



## ¿Cómo ayudar a los niños ante un temblor?

La Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil emite las siguientes recomendaciones:

- Los niños deben aprender a procesar lo sucedido en el temblor lo más pronto posible
- El adulto debe aprender a cuidarse a sí mismo para estar disponible emocionalmente para el niño
- Un adulto bien informado puede hacer una gran diferencia en la vida del niño
- El adulto debe transmitir afecto positivo al niño y estar dispuesto a escucharlo y darse tiempo de interactuar con él

### ¿Qué conductas pueden presentar los niños afectados?

Es de esperar que tengan conductas como: hacerse pipí, estar irritables, agresivos, hacer berrinches, demandan atención constante, tienen miedo a estar solos, y pueden presentar llanto constante.

#### Sé comprensivo

- No los expongas a las noticias
- Da explicaciones claras y sencillas sin mentir "la tierra se mueve a veces porque se acomoda"
- Permite que hablen de su experiencia o que dibujen lo sucedido
- Si juegan "al terremoto", permítelo, están procesando la información en su mente
- Permite que traigan con ellos un peluche o foto de la familia a donde vayan.
- Asegura la comunicación constante con ellos
- Abrazarlos y besarlos, dormir con ellos si así lo piden
- Decir una oración puede ayudar a aliviar el stress
- Decirles que es normal sentirse alterados y que se vale llorar. No ocultar las ganas de llorar ante ellos. Valida y respeta sus emociones
- Enséñales a ser respetuosos con los sentimientos de los demás
- Si tú estás muy angustiado, pide ayuda a otro adulto para que te apoye con tu hijo

#### ¿Qué hacer?



## Estrategias

- Mantenerlos bien hidratados
- Ofrecerles colaciones de alimentos
- Ofrecerles actividad física
- El adulto debe transmitirle seguridad y calma al niño.
- Tocar al niño de las manos, si él lo permite, hablarle desde la misma altura que el niño, hacer contacto visual y hablar con un tono amable y una expresión facial de calma
- Ayudar a que regresen a la rutina lo más pronto posible
- Permitir que expresen a través del juego y el lenguaje lo que sienten por más doloroso que nos parezca.
- Si se muestran muy angustiados, enseñarlos a tranquilizarse a través de respiraciones profundas "como si estuvieran haciendo pompas de jabón" o "la sopita caliente" simulando que huelen la sopa y que después soplan para que se enfríe.
- Hacer ejercicios de relajación les servirá mucho a ellos y también a los padres. Es un espacio importante que beneficiará a todos.

Es un espacio importante que beneficiará a todos.

Háganlo juntos