

## CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A MANEJAR LAS CRISIS

A muchos padres, maestros, abuelos y cuidadores les preocupa cómo las imágenes crudas de los desastres pueden afectar el bienestar emocional de sus niños y están buscando orientación. Save the Children ha preparado los siguientes 10 consejos para darles apoyo a los niños durante cualquier desastre. Estos consejos están basados en todos los años de experiencia a nivel nacional e internacional que tiene Save the Children proveyendo apoyo a los niños en situaciones de desastres.

### 10 consejos de Save the Children

**Save the Children recomienda a los padres, maestros, abuelos y cuidadores:**

- 1. Limita el tiempo que pasas viendo noticias.** Aunque para los adultos es importante mantenerse informados sobre el desastre, las imágenes y las noticias que ven y escuchan los niños pueden confundirlos y asustarlos. Los niños y, hasta los adultos, pueden sentirse abrumados por las noticias. Por eso, debes limitar la cantidad de noticias relacionadas al desastre que tanto tú como tus hijos ven.
- 2. Escucha a tus niños con atención.** Trata de averiguar qué es lo que el niño sabe y entiende sobre el desastre antes de contestar sus preguntas. El estrés puede atacar a los niños cuando no entienden una situación peligrosa. Averigua qué sabe tu hijo sobre el desastre. Luego habla con él para ayudarlo a entender la situación y disipar sus preocupaciones.
- 3. Dales confianza.** Diles que hay personas haciendo todo lo posible para proteger y ayudar a los niños que fueron víctimas del desastre. Además, déjales saber que si hubiera una emergencia tu mayor preocupación será su seguridad. Asegúrate de que ellos sepan que van a estar protegidos.
- 4. Mantente alerta ante posibles cambios en el comportamiento de los niños.** Los cuidadores deben mantenerse alerta ante cualquier cambio significativo en los patrones de sueño, los hábitos alimentarios y los niveles de concentración de los niños. Además, mantente atento a cualquier cambio emocional drástico o quejas físicas frecuentes. Si manifiestan alguno de estos comportamientos, es probable que lo superen rápidamente. Si se prolongan, debes buscar ayuda profesional y consejería para el niño.



Save the children exhorta a los padres a buscar y seguir las instrucciones de los funcionarios de Manejo de Emergencias y Salud Pública para garantizar la seguridad de sus hijos.

5. **Entiende las necesidades particulares de los niños.** No todos los niños asimilan los desastres de la misma forma. A medida que los niños se desarrollan, sus capacidades intelectuales, físicas y emocionales cambian. Los niños más pequeños dependen más de sus padres para interpretar los eventos; los niños más grandes y los adolescentes obtienen información de distintas fuentes, como por ejemplo, de sus amigos y los medios de comunicación. Recuerda que los desastres afectan a los niños de todas las edades. Ámalos, entiéndelos y apóyalos.
6. **Dedica más tiempo y presta atención a los niños.** Los niños necesitan atención individual para sentirse seguros. Habla y juega con ellos, y más importante aún, escúchalos. Saca tiempo para hacer actividades con los niños no importa su edad.
7. **Da el ejemplo.** Tus hijos aprenderán a manejar estos eventos observándote. La cantidad de información que des al niño sobre cómo te sientes dependerá de la edad y la madurez de este. Puedes darles más información a los niños mayores y más maduros, pero recuerda, hazlo con calma.
8. **Vela su comportamiento.** Háblales sobre la importancia de ser solidarios con las víctimas del desastre. Esta es una buena oportunidad para enseñarles a tus hijos que debemos ayudarnos mutuamente.
9. **Ayuda a tus hijos a regresar a la rutina.** Por lo general, los niños se benefician de las actividades rutinarias como por ejemplo, la hora de comer, la hora de dormir y jugar con otros. Los padres deben asegurarse también de que las escuelas de sus hijos hayan vuelto a la normalidad y que no estén dedicándole mucho tiempo a hablar del desastre.
10. **Anima a tus hijos a hacer trabajo voluntario.** Cuando los niños ayudan a otros se sienten en control y los enseña a ser solidarios. Durante un desastre, los niños y los adolescentes pueden crear un cambio positivo dándoles apoyo a los necesitados.



Save the Children®

## CONSEJOS PARA HABLAR CON LOS NIÑOS SOBRE LAS EMERGENCIAS

Las emergencias dan miedo, a los niños y a los adultos. Pero hablar sobre los desastres antes de que sucedan y enseñarles a los niños las habilidades básicas sobre la preparación puede fortalecerlos para sentirse seguros en momentos de crisis porque saben qué hacer y comprenden que los adultos que los cuidan están trabajando para mantenerlos seguros. A continuación, se presentan algunos consejos para hablar con los niños sobre los desastres:



**Explique por qué.** Desde un principio, deje que los niños sepan qué hará y por qué. Por ejemplo: “Hoy aprenderemos qué hacer para estar listos ante emergencias cuando éstas sucedan, sabemos qué hacer para mantenernos seguros”. Repita esto para ayudar a que permanezcan positivos y en tema.

**Sea honesto.** Bríndeles a los niños información que sea clara, precisa y apropiada para su edad. No mienta. La verdad es que los desastres son peligrosos y las personas pueden morir, pero no permita que este sea el foco. Recuerde, usted está allí para ayudarlos a que se mantengan seguros. No de detalles en profundidad o ejemplos gráficos que confundirán o alterarán a los niños. Descubra lo que los niños saben y comprenden sobre los diferentes desastres antes de responder las preguntas. Esto ayudará a aliviar su angustia y aclarar la confusión.

**Escuche.** Una de las mejores maneras de comprender lo que los niños ya saben y necesitan saber sobre los desastres es escuchándolos. Escuche atentamente sus discusiones y respuestas. Permítales expresar sus sentimientos en una atmósfera segura.

**Bríndeles seguridad.** Los niños pueden experimentar estrés cuando no comprenden lo que perciben como una situación peligrosa. Hágales saber que los desastres pueden dar miedo y que está bien estar asustado cuando piensen sobre los desastres. Pero hágales saber que está hablando sobre desastres para que ellos sepan qué hacer. Hágales saber que, durante una emergencia, muchos adultos que se preocupen por ellos incluyendo sus padres, maestros y otros cuidadores están trabajando para mantenerlos seguros.

**Limite las imágenes gráficas.** Aunque está bien mostrar ejemplos de las diferentes clases de desastres, evite usar imágenes o videos gráficos que muestren destrucción. Para los niños más jóvenes, use imágenes animadas que pueden ser menos aterradoras. Durante o después de un desastre en el área, limite la exposición de los niños a las noticias de los medios que puedan asustar o confundirlos ya que puede parecer

que el desastre está sucediendo una y otra vez.

**Enfóquese en el Aprendizaje.** Los niños son curiosos y aman aprender cosas nuevas a través de los juegos, las actividades y la lectura. En vez de enfocarse en la naturaleza destructiva de los desastres, enfóquese en enseñarles a los niños qué son los desastres desde una perspectiva exploratoria y educativa.

**Reconozca a los ayudantes.** Cuando suceden los desastres, hágales saber que hay muchos ayudantes en el lugar, gente como los primeros intervinientes, la policía y el personal de servicios médicos de emergencia que estarán trabajando para mantenerlos seguros. Use esto como una lección sobre la compasión y enséñeles a los niños la importancia de ayudar a otros que puedan estar enfrentando una crisis.

**Conozca a su público.** Si la comunidad experimentó recientemente un desastre o si hubo una crisis grave en las noticias, tenga en cuenta las necesidades emocionales de los niños.

