

¿CÓMO ENTENDER Y APOYAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS EN ESTA CATÁSTROFE?



PROTEGE

red de protección social
GOBIERNO DE CHILE



Queridos papás y mamás:

Usted debe saber que el jardín infantil o sala cuna al que está asistiendo su hija o hijo es seguro y que los equipos a cargo están capacitados para enfrentar emergencias con todas las medidas de seguridad necesarias.

Estamos haciendo todo lo posible para que pronto todos los niños y niñas tengan su sala cuna o jardín infantil funcionando en las regiones afectadas por el terremoto.

Hoy, nuestra principal preocupación es apoyarlo a usted y ayudar a los niños y niñas a superar este desastre que afecta y conmueve a todo Chile.

El terremoto que ocurrió en nuestro país, afectó el curso normal de las cosas. De pronto perdimos la sensación de seguridad con la que vivimos habitualmente.

Los adultos a cargo de niños y niñas podemos hacer mucho para protegerlos y proporcionarles la sensación de seguridad que han perdido.

ES NORMAL QUE AHORA USTED SIENTA

- Rabia, dolor, miedo e impotencia y, sobre todo, que aún sienta confusión y desorganización y tenga sobrepasada su capacidad habitual para enfrentar problemas.

En la medida que comparta, hable de lo ocurrido y apoye a otros, recuperará, de a poco, la tranquilidad y la esperanza para poder resolver con calma las dificultades.

¿QUÉ PODRÍA ESTAR PASÁNDOLE A LOS NIÑOS Y NIÑAS?

- Creer que pueden quedar solitos.
- Sentir que los adultos los ignoran porque tienen otros problemas.
- Sentir que están en peligro.
- Saber o percibir que su mundo cambió y no saber cómo adaptarse.
- Tener una tremenda necesidad de apoyo y compañía.

¿CÓMO PODRÍAN REACCIONAR NUESTROS HIJOS DESPUÉS DEL TERREMOTO?

Es normal que, por un tiempo, su niña o niño:

- Esté extremadamente apegado a su mamá, papá o adultos cercanos.
- Esté más llorón o gritón que siempre o esté más silencioso y retraído.

- No quiera ir al jardín o a la escuela.
- Tenga temor a estar solo, miedo a los extraños, a los animales o a situaciones que no ha temido antes como a la noche y la oscuridad.
- Se haga pipí o incluso caca en la cama o en la ropa.
- Disminuya o aumenten su apetito.

Estas reacciones pueden haber aparecido inmediatamente después del terremoto o después de varios días, semanas o meses.

En la mayoría de los casos, los síntomas irán desapareciendo de a poco.

¿QUÉ PODEMOS HACER LOS ADULTOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS?

Superamos el miedo y la pena diciendo lo que nos pasa y sentimos.

- Hable con sus hijos e hijas sobre lo sucedido, acerca de sus sentimientos, sus preocupaciones y sus miedos.
- Anímelos a hablar y consuélelos por las pérdidas que ellos sienten importantes que pueden ser familiares o conocidos o la casa o también, mascotas, juguetes o su cama.
- Permita que hagan todas las preguntas que quieran.
- Escuche lo que están diciendo.

Con harta caricia y abrazo nos sentimos más seguros.

- Tranquilice a los niños y niñas con palabras y trate de que estén cómodos.

- Constantemente abrace y acaricie a los niños y niñas porque ellos se sienten inseguros.
- Tenga paciencia de sus pataletas y de que quieran andar siempre pegados a usted.

Reemplacemos el miedo por buenos recuerdos.

- Los niños y niñas pueden sumar buenos recuerdos al miedo y la pena.
- Trate de realizar juegos o actividades que hacen feliz a su hijo o hija.

Conectémonos con la alegría y la esperanza. Para esto es bueno que los niños y niñas:

- Vuelvan a sus rutinas como ir al jardín lo antes posible.
- Participen en la reconstrucción y orden de lo dañado.
- Sientan que saben que hacer en caso de más réplicas.

En Chile los temblores y terremotos son frecuentes y naturales

- Explique lo sucedido con calma y firmeza, diciendo a sus hijos e hijas lo que sabe del desastre.
- Explíqueles lo que aparece en la televisión y en la radio o cuando los adultos comentan malas noticias.
- Trate de evitar que los niños y niñas vean situaciones de descontrol o pánico en adultos.
- Dígales siempre que es muy normal tener miedo en un terremoto tan fuerte.



Si usted como adulto necesita apoyo de especialistas para acompañar a sus hijos e hijas en estos momentos tan duros, ponemos a su disposición nuestro servicio gratuito de FONOINFANCIA: psicólogos expertos en desarrollo infantil lo atenderán en todas sus dudas.



800

200

818



Horario de atención :
lunes a viernes de 9:00 a 18:00 hrs.
www.integra.cl