo de suministros para casos de desastre

Cada familia deberá preparar un equipo de suministros para casos de desastre y mantenerlo al día. Un equipo de suministros para casos de desastre puede ayudar a que la familia esté más segura y cómoda durante y después de una catástrofe. Aunque los funcionarios y los trabajadores de socorro de su localidad estarán en la zona después de un desastre, no pueden llegar a todos enseguida. Además, si debe abandonar su hogar inesperadamente, es probable que no tenga tiempo de hacer compras o buscar suministros para usted y su familia.

### Prepare un equipo de suministros para casos de desastre

- ♦ Ponga los suministros en algo que sea fácil de llevar, como un bolso grande o mochila. Identifique el contenido claramente usando etiquetas.
- ♦ Pida a los niños que piensen en cosas que quieran incluir, como por ejemplo libros, juegos o alimentos no perecederos.
- ♦ Por ejemplo, incluya lo siguiente:
  - alimentos no perecederos para tres días y un abrelatas manual
  - agua para tres días (un galón de agua por día para cada persona)
  - radio o televisión portátil con pilas o baterías de repuesto
  - linternas y pilas de repuesto
  - botiquín y manual de primeros auxilios
  - fotocopias de las tarjetas de crédito y tarjetas de identificación
  - artículos sanitarios e higiénicos (toallitas o loción antiséptica para las manos, toallitas húmedas y papel higiénico)
  - fósforos en un recipiente impermeable
  - silbato
  - ropa, mantas
  - artículos de cocina (abrelatas manual; juegos de platos y cubiertos o vasos, platos y utensilios desechables; cuchillo multiuso; sal y azúcar; papel de aluminio; plástico para envolver comida; bolsitas de plástico herméticas) y utensilios para cocinar
  - artículos para necesidades especiales, tales como medicamentos recetados, un par de anteojos de repuesto, baterías para aparatos de audición
  - artículos para bebés (leche artificial, pañales, biberones y chupetes)
  - herramientas, suministros para las mascotas, un mapa de la zona y otros artículos para atender las necesidades únicas de su familia
- ♦ Pida a los niños que le ayuden a recordar que tiene que mantener el equipo de suministros actualizado. Ellos podrían, por ejemplo, marcar en un calendario las fechas en que hay que revisar y renovar los suministros.
- ♦ Es buena idea tener suministros de emergencia en cada automóvil y en el lugar de trabajo.

## Para obtener más información

El Programa de Preparación Comunitaria y Familiar de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) y el Programa de Educación Comunitaria sobre Desastres de la Cruz Roja Americana son iniciativas nacionales que ayudan a las personas a prepararse para todo tipo de desastres.

Si desea obtener más información, por favor, comuníquese con la oficina de gestión de emergencias de su localidad o con la oficina local de la Cruz Roja Americana. Además de otros materiales de preparación, este folleto y las publicaciones que se mencionan a continuación se encuentran disponibles en [www.fema.gov](http://www.fema.gov) y [www.redcross.org](http://www.redcross.org). También hallará las publicaciones en [www.ready.gov](http://www.ready.gov).

Para solicitar estas publicaciones por correo, llame a FEMA al (800) 480-2520, o escriba a:

**FEMA**  
**P.O. Box 2012**  
**Jessup, MD 20794-2012**

- ♦ *¿Está listo? Una guía completa para la preparación ciudadana (IS-22)*
- ♦ *Preparación para casos de desastre (FEMA 475S) (A4600S)*
- ♦ *Preparación para casos de desastre para personas con discapacidad y otras necesidades especiales (FEMA 476S) (A4497S)*
- ♦ *Agua y alimentos para una emergencia (FEMA 477S) (A5055S)*

(Puede solicitar las publicaciones que comienzan con “A” en las oficinas locales de la Cruz Roja Americana.)

Esta publicación es posible gracias al auspicio local de:

