

Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters

If Your Child	Understand	Ways to Help
<p>... has problems sleeping, doesn't want to go to bed, won't sleep alone, wakes up at night screaming.</p>	<ul style="list-style-type: none"> When children are scared, they want to be with people who help them feel safe, and they worry when you are not together. If you were separated during the disaster, going to bed alone may remind your child of that separation. Bedtime is a time for remembering because we are not busy doing other things. Children often dream about things they fear and can be scared of going to sleep. 	<ul style="list-style-type: none"> If you want, let your child sleep with you. Let him know this is just for now. Have a bedtime routine: a story, a prayer, cuddle time. Tell him the routine (every day), so he knows what to expect. Hold him and tell him that he is safe, that you are there and will not leave. Understand that he is not being difficult on purpose. This may take time, but when he feels safer, he will sleep better.
<p>... worries something bad will happen to you. (You may also have worries like this.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> It is natural to have fears like this after being in danger. These fears may be even stronger if your child was separated from loved ones during the disaster. 	<ul style="list-style-type: none"> Remind your child and yourself that right now you are safe. If you are not safe, talk about how you are working to keep her safe. Make a plan for who would care for your child if something did happen to you. This may help you worry less. Do positive activities together to help her think about other things.
<p>... cries or complains whenever you leave him, even when you go to the bathroom. ... can't stand to be away from you.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Children who cannot yet speak or say how they feel may show their fear by clinging or crying. Goodbyes may remind your child of any separation you had related to the disaster. Children's bodies react to separations (stomach sinks, heart beats faster). Something inside says, "Oh no, I can't lose her." Your child is not trying to manipulate or control you. He is scared. He may also get scared when other people (not just you) leave. Goodbyes make him scared. 	<ul style="list-style-type: none"> Try to stay with your child and avoid separations right now. For brief separations (store, bathroom), help your child by naming his feelings and linking them to what he has been through. Let him know you love him and that this goodbye is different, you'll be back soon. "You're so scared. You don't want me to go because last time I was gone you didn't know where I was. This is different, and I'll be right back." For longer separations, have him stay with familiar people, tell him where you are going and why, and when you will come back. Let him know you will think about him. Leave a photo or something of yours and call if you can. When you come back, tell him you missed him, thought about him, and did come back. You will need to say this over and over.
<p>... has problems eating, eats too much or refuses food.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Stress affects your child in different ways, including her appetite. Eating healthfully is important, but focusing too much on eating can cause stress and tension in your relationship. 	<ul style="list-style-type: none"> Relax. Usually, as your child's level of stress goes down, her eating habits will return to normal. Don't force your child to eat. Eat together and make meal times fun and relaxing. Keep healthy snacks around. Young children often eat on the go. If you are worried, or if your child loses a significant amount of weight, consult a pediatrician.

Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters

If Your Child	Understand	Ways to Help
<p>... is not able to do things he used to do (like use the potty).</p> <p>... does not talk like he used to.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Often when young children are stressed or scared, they temporarily lose abilities or skills they recently learned. This is the way young children tell us that they are not okay and need our help. Losing an ability after children have gained it (like starting to wet the bed again) can make them feel ashamed or embarrassed. Caregivers should be understanding and supportive. Your child is not doing this on purpose. 	<ul style="list-style-type: none"> Avoid criticism. It makes him worried that he'll never learn. Do not force your child. It creates a power struggle. Instead of focusing on the ability (like not using the potty), help your child feel understood, accepted, loved, and supported. As your child feels safer, he will recover the ability he lost.
<p>... is reckless, does dangerous things.</p>	<ul style="list-style-type: none"> It may seem strange, but when children feel unsafe, they often behave in unsafe ways. It is one way of saying, "I need you. Show me I'm important by keeping me safe." 	<ul style="list-style-type: none"> Keep her safe. Calmly go and get her and hold her if necessary. Let her know that what she is doing is unsafe, that she is important, and you wouldn't want anything to happen to her. Show her other more positive ways that she can have your attention.
<p>... is scared by things that did not scare her before.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Young children believe their parents are all-powerful and can protect them from anything. This belief helps them feel safe. Because of what happened, this belief has been damaged, and without it, the world is a scarier place. Many things may remind your child of the disaster (rain, aftershocks, ambulances, people yelling, a scared look on your face), and will scare her. It is not your fault—it was the disaster. 	<ul style="list-style-type: none"> When your child is scared, talk to her about how you will keep her safe. If things remind your child of the disaster and cause her to worry that it is happening again, help her understand how what is happening now (like rain or aftershocks) is different from the disaster. If she talks about monsters, join her in chasing them out. "Go away, monster. Don't bother my baby. I'm going to tell the monster boo, and it will get scared and go away. Boo, boo." Your child is too young to understand and recognize how you did protect her, but remind yourself of the good things you did.
<p>... seems "hyper," can't sit still, and doesn't pay attention to anything.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fear can create nervous energy that stays in our bodies. Adults sometimes pace when worried. Young children run, jump, and fidget. When our minds are stuck on bad things, it is hard to pay attention to other things. Some children are naturally active. 	<ul style="list-style-type: none"> Help your child to recognize his feelings (fear, worry) and reassure your child that he is safe. Help your child get rid of nervous energy (stretching, running, sports, breathing deep and slow). Sit with him and do an activity you both enjoy (throw a ball, read books, play, draw). Even if he doesn't stop running around, this helps him. If your child is naturally active, focus on the positive. Think of all the energy he has to get things done, and find activities that fit his needs.
<p>... plays in a violent way.</p> <p>... keeps talking about the disaster and the bad things he saw.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Young children often talk through play. Violent play can be their way of telling us how crazy things were or are, and how they feel inside. When your child talks about what happened, strong feelings may come up both for you and your child (fear, sadness, anger). 	<ul style="list-style-type: none"> If you can tolerate it, listen to your child when he "talks." As your child plays, notice the feelings he has and help him by naming feelings and being there to support him (hold him, soothe him). If he gets overly upset, spaces out, or he plays out the same upsetting scene, help him calm down, help him feel safe, and consider getting professional help.

Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters

If Your Child	Understand	Ways to Help
<p>... is now very demanding and controlling.</p> <p>... seems “stubborn” insisting that things be done her way.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Between the age of 18 months to 3 years, young children often seem “controlling.” It can be annoying, but it is a normal part of growing up and helps them learn that they are important and can make things happen. When children feel unsafe, they may become more controlling than usual. This is one way of dealing with fears. They are saying, “Things are so crazy I need control over something.” 	<ul style="list-style-type: none"> Remember your child is not controlling or bad. This is normal, but may be worse right now because she feels unsafe. Let your child have control over small things. Give her choices over what she wears or eats, games you play, stories you read. If she has control over small things, it can make her feel better. Balance giving her choices and control with giving her structure and routines. She will feel unsafe if she “runs the show.” Cheer her on as she tries new things. She can also feel more in control when she can put her shoes on, put a puzzle together, pour juice.
<p>... tantrums and is cranky.</p> <p>... yells a lot – more than usual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Even before the disaster, your child may have had tantrums. They are a normal part of being little. It’s frustrating when you can’t do things and when you don’t have the words to say what you want or need. Now, your child has a lot to be upset about (just like you) and may really need to cry and yell. 	<ul style="list-style-type: none"> Let him know you understand how hard this is for him. “Thing are really bad right now. It’s been so scary. We don’t have your toys or TV, and you’re mad.” Tolerate tantrums more than you usually would, and respond with love rather than discipline. You might not normally do this, but things are not normal. If he cries or yells, stay with him and let him know you are there for him. Reasonable limits should be set if tantrums become frequent or are extreme.
<p>... hits you.</p>	<ul style="list-style-type: none"> For children, hitting is a way of expressing anger. When children can hit adults they feel unsafe. It’s scary to be able to hit someone who’s supposed to protect you. Hitting can also come from seeing other people hit each other. 	<ul style="list-style-type: none"> Each time your child hits, let her know that this is not okay. Hold her hands, so she can’t hit, have her sit down. Say something like, “It’s not okay to hit, it’s not safe. When you hit, you are going to need to sit down.” If she is old enough, give her the words to use or tell her what she needs to do. Tell her, “Use your words. Say, I want that toy.” Help her express anger in other ways (play, talk, draw). If you are having conflict with other adults, try to work it out in private, away from where your child can see or hear you. If needed, talk with a friend or professional about your feelings.
<p>... says “Go away, I hate you!”</p> <p>... says “This is all your fault.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> The real problem is the disaster and everything that followed, but your child is too little to fully understand that. When things go wrong, young children often get mad at their parents because they believe they should have stopped it from happening. You are not to blame, but now is not the time to defend yourself. Your child needs you. 	<ul style="list-style-type: none"> Remember what your child has been through. He doesn’t mean everything he is saying; he’s angry and dealing with so many difficult feelings. Support your child’s feeling of anger, but gently redirect the anger towards the disaster. “You are really mad. Lots of bad things have happened. I’m mad too. I really wish it didn’t happen, but even mommies can’t make hurricanes not happen. It’s so hard for both of us.”

Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters

If Your Child	Understand	Ways to Help
<p>... doesn't want to play or do anything.</p> <p>... seems to not really have any feelings (happy or sad).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Your child needs you. So much has happened and he may be feeling sad and overwhelmed. When children are stressed, some yell and others shut down. Both need their loved ones. 	<ul style="list-style-type: none"> Sit by your child and keep him close. Let him know you care. If you can, give words to his feelings. Let him know it's okay to feel sad, mad, or worried. "It seems like you don't want to do anything. I wonder if you are sad. It's okay to be sad. I will stay with you." Try to do things with your child, anything he might like (read a book, sing, play together).
<p>... cries a lot.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Your family may have experienced difficult changes because of the disaster, and it is natural that your child is sad. When you let your child feel sad and provide her with comfort, you help your child even if she remains sad. If you have strong feelings of sadness, it may be good for you to get support. Your child's well-being is connected to your well-being. 	<ul style="list-style-type: none"> Allow your child to express feelings of sadness. Help your child name her feelings and understand why she may feel that way. "I think you're sad. A lot of hard things have happened" Support your child by sitting with her and giving her extra attention. Spend special time together. Help your child feel hopeful about the future. Together think and talk about how your lives will continue and the good things you will do, like go for a walk, go to the park or zoo, play with friends. Take care of yourself.
<p>... misses people you are no longer able to see after the disaster.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Even though young children do not always express how they feel, be aware that it is difficult for them when they lose contact with important people. If someone close to your child died, your child may show stronger reactions to the disaster. Young children do not understand death, and may think that the person can come back. 	<ul style="list-style-type: none"> For those that have moved away, help your child stay in touch in some way (for example, sending pictures or cards, calling). Help your child talk about these important people. Even when we are apart from people, we can still have positive feelings about them by remembering and talking about them. Acknowledge how hard it is to not be able to see people we care for. It is sad. Where someone has died, answer your child's questions simply and honestly. When strong reactions last longer than two weeks, seek help from a professional.
<p>... misses things you have lost because of the disaster.</p>	<ul style="list-style-type: none"> When a disaster brings so much loss to a family and community, it is easy to lose sight of how much the loss of a toy or other important item (blanket) can mean to a child. Grieving for a toy is also your child's way of grieving for all you had before the disaster. 	<ul style="list-style-type: none"> Allow your child to express feelings of sadness. It is sad that your child lost her toy or blanket. If possible, try to find something that would replace the toy or blanket that would be acceptable and satisfying to your child. Distract your child with other activities.

Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disasters

Reactions/Behavior	Responses	Examples of things to do and say
<p><u>Helplessness and passivity</u>: Young children know they can't protect themselves. In a disaster, they feel even more helpless. They want to know their parents will keep them safe. They might express this by being unusually quiet or agitated.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provide comfort, rest, food, water, and opportunities for play and drawing. ▪ Provide ways to turn spontaneous drawing or playing about traumatic events to something that would make them feel safer or better. ▪ Reassure your child that you and other grownups will protect them. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Give your child more hugs, hand holding, or time in your lap. ▪ Make sure there is a special safe area for your child to play with proper supervision. ▪ In play, a four year old keeps having the blocks knocked down by hurricane winds. Asked, "Can you make it safe from the winds?" the child quickly builds a double block thick wall and says, "Winds won't get us now." A parent might respond with, "That wall sure is strong," and explain, "We're doing a lot of things to keep us safe."
<p><u>General fearfulness</u>: Young children may become more afraid of being alone, being in the bathroom, going to sleep, or otherwise separated from parents. Children want to believe that their parents can protect them in all situations and that other grownups, such as teachers or police officers, are there to help them.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Be as calm as you can with your child. Try not to voice your own fears in front of your child. ▪ Help children regain confidence that you aren't leaving them and that you can protect them. ▪ Remind them that there are people working to keep families safe, and that your family can get more help if you need to. ▪ If you leave, reassure your children you will be back. Tell them a realistic time in words they understand, and be back on time. ▪ Give your child ways to communicate their fears to you. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Be aware when you are on the phone or talking to others, that your child does not overhear you expressing fear. ▪ Say things such as, "We are safe from the earthquake now, and people are working hard to make sure we are okay." ▪ Say, "If you start feeling more scared, come and take my hand. Then I'll know you need to tell me something."
<p><u>Confusion about the danger being over</u>: Young children can overhear things from adults and older children, or see things on TV, or just imagine that it is happening all over again. They believe the danger is closer to home, even if it happened further away.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Give simple, repeated explanations as needed, even every day. Make sure they understand the words you are using. ▪ Find out what other words or explanations they have heard and clarify inaccuracies. ▪ If you are at some distance from the danger, it is important to tell your child that the danger is not near you. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Continue to explain to your child that the disaster has passed and that you are away from the danger ▪ Draw, or show on a map, how far away you are from the disaster area, and that where you are is safe. "See? The disaster was way over there, and we're way over here in this safe place."
<p><u>Returning to earlier behaviors</u>: Thumb sucking, bed-wetting, baby-talk, needing to be in your lap.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Remain neutral or matter-of-fact, as best you can, as these earlier behaviors may continue a while after the disaster. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ If your child starts bedwetting, change her clothes and linens without comment. Don't let anyone criticize or shame the child.

Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disasters

Reactions/Behavior	Responses	Examples of things to do and say
<p><u>Fears the disaster will return:</u> When having reminders—seeing, hearing, or otherwise sensing something that reminds them of the disaster.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explain the difference between the event and reminders of the event. ▪ Protect children from things that will remind them as best you can. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Even though it’s raining, that doesn’t mean the hurricane is happening again. A rainstorm is smaller and can’t wreck stuff like a hurricane can.” ▪ Keep your child from television, radio, and computer stories of the disaster that can trigger fears of it happening again.
<p><u>Not talking:</u> Being silent or having difficulty saying what is bothering them.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Put common feelings into words, such as anger, sadness, and worry about the safety of parents, friends, and siblings. ▪ Do not force them to talk, but let them know they can talk to you any time. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Draw simple “happy faces” for different feelings on paper plates. Tell a brief story about each one, such as, “Remember when the water came into the house and you had a worried face like this?” ▪ Say something like, “Children can feel really sad when their home is damaged.” ▪ Provide art or play materials to help them express themselves. Then use feeling words to check out how they felt. “This is a really scary picture. Were you scared when you saw the water?”
<p><u>Sleep problems:</u> Fear of being alone at night, sleeping alone, waking up afraid, having bad dreams.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reassure your child that he is safe. Spend extra quiet time together at bedtime. ▪ Let the child sleep with a dim light on or sleep with you for a limited time. ▪ Some might need an explanation of the difference between dreams and real life. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provide calming activities before bedtime. Tell a favorite story with a comforting theme. ▪ At bedtime say, “You can sleep with us tonight, but tomorrow you’ll sleep in your own bed.” ▪ “Bad dreams come from our thoughts inside about being scared, not from real things happening.”
<p><u>Not understanding about death:</u> Preschool age children don’t understand that death is not reversible. They have “magical thinking” and might believe their thoughts caused the death. The loss of a pet may be very hard on a child.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Give an age-appropriate consistent explanation—that does not give false hopes—about the reality of death. ▪ Don’t minimize feelings over a loss of a pet or a special toy. ▪ Take cues from what your child seems to want to know. Answer simply and ask if he has any more questions. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Allow children to participate in cultural and religious grieving rituals. ▪ Help them find their own way to say goodbye by drawing a happy memory or lighting a candle or saying a prayer for the deceased. ▪ “No, Pepper won’t be back, but we can think about him and talk about him and remember what a silly doggy he was.” ▪ “The firefighter said no one could save Pepper and it wasn’t your fault. I know you miss him very much.”

Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters

Reactions	Responses	Examples of things to do and say
<p><u>Confusion about what happened</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Give clear explanations of what happened whenever your child asks. Avoid details that would scare your child. Correct any misinformation that your child has about whether there is a present danger. ▪ Remind children that there are people working to keep families safe and that your family can get more help if needed. ▪ Let your children know what they can expect to happen next. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “I know other kids said that more tornadoes are coming, but we are now in a safe place.” ▪ Continue to answer questions your children have (without getting irritable) and to reassure them the family is safe. ▪ Tell them what’s happening, especially about issues regarding school and where they will be living.
<p><u>Feelings of being responsible:</u> School-age children may have concerns that they were somehow at fault, or should have been able to change what happened. They may hesitate to voice their concerns in front of others.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provide opportunities for children to voice their concerns to you. ▪ Offer reassurance and tell them why it was not their fault. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Take your child aside. Explain that, “After a disaster like this, lots of kids—and parents too—keep thinking, ‘What could I have done differently?’ or ‘I should have been able to do something.’ That doesn’t mean they were at fault.” ▪ “Remember? The firefighter said no one could save Pepper and it wasn’t your fault.”
<p><u>Fears of recurrence of the event and reactions to reminders</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Help identify different reminders (people, places, sounds, smells, feelings, time of day) and clarify the difference between the event and the reminders that occur after it. ▪ Reassure them, as often as they need, that they are safe. ▪ Protect children from seeing media coverage of the event, as it can trigger fears of the disaster happening again. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ When they recognize that they are being reminded, say, “Try to think to yourself, I am upset because I am being reminded of the hurricane because it is raining, but now there is no hurricane and I am safe.” ▪ “I think we need to take a break from the TV right now.” ▪ Try to sit with your child while watching TV. Ask your child to describe what they saw on the news. Clarify any misunderstandings.
<p><u>Retelling the event or playing out the event over and over</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permit the child to talk and act out these reactions. Let him know that this is normal. ▪ Encourage positive problem-solving in play or drawing. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “You’re drawing a lot of pictures of what happened. Did you know that many children do that?” ▪ “It might help to draw about how you would like your school to be rebuilt to make it safer.”

Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters

Reactions	Responses	Examples of things to do and say
<u>Fear of being overwhelmed by their feelings</u>	<ul style="list-style-type: none"> Provide a safe place for her to express her fears, anger, sadness, etc. Allow children to cry or be sad; don't expect them to be brave or tough. 	<ul style="list-style-type: none"> "When scary things happen, people have strong feelings, like being mad at everyone or being very sad. Would you like to sit here with a blanket until you're feeling better?"
<u>Sleep problems:</u> Bad dreams, fear of sleeping alone, demanding to sleep with parents.	<ul style="list-style-type: none"> Let your child tell you about the bad dream. Explain that bad dreams are normal and they will go away. Do not ask the child to go into too many details of the bad dream. Temporary sleeping arrangements are okay; make a plan with your child to return to normal sleeping habits. 	<ul style="list-style-type: none"> "That was a scary dream. Let's think about some good things you can dream about and I'll rub your back until you fall asleep." "You can stay in our bedroom for the next couple of nights. After that we will spend more time with you in your bed before you go to sleep. If you get scared again, we can talk about it."
<u>Concerns</u> about the safety of themselves and others.	<ul style="list-style-type: none"> Help them to share their worries and give them realistic information. 	<ul style="list-style-type: none"> Create a "worry box" where children can write out their worries and place them in the box. Set a time to look these over, problem-solve, and come up with answers to the worries.
<u>Altered behavior:</u> Unusually aggressive or restless behavior.	<ul style="list-style-type: none"> Encourage the child to engage in recreational activities and exercise as an outlet for feelings and frustration. 	<ul style="list-style-type: none"> "I know you didn't mean to slam that door. It must be hard to feel so angry." "How about if we take a walk? Sometimes getting our bodies moving helps with strong feelings."
<u>Somatic complaints:</u> Headaches, stomachaches, muscle aches for which there seem to be no reason.	<ul style="list-style-type: none"> Find out if there is a medical reason. If not, provide comfort and assurance that this is normal. Be matter-of-fact with your child; giving these complaints too much attention may increase them. 	<ul style="list-style-type: none"> Make sure the child gets enough sleep, eats well, drinks plenty of water, and gets enough exercise. "How about sitting over there? When you feel better, let me know and we can play cards."
<u>Closely watching a parent's responses and recovery:</u> Not wanting to disturb a parent with their own worries.	<ul style="list-style-type: none"> Give children opportunities to talk about their feelings, as well as your own. Remain as calm as you can, so as not to increase your child's worries. 	<ul style="list-style-type: none"> "Yes, my ankle is broken, but it feels better since the paramedics wrapped it. I bet it was scary seeing me hurt, wasn't it?"
<u>Concern</u> for other survivors and families.	<ul style="list-style-type: none"> Encourage constructive activities on behalf of others, but do not burden them with undue responsibility. 	<ul style="list-style-type: none"> Help children identify projects that are age-appropriate and meaningful (clearing rubble from school grounds, collecting money or supplies for those in need).

Parent Tips for Helping Adolescents after Disasters

Reactions	Responses	Examples of things to do and say
<u>Detachment, shame, and guilt</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provide a safe time to discuss with your teen the events and their feelings. ▪ Emphasize that these feelings are common, and correct excessive self-blame with realistic explanations of what actually could have been done. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Many teens—and adults—feel like you do, angry and blaming themselves that they could have done more. You’re not at fault. Remember even the firefighters said there was nothing more we could have done.”
<u>Self-consciousness:</u> About their fears, sense of vulnerability, fear of being labeled abnormal.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Help teens understand that these feelings are common. ▪ Encourage relationships with family and peers for needed support during the recovery period. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “I was feeling the same thing. Scared and helpless. Most people feel like this when a disaster happens, even if they look calm on the outside.” ▪ “My cell phone is working again, why don’t you see if you can get a hold of Pete to see how he’s doing.” ▪ “And thanks for playing the game with your little sister. She’s much better now.”
<u>Acting out behavior:</u> Using alcohol or drugs, sexually acting out, accident-prone behavior.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Help teens understand that acting out behavior is a dangerous way to express strong feelings (like anger) over what happened. ▪ Limit access to alcohol and drugs. ▪ Talk about the danger of high-risk sexual activity. ▪ On a time-limited basis, keep a closer watch on where they are going and what they are planning to do. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Many teens—and some adults—feel out of control and angry after a disaster like this. They think drinking or taking drugs will help somehow. It’s very normal to feel that way—but it’s not a good idea to act on it.” ▪ “It’s important during these times that I know where you are and how to contact you.” Assure them that this extra checking-in is temporary, just until things have stabilized.
<u>Fears of recurrence and reactions to reminders</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Help to identify different reminders (people, places, sounds, smells, feelings, time of day) and to clarify the difference between the event and the reminders that occur after it. ▪ Explain to teens that media coverage of the disaster can trigger fears of it happening again. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “When you’re reminded, you might try saying to yourself, ‘I am upset now because I am being reminded, but it is different now because there is no hurricane and I am safe.’” ▪ Suggest, “Watching the news reports could make it worse, because they are playing the same images over and over. How about turning it off now?”

Parent Tips for Helping Adolescents after Disasters

Reactions	Responses	Examples of things to do and say
<p><u>Abrupt shifts in interpersonal relationships</u>: Teens may pull away from parents, family, and even from peers; they may respond strongly to parent’s reactions in the crisis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explain that the strain on relationships is expected. Emphasize that everyone needs family and friends for support during the recovery period. ▪ Encourage tolerance for different family members’ courses of recovery. ▪ Accept responsibility for your own feelings. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spend more time talking as a family about how everyone is doing. Say, “You know, the fact that we’re crabby with each other is completely normal, given what we’ve been through. I think we’re handling things amazingly. It’s a good thing we have each other.” ▪ You might say, “I appreciate your being calm when your brother was screaming last night. I know he woke you up, too.” ▪ “I want to apologize for being irritable with you yesterday. I am going to work harder to stay calm myself.”
<p><u>Radical changes in attitude</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explain that changes in people’s attitudes after a disaster are common, but often return back over time. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “We are all under great stress. When people’s lives are disrupted this way, we all feel more scared, angry—even full of revenge. It might not seem like it, but we all will feel better when we get back to a more structured routine.”
<p><u>Premature entrance into adulthood</u>: (wanting to leave school, get married).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Encourage postponing major life decisions. Find other ways to make the teens feel more in control. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “I know you’re thinking about quitting school and getting a job to help out. But it’s important not to make big decisions right now. A crisis time is not a great time to make major changes.”
<p><u>Concern for other survivors and families</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Encourage constructive activities on behalf of others, but do not let them burden themselves with undue responsibility. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Help teens to identify projects that are age-appropriate and meaningful (clearing rubble from school grounds, collecting money or supplies for those in need).

Tips for Adults

Reactions/Behavior	Responses	Examples of things to do and say
<p><u>High anxiety/arousal:</u> Tension and anxiety are common after disasters. Adults may be excessively worried about the future, have difficulties sleeping, problems concentrating, and feel jumpy and nervous. These reactions can include rapid heart beat and sweating.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Use breathing and/or other relaxation skills. ▪ Take time during the day to calm yourself through relaxation exercises. These can make it easier to sleep, concentrate, and will give you energy. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Breathing exercise: Inhale slowly through your nose and comfortably fill your lungs all the way down to your stomach, while saying to yourself, “My body is filled with calm.” Exhale slowly through your mouth and empty your lungs, while silently saying to yourself, “My body is letting go.” Do this five times slowly, and as many times a day as needed.
<p><u>Concern or shame</u> over your own reactions. Many people have strong reactions after a disaster, including fear and anxiety, difficulty concentrating, shame about how they reacted, and feeling guilty about something. It is expectable and understandable to feel many emotions in the aftermath of an extremely difficult event.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Find a good time to discuss your reactions with a family member or trusted friend. ▪ Remember that these reactions are common and it takes time for them to subside. ▪ Correct excessive self-blame with realistic assessment of what actually could have been done. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ When talking with someone, find the right time and place, and ask if it is okay to talk about your feelings. ▪ Remind yourself that your feelings are expectable and you are not “going crazy,” and that you are not at fault for the disaster. ▪ If these feelings persist for a month or more, you may wish to seek professional help.
<p><u>Feeling overwhelmed</u> by tasks that need to be accomplished (housing, food, paperwork for insurance, child care, parenting).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identify what your top priorities are. ▪ Find out what services are available to help get your needs met. ▪ Make a plan that breaks down the tasks into manageable steps. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Make a list of your concerns and decide what to tackle first. Take one step at a time. ▪ Find out which agencies can help with your needs and how to access them. ▪ Where appropriate, rely on your family, friends, and community for practical assistance.
<p><u>Fears of recurrence and reactions to reminders:</u> It is common for survivors to fear that another disaster will occur, and to react to things that are reminders of what happened.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Be aware that reminders can include people, places, sounds, smells, feelings, time of day. ▪ Remember that media coverage of the disaster can be a reminder and trigger fears of it happening again. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ When you are reminded, try saying to yourself, “I am upset because I am being reminded of the disaster, but it is different now because the disaster is not happening and I am safe.” ▪ Limit your viewing of news reports so you just get the information that you need.
<p><u>Changes in attitude, view of the world and of oneself:</u> Strong changes in people’s attitudes after a disaster are common, including questioning one’s spiritual beliefs, trust in others and social agencies, and concerns about one’s own effectiveness, and dedication to helping others.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Postpone any major unnecessary life changes in the immediate future. ▪ Remember that dealing with post-disaster difficulties increases your sense of courage and effectiveness. ▪ Get involved with community recovery efforts. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Getting back to a more structured routine can help improve decision-making. ▪ Remind yourself that going through a disaster can have positive effects on what you value and how you spend your time.

Tips for Adults

Reactions/Behavior	Responses	Examples of things to do and say
<p><u>Using alcohol and drugs, or engaging in gambling or high-risk sexual behaviors:</u> Many people feel out of control, scared, hopeless, or angry after a disaster and engage in these behaviors to feel better. This can especially be a problem if there was pre-existing substance abuse or addiction.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Understand that using substances and engaging in addictive behaviors can be a dangerous way to cope with what happened. ▪ Get information about local support agencies. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Remember that substance use and other addictive behaviors can lead to problems with sleep, relationships, jobs, and physical health.
<p><u>Shifts in interpersonal relationships:</u> People may feel differently towards family and friends; for example, they may feel overprotective and very concerned for each other's safety, frustrated by the reactions of a family member or friend, or they may feel like pulling away from family and friends.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Understand that family and friends are a major form of support during the recovery period. ▪ It is important to understand and tolerate different courses of recovery among family members. ▪ Rely on other family members for help with parenting or other daily activities when you are upset or under stress. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Don't withdraw from others because you feel you might burden them. Most people do better after disasters turning to others. ▪ Ask your friends and family how they are doing, rather than just giving advice, or telling them to "get over it." Offer a supportive ear or lend a helping hand. ▪ Say, "We're crabby with each other and that is completely normal, given what we've been through. I think we're handling things amazingly. It's a good thing we have each other."
<p><u>Excessive anger:</u> Some degree of anger is understandable and expected after a disaster, especially when something feels unfair. However, when it leads to violent behavior, extreme anger is a serious problem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Find ways to manage your anger that help you rather than hurt you. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Take time to cool down, walk away from stressful situations, talk to a friend about what is making you angry, get physical exercise, distract yourself with positive activities, or problem-solve the situation that is making you angry. ▪ Remind yourself that being angry may harm important relationships. ▪ If you become violent, get immediate help.
<p><u>Sleep difficulties:</u> Trouble falling asleep and frequent awakening is common after a disaster, as people are on edge and worried about adversities and life changes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Make sure you have good sleep routines. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Go to sleep at the same time every day. ▪ Don't have caffeinated drinks in the evening. ▪ Reduce alcohol consumption. ▪ Increase daytime exercise. ▪ Relax before bedtime. ▪ Limit daytime naps to 15 minutes, and do not nap later than 4 pm.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
...tiene problemas al dormir, se niega a ir a dormir, no quiere dormir solo, se despierta gritando en la noche.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando los niños están asustados, quieren estar con personas que les hagan sentir seguros y se preocupan cuando no están juntos. ▪ Si hubo una separación durante el desastre, el dormir solos puede recordársela. ▪ Al momento de dormir recordamos, ya que no estamos ocupados haciendo otras cosas. Por lo general, los niños sueñan con cosas que les producen miedo y pueden sentir temor a la hora de dormir. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Si usted quiere, deje a su niño dormir con usted. Háglele saber que es solo un arreglo temporal ▪ Tenga una rutina para ir a dormir: un cuento, una oración, tiempo para mimarlo o abrazarlo. Háblele sobre la rutina todos los días, para que él sepa qué esperar. ▪ Abrácelo y dígame que está seguro, que usted está allí y que no se marchará. Entienda que el niño no está siendo difícil a propósito. Esto tomará tiempo, pero cuando él se sienta más seguro, dormirá mejor.
...se preocupa de que algo le pueda suceder a usted (quizás usted también tenga esta inquietud)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es natural tener miedos de esta naturaleza después de haber estado en peligro. ▪ Este miedo puede ser más intenso cuando el niño se ha separado de sus seres queridos durante el desastre. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Recuerden (su niño y usted) que ahora están seguros. ▪ Si no se encuentran seguros, háblele sobre lo que está haciendo para mantenerlos seguro. ▪ Haga un plan para determinar quién se encargará de cuidar a su niño en la eventualidad de que algo le suceda a usted. Esto le puede ayudar a aminorar la preocupación. ▪ Realice actividades positivas junto al niño para ayudarle a pensar en otras cosas.
...llora o se queja cuando usted se va, incluso cuando usted va al baño. ...no puede soportar estar lejos de usted.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los niños que aún no saben hablar o expresar lo que sienten tienden a mostrar sus miedos no queriéndose despegar de usted o llorando. ▪ El despedirse puede recordarle al niño cualquier separación relacionada con el desastre. ▪ El cuerpo de los niños tiende a reaccionar ante las separaciones (su corazón late más rápido, problemas estomacales). Algunas veces su interior se expresa a través de su cuerpo” ¡Oh no, no puedo perderla!” ▪ Su niño no está tratando de controlarle o manipularle. Está asustado. ▪ También puede asustarse cuando otras personas (no solo usted) se van .Las despedidas le causan miedo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trate de quedarse con su niño y evite las separaciones por ahora. ▪ En caso de separaciones breves (tienda o baño), ayude a su niño a nombrar sus sentimientos y a conectarlos con todo lo que ha experimentado. Dígame que usted lo ama y que esta despedida es diferente, que usted regresará muy pronto “Tú estás muy asustado. No quieres que me vaya, pues la última vez que me marché tú no sabías dónde yo estaba. Esto es diferente y regresaré muy pronto”. ▪ Para separaciones más largas, déjelo con personas que le son familiares, dígame a dónde va y por qué y cuándo regresará. Dígame que usted estará pensando en él. Déjele una fotografía de usted o algún objeto suyo. Llámelo si es posible. Cuando usted regrese dígame que lo extrañó, que pensó en él y que ya regresó. Usted tendrá que repetir este proceso una y otra vez.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
...tiene problemas de alimentación, come demasiado o se niega a comer	<ul style="list-style-type: none"> El estrés afecta a su niño de distintas maneras, incluyendo su apetito. Comer saludablemente es importante, pero prestar demasiada atención a la comida puede provocar estrés y tensión en su relación. 	<ul style="list-style-type: none"> Relájese. Cuando los niveles de estrés del niño bajen, sus hábitos alimentarios volverán a la normalidad. No obligue a su niño a comer. Coman juntos y haga de la hora de comer un momento relajante y divertido. Mantenga meriendas saludables accesibles. Los niños comen constantemente. Si usted se encuentra preocupado pues su niño ha perdido una cantidad significativa de peso, consulte con un pediatra.
... no puede hacer las cosas que él hacía antes (como usar el baño). ... no habla igual que antes.	<ul style="list-style-type: none"> Frecuentemente, cuando los niños pequeños están bajo estrés o asustados pierden temporalmente capacidades o destrezas que adquirieron recientemente. Esta es la forma en que los niños pequeños nos comunican que no están bien y necesitan nuestra ayuda. Perder una habilidad después de haberla desarrollado (como orinarse en la cama nuevamente) puede hacerlos sentir avergonzados o abochornados. Las personas a su cargo deben ser comprensivas y brindarles apoyo. Su niño no hace estas cosas a propósito. 	<ul style="list-style-type: none"> Evite criticarlos. Esto puede hacerlos pensar que nunca aprenderán. No obligue a su niño. Esto crea una lucha de poder. En vez de enfocarse en la habilidad (como el no utilizar el baño), ayude a su niño a sentirse comprendido, aceptado, amado y apoyado. Cuando el niño se sienta más seguro, recuperará la habilidad perdida.
...es temerario, hace cosas peligrosas.	<ul style="list-style-type: none"> Puede parecer extraño, pero, cuando los niños no se sienten seguros, frecuentemente hacen cosas peligrosas. Es una forma de decir “Te necesito. Demuéstrame que soy importante protegiéndome” 	<ul style="list-style-type: none"> Manténgalo seguro. Calmadamente búsquelo y abrácelo si es necesario. Hágale saber que lo que está haciendo no es seguro, que él es importante para usted y que no quiere que algo vaya a sucederle. Muéstrele otras formas positivas en las que puede llamar su atención.
...se asusta de cosas que no le asustaban anteriormente.	<ul style="list-style-type: none"> Los niños pequeños creen que sus padres son todopoderosos y que pueden protegerlos de cualquier cosa. Esta creencia los ayuda a sentirse seguros. Por lo sucedido, esta creencia ha sido quebrantada y el mundo se torna un lugar que da cabida al miedo. Muchas cosas pueden recordarle a su niño el desastre (lluvia, secuela, ambulancias, gente gritando, una mirada aprehensiva de los padres), todas las cuales pueden asustarlo. No es culpa de los padres: fue el desastre. 	<ul style="list-style-type: none"> Cuando su niño esté asustado, háblele sobre cómo lo mantendrá seguro. Si su niño está preocupado, pues algunas cosas le recuerdan el desastre y piensa que éste está ocurriendo nuevamente, ayúdele a entender que lo que pasa en el momento (como la lluvia, o las secuelas), es diferente a lo que pasó durante el desastre. Si habla sobre monstruos, ayúdelo a espantarlos. “Vete monstruo. No molestes a mi bebé. Voy a decirle al monstruo ¡buh!, ¡buh! y él se irá, pues se va a asustar”. Su niño es muy pequeño para entender y reconocer la forma en que usted lo protegió; recuérdese a sí mismo las cosas buenas que usted ha hecho.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
<p>...parece “hiperactivo”, no puede estar quieto y no puede prestarle atención a nada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> El miedo puede crear energía nerviosa que se manifiesta en nuestros cuerpos. Los adultos algunas veces caminan de un lado a otro cuando están preocupados. Los niños corren, brincan y pueden estar inquietos. Cuando nuestra mente se concentra en cosas negativas, es difícil prestar atención a otros asuntos. Algunos niños son activos por naturaleza. 	<ul style="list-style-type: none"> Ayude a su niño a reconocer sus sentimientos (miedo, preocupación) y asegúrele que se encuentra seguro. Ayude a su niño a liberar la energía nerviosa (con ejercicios de estiramiento, corriendo, practicando deportes, respirando profunda y lentamente). Siéntese con su niño y realicen actividades que ambos disfruten (lancen la pelota, lean, jueguen, dibujen). Esto ayudará al niño, aunque no deje de correr de un lado al otro. Si su niño es activo por naturaleza enfóquese en lo positivo. Piense en toda la energía que tiene para hacer las cosas y busque actividades que satisfagan sus necesidades.
<p>...juega de forma violenta.</p> <p>...continúa hablando del desastre y las cosas malas que presencié.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Los niños pequeños se expresan a través del juego. Ser violentos mientras juegan puede ser su forma de decirnos cómo se sienten por dentro y cuán caótica fue o es la situación. Cuando su niño habla de lo sucedido, pueden aflorar sentimientos muy fuertes para usted y su niño (miedo, tristeza, coraje) 	<ul style="list-style-type: none"> Si usted puede tolerarlo, escuche a su niño cuando este “habla”. Mientras su niño juega, observe los sentimientos que expresa, ayúdelo a nombrarlos y esté presente para brindarle su apoyo (abrácelo, tranquilícelo). Si el niño está demasiado afectado, se espacia y repite la misma escena de enfado, ayúdelo a calmarse y a sentirse seguro y considere buscar ayuda profesional.
<p>...ahora es muy exigente y controlador.</p> <p>...se muestra “obstinado” e insiste en que las cosas se hagan a su manera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> En muchas ocasiones los niños pequeños entre las edades de 18 meses y 3 años pueden parecer “controladores”. Esto puede ser fastidioso, pero es parte del proceso normal de crecimiento y les ayuda a aprender que ellos son importantes y que pueden lograr y hacer distintas cosas. Cuando un niño siente que está en peligro, puede tornarse más controlador de lo usual. Esta es una manera de lidiar con sus miedos. Ellos están expresando que “la situación es tan caótica que necesito tener control de alguna cosa” 	<ul style="list-style-type: none"> Recuerde que su niño no es malo o controlador. Este comportamiento es normal, aunque pueda ser más notorio en este momento, pues el niño no se siente seguro. Permita que su niño tenga el control de cosas pequeñas. Déjelo decidir respecto de lo que él quiere vestir, jugar o de los cuentos que quiere que usted le lea. Si tiene control sobre estas cosas pequeñas, el niño puede sentirse mejor. Mantenga un equilibrio entre las opciones que le ofrece y el control que usted ejerce estableciendo una estructura y rutinas. El niño se sentirá inseguro si él “está al mando de la situación”. Celebre cuando el niño haga cosas nuevas. El niño puede sentir que tiene más control de la situación cuando puede ponerse los zapatos, armar un rompecabezas o servirse jugo.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
<p>...tiene rabietas y está malhumorado.</p> <p>...grita mucho-más de lo usual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Incluso antes del desastre su niño puede haber tenido rabietas. Estas son normales cuando se es pequeño. Es frustrante cuando no podemos hacer las cosas o cuando no tenemos las palabras para explicar lo que queremos o necesitamos. En estos momentos su niño tiene muchas razones para estar molesto (al igual que usted) y puede sentir una gran necesidad de gritar y llorar. 	<ul style="list-style-type: none"> Dígale que usted sabe cuán difícil la situación es para él. “Las cosas están muy malas en este momento. Hemos tenido mucho miedo. No tenemos tus juguetes o la televisión, y tú estás enfadado”. Tolere sus rabietas más de lo que normalmente usted lo haría, y responda con amor y no con disciplina. Probablemente usted no haría esto usualmente, pero esta no es una situación normal. Si el niño llora o grita quédese con él y hágale saber que usted está allí para apoyarlo. Si las rabietas se tornan frecuentes o extremas, usted debe establecer límites razonables.
<p>...le pega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cuando los niños golpean, es una forma de expresar coraje. Los niños no se sienten seguros cuando se les permite pegarle a los adultos. Golpear a la persona que se supone está a cargo de protegerlos les provoca miedo. Golpear puede ser también el resultado de ver a otras personas golpeándose. 	<ul style="list-style-type: none"> Cada vez que su niño golpee, hágale saber que eso no es correcto. Agarre sus manos para que no pueda golpearle y pídale que se siente. Dígale algo así: “No está bien que golpees, no es seguro. Cuando golpees, vas a tener que permanecer sentado”. Si el niño es lo suficientemente grande, dígame cuáles palabras puede usar o dígame lo que debe hacer. Diga: “Usa tus palabras. Di: quiero ese juguete”. Ayúdelo a expresar el coraje de otras maneras (jugando, hablando, dibujando). Si usted tiene un conflicto con otros adultos, trate de solucionarlo en privado, en un lugar donde el niño no pueda verle o escucharle. Si es necesario, hable con un amigo o con un profesional sobre sus sentimientos.
<p>...dice “¡Vete, te odio!”</p> <p>...dice “Todo esto es culpa tuya”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> El problema real es el desastre y su secuela, pero su niño es muy pequeño para poder comprender esto en su totalidad. Cuando las cosas salen mal, con frecuencia los niños pequeños se enojan con sus padres, pues ellos creen que los padres debieron haber prevenido lo sucedido. Usted no tiene la culpa, pero no es el momento de defenderse. Su niño lo necesita. 	<ul style="list-style-type: none"> Recuerde lo que su niño ha vivido. En realidad, no es su intención decir esas cosas. El siente coraje y está lidiando con muchos sentimientos difíciles. Apoye a su niño en sus sentimientos de coraje, pero delicadamente dirija su coraje hacia el desastre. “Estás muy enfadado. Muchas cosas malas han sucedido. Yo también estoy enfadada. Yo quisiera que nada de esto hubiese ocurrido, pero ni siquiera las mamás pueden evitar que haya un huracán. Es muy difícil para nosotros dos”.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
<p>...no quiere jugar, no quiere hacer nada.</p> <p>...aparenta no tener ningún sentimiento (felicidad o tristeza).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Su niño lo necesita. Su niño puede sentirse triste y abrumado después de todo lo sucedido. ▪ Cuando los niños están estresados, en algunas ocasiones gritan y, en otras, pueden estar retraídos. En ambos casos ellos necesitan a sus seres queridos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Siéntese cerca de su niño y manténgase cerca de él. Hágale saber que usted lo quiere. ▪ Si usted puede, defina con palabras los sentimientos del niño. Dígale que es aceptable sentirse triste, enojado o preocupado. “Me parece que no quieres hacer nada. Me pregunto si te sientes triste. Algunas veces es normal sentirse triste. Me quedaré aquí contigo”. ▪ Realice actividades con su niño, cualquier cosa que a él le agrade (leer un libro, cantar, jugar juntos).
<p>...llora mucho</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Su familia puede haber experimentado cambios difíciles como resultado del desastre y es natural que su niño se sienta triste. ▪ Cuando usted permite que su niño se sienta triste y le ofrece su apoyo, usted lo está ayudando, aunque él continúe experimentando sentimientos de tristeza. ▪ Si usted tiene sentimientos de tristeza profundos, es recomendable que busque apoyo. El bienestar de su niño está conectado con su propio bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permita que su niño exprese sus sentimientos de tristeza. ▪ Ayude a su niño a verbalizar sus sentimientos y a entender por qué está sintiéndose de esa manera. “Yo creo que estás triste. Han pasado muchas cosas difíciles”. ▪ Apoye a su niño sentándose con él y brindándole más atención. Dedíqueles un tiempo especial. ▪ Ayude a su niño a sentirse esperanzado respecto del futuro. Juntos hablen y piensen sobre cómo serán sus vidas y sobre las cosas buenas que harán, como ir a caminar, al parque, al zoológico o jugar con amigos. ▪ Cuídese a sí mismo.
<p>...extraña a personas que no ha podido ver después del desastre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aun cuando los niños pequeños no siempre pueden expresar cómo se sienten, tenga conciencia de que les resulta muy difícil perder contacto con personas que son importantes para ellos. ▪ Si alguien cercano a su niño muere, su niño puede tener reacciones más fuertes ante el desastre. ▪ Los niños pequeños no pueden entender el concepto de la muerte y pueden pensar que la persona puede regresar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando las personas se han mudado lejos, ayude a su niño a mantenerse en contacto con ellos de alguna manera (enviándoles retratos o tarjetas, o llamándoles). ▪ Ayude a su niño a hablar de estas personas importantes. Aun cuando nos separamos de algunas personas, podemos tener sentimientos positivos hacia ellas al recordarlas y hablar de ellas. ▪ Reconozca cuán difícil es no poder ver a las personas queridas. Es triste. ▪ Cuando alguien ha muerto conteste las preguntas de su niño de forma sencilla y honesta. Cuando surgen reacciones fuertes que persisten por más de dos semanas, busque la ayuda de un profesional.

Consejos para que los padres ayuden a bebés y niños pequeños después de un desastre



Si su niño	Entienda	Formas de ayudar
...extrañan cosas que se han perdido a causa del desastre.	<ul style="list-style-type: none">▪ Cuando un desastre trae tantas pérdidas a una familia, es fácil pasar por alto cuán importante es para el niño la pérdida de un juguete u otro objeto personal especial como una cobija.▪ El sentimiento de pérdida que el niño expresa por su juguete es la forma en que el niño llora por la pérdida de todo aquello que tenía antes del desastre.	<ul style="list-style-type: none">▪ Permita que su niño exprese sentimientos de tristeza. Es triste que su niño haya perdido su juguete o su cobija.▪ Si es posible, trate de encontrar algo que satisfaga al niño y que este considere aceptable para remplazar el juguete.▪ Distraiga al niño con otras actividades.

Consejos para que los padres ayuden a los niños de edad preescolar después de un desastre



Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p><u>Desamparo y pasividad:</u> los niños pequeños saben que no pueden protegerse a sí mismos. En un desastre se sienten aun más desvalidos. Ellos quieren saber que sus padres los mantendrán seguros. Ellos pueden expresar esto al estar inusualmente callados o agitados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brinde comodidad, descanso, comida, agua y oportunidades para jugar y dibujar. ▪ Busque formas de guiar o enfocar el dibujo espontáneo o los juegos que tratan de los eventos traumáticos, hacia algo que los haga sentir mejor y seguros. ▪ Asegúrele al niño que usted y otros adultos le protegerán. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abraze frecuentemente a su niño, tome su mano y déjelo sentarse en su regazo por más tiempo. ▪ Asegúrese de que haya un lugar especial y seguro donde su niño pueda jugar bajo la supervisión apropiada. ▪ Al jugar, un niño de cuatro años imagina que los vientos de un huracán le tumban los bloques repetidamente. Pregúntele: “¿Puedes protegerlos del viento?” El niño rápidamente construye una pared doble de bloques y dice: “Los vientos no nos alcanzan ahora” Un padre pudiese responder: “Esa pared es realmente fuerte” y agregar: “Estamos haciendo muchas cosas para mantenernos seguros”.
<p><u>Miedo generalizado:</u> Los niños pequeños pueden sentir más miedo de estar solos, de estar en el baño, de irse a dormir, o de estar separado de sus padres. A los niños les gusta creer que sus padres pueden protegerlos en toda situación y que otros adultos, como los maestros o los policías, están allí para ayudarlos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esté lo más calmado posible con su niño. Trate de no expresar sus miedos cuando su niño esté presente. ▪ Ayude a sus niños a recuperar su certeza de que usted no los dejará y que usted puede protegerlos. ▪ Recuérdeles que hay personas trabajando para mantener a las familias seguras, y que su familia puede obtener más ayuda si la necesita. ▪ Si usted sale a algún sitio, asegúrele a sus niños que volverá. Dígales una hora realista en palabras que ellos puedan entender y regrese a tiempo. ▪ Enséñele a su niño formas en las que puede comunicarle y expresarle sus miedos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asegúrese de que su niño no esté escuchándolo a usted expresando sus miedos cuando tenga conversaciones telefónicas. ▪ Diga cosas como: “Ahora estamos a salvo del terremoto y hay gente trabajando para asegurarse de que estamos bien”. ▪ Dígale: “Si empiezas a sentirte más asustado ven y toma mi mano. Entonces sabré que necesitas decirme algo”.

Consejos para que los padres ayuden a los niños de edad preescolar después de un desastre



Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p><u>Confusión sobre si el peligro ha terminado</u>: los niños pequeños pueden escuchar cosas que hablan los adultos y los niños mayores que ellos, o cosas dichas en la televisión, o bien imaginan que todo está sucediendo nuevamente. Ellos piensan que el peligro está cerca de su casa, aunque el evento haya ocurrido bastante lejos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provea explicaciones sencillas cuando sea necesario, incluso todos los días. Asegúrese de que entienden las palabras que usted está utilizando. ▪ Averigüe qué otras palabras o explicaciones han escuchado y clarifique lo que no sea correcto. ▪ Si usted se encuentra lejos del peligro, es importante decirle a su niño que el peligro no está cerca de ustedes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Continúe explicándole a sus niños que el peligro ya pasó y que él está alejado de éste. ▪ Dibuje, o enséñele en un mapa, cuán alejados se encuentran del área del desastre y explíqueles que el lugar donde se encuentran es seguro: “¿Ves? El desastre está allá, bien lejos, y nosotros estamos acá en este lugar seguro”.
<p><u>Regresión a comportamientos de etapas anteriores del desarrollo</u>: chuparse el dedo, orinarse en la cama, hablar como niño pequeño, necesidad de estar en su regazo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuanto sea posible, permanezca neutral u observando los hechos, pues esta regresión a etapas anteriores del desarrollo puede persistir por un tiempo después del desastre 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Si su niño comienza a orinarse en la cama, cambie su ropa y las sábanas sin hacer comentarios. No deje que nadie lo critique o lo haga sentirse avergonzado.
<p><u>Miedo a que el evento adverso se repita</u>: Recordatorios: ver, escuchar o, de alguna manera, sentir algo que les recuerda el desastre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explique la diferencia entre el evento y los recordatorios de éste. ▪ Haga todo lo posible para proteger a los niños de cosas que puedan recordarle el desastre. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Aunque está lloviendo eso no significa que el huracán está ocurriendo de nuevo. La lluvia es menos poderosa y no puede causar daño como el huracán”. ▪ Mantenga a su niño alejado de historias mostradas en la televisión, radio o computadora, que se relacionen con el desastre y que puedan provocar miedo de que éste se repita.
<p><u>No hablar</u>: se mantiene en silencio pues tiene dificultad para expresar lo que está molestándole.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilice palabras que denoten sentimientos comunes, como coraje, tristeza y preocupación por la seguridad de los padres, amigos y hermanos. ▪ No los obligue a hablar, pero hágales saber que pueden hablar con usted en cualquier momento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dibuje simple “caritas felices” en platos de papel, correspondientes a los diferentes sentimientos. Haga una historia breve sobre cada una de ellas, como: ¿“Recuerdas cuando el agua entró en la casa y tú tenías una cara de preocupación como esta?”. ▪ Diga algo así: “Los niños pueden sentirse muy tristes cuando su casa se daña”. ▪ Provea materiales de arte o de juego que les ayude a expresarse. Después utilice las palabras que nombran sentimientos para cotejar cómo se sintieron. “Este es un dibujo aterrador. ¿Estabas asustado cuando viste el agua?”

Consejos para que los padres ayuden a los niños de edad preescolar después de un desastre



Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p><u>Trastornos del sueño</u>: miedo de estar solo de noche, dormir solo, levantarse asustado, tener pesadillas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asegúrele a su niño que él está seguro. Pasen un mayor tiempo juntos y tranquilos antes de dormir. ▪ Permita que el niño duerma con una luz tenue prendida o que duerma con usted por un periodo de tiempo limitado. ▪ Algunos niños necesitan que se les explique la diferencia entre los sueños y la vida real. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provea actividades relajantes antes de irse a dormir. Cuénteles una de sus historias favoritas cuyo tema sea reconfortante. ▪ A la hora de dormir diga: “Puedes dormir con nosotros esta noche, pero mañana dormirás en tu propia cama”. ▪ “Las pesadillas vienen de los pensamientos que tenemos dentro de nosotros pues estamos asustados, y no de cosas que realmente están pasando”.
<p><u>No entender el concepto de la muerte</u>: los niños preescolares no entienden que la muerte no es reversible. Ellos hacen uso del “pensamiento mágico” y pueden pensar que sus pensamientos causaron la muerte. La pérdida de una mascota puede ser muy difícil para un niño.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dé una explicación consistente y apropiada para la edad del niño: no dé falsas esperanzas sobre la realidad de la muerte. ▪ No subestime los sentimientos que el niño exprese relacionados con la pérdida de una mascota o de un juguete especial. ▪ Observe las señales sobre lo que su niño pareciera querer saber. Conteste de forma sencilla y pregúntele si tiene otras dudas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permita que su niño participe en rituales de duelo culturales y religiosos. ▪ Ayúdelo a encontrar su propia manera de decir adiós a través del dibujo de un recuerdo feliz, al encender una vela o al decir una oración por los que han muerto. ▪ “No, Pepper no regresará, pero podemos pensar en él y recordarlo, pues fue un perrito muy gracioso”. ▪ “El bombero dijo que nadie pudo salvar a Pepper y que no fue tu culpa. Yo sé que tu lo extrañas mucho”.

 **Esta página se dejó en blanco intencionalmente.**

Consejos para que los padres ayuden a los niños de edad escolar después de un desastre



Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<u>Confusión en relación con lo sucedido</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dé explicaciones claras sobre lo que sucedió cada vez que su niño pregunte. Evite detalles que puedan asustarlo. Corrija cualquier información incorrecta que su niño tenga sobre el peligro existente en ese momento. ▪ Recuérdele que hay personas trabajando para mantener a las familias seguras y que pueden obtener más ayuda de ser necesario. ▪ Hágale saber a sus niños aquello que pueden esperar que suceda más adelante. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Yo sé que otros niños dijeron que vienen más tornados, pero ahora nosotros estamos en un lugar seguro”. ▪ Continúe respondiendo a las preguntas de su niño (sin impacientarse) y asegúrele que su familia está protegida. ▪ Dígale lo que está pasando, especialmente sobre aspectos relacionados con la escuela y con el lugar donde vivirán.
<u>Sentirse responsable</u> : los niños de edad escolar pueden sentir que ellos de alguna manera son responsables por lo sucedido, o que pudieron cambiar los hechos. Ellos pueden titubear al expresar sus preocupaciones en presencia de otros.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Provea oportunidades para que los niños le expresen sus preocupaciones. ▪ Ofrézcales su apoyo y dígales por qué no es culpa de ellos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hable con su niño a solas. Explíquele que después de un desastre como este, muchos niños –y también sus padres –se preguntan: “¿Qué pude hacer diferente? O: “Yo debí haber sido capaz de hacer algo”. Eso no significa que haya sido su culpa. ▪ “¿Recuerdas? El bombero dijo que nadie pudo salvar a Pepper y que no fue tu culpa”.
<u>Miedo de que el evento vuelva a suceder y reacciones ante los recordatorios.</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ayude a identificar los diferentes recordatorios (personas, lugares, sonidos, olores, sentimientos, horas del día) y clarifique la diferencia entre el evento y los recordatorios que ocurren después de estos eventos. ▪ Asegúreles, tantas veces como sea necesario, que ellos están a salvo. ▪ Proteja a los niños de ver la cobertura de los medios sobre el desastre, pues esto puede provocar el temor de que el evento está sucediendo nuevamente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando ellos reconocen que están recordando, dígales: “Trata de pensar: estoy afectado porque estoy recordando el huracán pues está lloviendo, pero en este momento no hay huracán y me encuentro a salvo”. ▪ “Yo creo que debemos dejar de ver la televisión ahora mismo”. ▪ Trate de sentarse con su niño mientras este ve la televisión. Pídale a su niño que describa lo que vieron en las noticias. Clarifique cualquier malentendido.
<u>Recuento del evento o jugar representando el evento una y otra vez.</u>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Permita que el niño hable y exteriorice las reacciones. Dígale que esto es normal. ▪ Promueva la resolución positiva de problemas a través del juego y el dibujo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Tú estas haciendo muchos dibujos de lo que sucedió ¿Sabías que muchos niños hacen esto?”. ▪ “Te puede ayudar el dibujar sobre cómo te gustaría que tu escuela fuese reconstruida para hacerla más segura”.

Consejos para que los padres ayuden a los niños de edad escolar después de un desastre



Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<u>Miedo de sentirse abrumados por sus sentimientos.</u>	<ul style="list-style-type: none"> Proporcione un lugar seguro para que el niño exprese sus miedos, coraje, tristeza, etc. Permita que el niño llore o que esté triste; no espere que sea fuerte o valiente. 	<ul style="list-style-type: none"> “Cuando suceden cosas aterradoras, las personas experimentan sentimientos fuertes, como sentirse muy enojados con los demás o estar muy tristes. ¿Te gustaría sentarte aquí con una cobija hasta que te sientas mejor?”
<u>Problemas del sueño:</u> pesadillas, miedo de ir a dormir solo, exigir dormir con sus padres.	<ul style="list-style-type: none"> Permita que su niño le hable sobre su pesadilla. Explíquelo que el tener pesadillas es normal y que esto desaparecerá. No le pida al niño que le dé muchos detalles acerca de la pesadilla. Hacer arreglos temporales a la hora de dormir está bien; haga un plan para que su niño regrese a sus hábitos normales de dormir. 	<ul style="list-style-type: none"> “Eso fue una pesadilla muy terrible. Vamos a pensar en cosas buenas en la que podemos soñar y yo te sobaré la espalda hasta que te quedes dormido”. “Te puedes quedar en nuestro cuarto por las próximas dos noches. Después pasaremos más tiempo contigo en tu cama antes de que vayas a dormir. Si te sientes asustado nuevamente, podemos hablar sobre esto”.
<u>Preocupación</u> por la seguridad de ellos y de otros.	<ul style="list-style-type: none"> Ayúdelos a expresar sus preocupaciones y provéale información realista. 	<ul style="list-style-type: none"> Construya una “Caja de Preocupaciones” donde el niño pueda escribir sus preocupaciones y ponerlas en su interior. Designe un tiempo para revisar, buscar soluciones y encontrar respuestas para dichas preocupaciones.
<u>Comportamientos alterados:</u> agresividad o comportamiento errático poco usuales.	<ul style="list-style-type: none"> Anime al niño a participar en actividades recreativas y a hacer ejercicios como una forma de expresarse y lidiar con sus sentimientos de frustración. 	<ul style="list-style-type: none"> “Yo sé que no fue tu intención tirar esa puerta. Debe ser muy duro sentir tanto coraje”. “¿Qué tal si vamos a caminar? Algunas veces el poner nuestros cuerpos en movimiento ayuda con los sentimientos intensos”.
<u>Dolores corporales:</u> dolores de cabeza, del estómago o musculares, para los cuales no parece haber razón justificada.	<ul style="list-style-type: none"> Averigüe si existe una razón médica. De no ser así, brinde apoyo y asegúrele que esto es normal. Sea realista con su niño (observe los hechos); el prestar mucha atención a estas quejas puede aumentarlas. 	<ul style="list-style-type: none"> Asegúrese de que su niño duerma lo suficiente, coma bien, tome suficiente agua y haga suficiente ejercicio. “¿Qué tal si te sientas allí? Avísame cuando te sientas mejor y podamos jugar cartas”.

Consejos para que los padres ayuden a los niños de edad escolar después de un desastre



Reacciones/Comportamiento	Respuestas	Ejemplos de cosas que hacer y decir
<p><u>Observar cuidadosamente las respuestas de los padres y su recuperación:</u> No querer molestar a los padres con sus preocupaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déle oportunidad a los niños de hablar sobre sus sentimientos, al igual que de los suyos. ▪ Manténgase lo más calmado posible para que las preocupaciones de su niño no aumenten. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Sí, mi tobillo está roto, pero me siento mejor desde que los paramédicos me pusieron el esparadrapo. Apuesto que te dio mucho miedo verme herido, ¿no es así?”.
<p><u>Preocupación</u> por otros sobrevivientes y familias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promueva actividades constructivas para ayudar a otras personas, pero no los sobrecargue con responsabilidades que no les corresponden. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ayude a los niños a identificar proyectos apropiados para su edad y significativos (limpiar escombros del terreno de la escuela, hacer una colecta de dinero o de suministros para aquellos que lo necesiten).