**Está bien decir “no lo sé”.** Los niños y los padres pueden hacer preguntas de las que usted no sepa las respuestas. Está bien decir que no sabe y luego ofrecerse a encontrar una respuesta para ellos o derivarlos a recursos adicionales (por ejemplo: los primeros intervinientes locales o la administración de emergencias). También hay varios recursos y herramientas increíbles que están disponibles desde Save the Children, la Cruz Roja Americana, FEMA y otros en sus sitios web. [www.SavetheChildren.org/GetReady](http://www.SavetheChildren.org/GetReady)

# LISTA DE VERIFICACIÓN EN CASO DE DESASTRE

## PARA PADRES Y FAMILIA



Get Ready. Get Safe.

¿Tiene un plan establecido para ayudar a garantizar que sus hijos estén a salvo y seguros si se produjese un desastre? Si sucediese lo peor, sus hijos estarían atentos a usted para saber cómo reaccionar y responder. Use esta lista de verificación para ayudar a preparar y mantener a sus hijos a salvo durante un desastre.

### CREE UN PLAN FAMILIAR

Asegúrese de que usted y su familia conozcan todos estos detalles antes de que se produzca un desastre para ayudar a que permanezcan a salvo.

#### SU FAMILIA Y USTED DEBEN DETERMINAR:

- ¿Qué instalaciones se utilizarán como refugios en su comunidad en caso de emergencia?
- Un lugar de encuentro designado si su familia se separa
- Un contacto familiar fuera de su área que no se vería afectado por un desastre local

### ENSEÑE A SUS NIÑOS

Sus hijos pueden tener que actuar durante una emergencia.

#### ASEGÚRESE DE QUE SEPAN LO SIGUIENTE:

- Información personal básica para identificarse si se separan de usted
- Número telefónico de casa
- Cómo marcar el 911
- Lugares de reunión de la familia
- Cómo comunicarse con el contacto de la familia fuera de la ciudad

### TENGA UNA ESTRATEGIA COMUNICATIVA

Los sistemas de comunicación a menudo son poco fiables durante las emergencias.

Asegúrese de tener un plan de respaldo.

- Todos los teléfonos celulares familiares deben tener tarjeta de contacto de emergencia programado en la lista de contactos de su teléfono con todos los números de teléfono de la familia además de los contactos fuera del área.
- Recuerde a los miembros de la familia que los mensajes de texto a menudo se transmiten en caso de emergencia, incluso cuando un teléfono no puede.

## CREE UN EQUIPO PORTÁTIL

Prepare una mochila o bolso portátil para cada miembro de la familia con artículos esenciales de higiene e información de contacto en caso de que deba salir de casa.

### ASEGÚRESE DE INCLUIR:

- El contacto e información médica de cada niño
- Fotos recientes de cada niño
- Alimentos reconfortantes y golosinas
- Artículos para actividades como libros, rompecabezas y juegos
- Artículos reconfortantes como un animal de peluche o una manta

## MANTÉNGASE ABASTECIDO EN CASA

Además de artículos básicos de supervivencia como agua, linternas, una radio a baterías y baterías adicionales, tenga a mano estos artículos aptos para niños.

### ALIMENTOS NO PERECEDEROS

- Suministros de enfermería
- Fórmula
- Alimentos para bebés preenvasados
- Alimentos enlatados listos para comer y abrelatas
- Bolsas de jugo
- Leche pasteurizada no perecedera
- Cereales secos, barras de proteína, bocadillos de fruta
- Nueces y mantequillas de nueces
- Vitaminas

### SUMINISTROS MÉDICOS

- Antipirético
- Ungüento antibacteriano
- Ungüento para la irritación
- Medicamentos de cada niño

### ARTÍCULOS DE HIGIENE PERSONAL

- Toallitas para bebé
- Pañales
- Almohadillas para lactancia
- Productos femeninos

## VERIFIQUE CON SU CENTRO DE CUIDADO INFANTIL

Ya que sus hijos pueden estar en un centro de cuidado infantil cuando ocurra un desastre, asegúrese de que todos los cuidadores tengan la información de contacto más reciente de cada niño.

Recuerde preguntarle al personal sobre sus planes de emergencia. Si no tienen un plan, es posible que desee pedirles que creen uno.

Para obtener más información y apoyo, visite: [www.savethechildren.org/getready](http://www.savethechildren.org/getready)



## Miembros de nuestra familia:

Nombre:	Edad:	Número de teléfono:	Necesidades médicas:
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

## Dirección:

Casa:	Escuela:	Trabajo:
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

¿De dónde obtenemos información si hay que evacuar nuestra trabajo o escuela?

\_\_\_\_\_

## Nuestra casa:

1. ¿Cuáles son las rutas de evacuación de nuestra casa?  
\_\_\_\_\_
2. ¿Cuál es un “lugar seguro” para esconderse en casa durante una emergencia?  
\_\_\_\_\_
3. Si hay que evacuar nuestra casa (por un fuego o fuga de gas), ¿dónde es nuestro lugar de encuentro, que sea cerca de nuestra casa?  
\_\_\_\_\_
4. Si hay que evacuar nuestra casa y barrio donde vivimos, por una emergencia más grande o si no estamos juntos cuando un desastre ocurre, ¿dónde es nuestro lugar de encuentro, que podemos caminar?  
\_\_\_\_\_
5. ¿Si hay que evacuar la ciudad por una emergencia grande, adónde vamos?  
\_\_\_\_\_
6. ¿Qué cosas adicionales deberíamos planear para nuestra casa, como mascotas o miembros de familia con necesidades especiales?  
\_\_\_\_\_

## Nuestros amigos:

# Plan familiar en caso de desastre



Save the Children®

Información de contacto de emergencia (2 en la ciudad, 1 afuera de la ciudad)

Nombre:

Número de teléfono:

Dirección:

Contacto 1: \_\_\_\_\_

Contacto 2: \_\_\_\_\_

Contacto 3: \_\_\_\_\_

## Nuestros ayudantes de la comunidad:

Números importantes y sistemas de alerta en la comunidad

Alertas y notificaciones de emergencia disponible:

Doctor:

Pediatra:

Dentista:

Atención de urgencia:

Hospital:

Veterinario:

Compañía de  
electricidad:

Compañía de  
Gas:

Compañía de  
agua:

Seguro médico:

Número de Póliza:

Seguro Médico:

Número de Póliza:

## Nuestros suministros:

1. ¿Tiene su bolsa de emergencia?

SI / NO

2. ¿Tiene su suministros para poder refugiar en lugar?

SI / NO

## Nuestro plan para practicar:

1. ¿Cuándo vamos a practicar nuestras rutas de evacuación y lugares de encuentro?

\_\_\_\_\_

2. ¿Con que frecuencia nos probaremos entre nosotros al recordar nuestros números de teléfono?

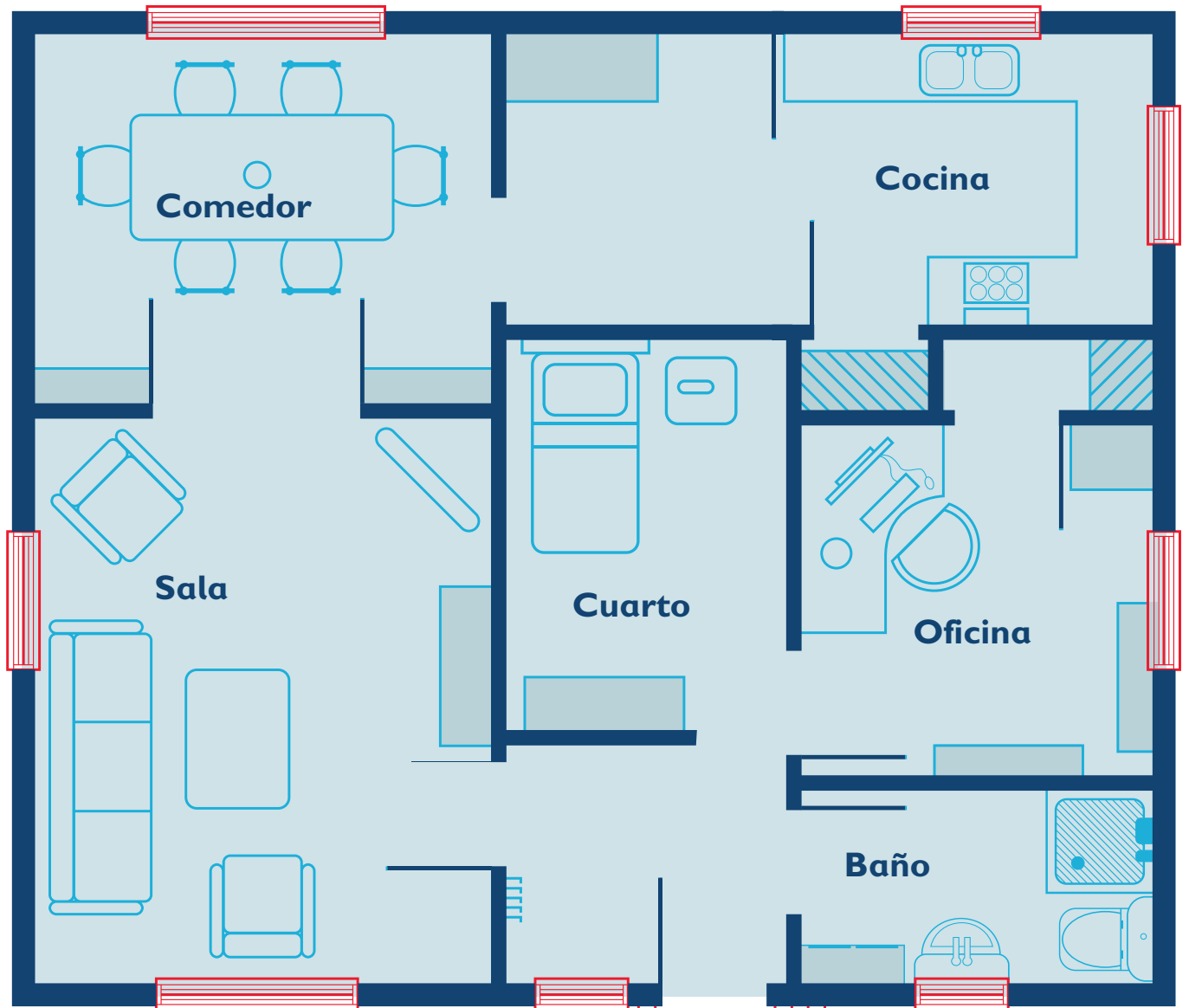
\_\_\_\_\_

3. ¿Qué día cada ano planeamos actualizar esto?

\_\_\_\_\_



# MODELO DE MAPA DE UN HOGAR



## DIBUJA UN PLAN DE EVACUACIÓN.

Dibuja flechas para mostrar dos rutas de salida de la habitación.

Dibuja flechas para mostrar dos rutas de salida de la cocina y la sala de estar.

Dibuja flechas para mostrar la mejor ruta de evacuación desde la oficina si hay un incendio en la puerta principal.

Marca con círculos las habitaciones seguras para refugiarse en el sitio.

Usa una "K" para marcar dónde se podría almacenar un kit de suministros para desastres que la familia pueda encontrar con facilidad.



Save the Children.

## VERSIÓN PARA NIÑOS

Las familias pueden crear e imprimir tarjeta de contacto de emergencia en [SavetheChildren.org/GetReady](https://www.savethechildren.org/getready).

# Mi tarjeta de contacto de emergencia

(Tarjeta de contacto de emergencia)

Recorta y pega una foto reciente aquí.

INSTRUCCIONES: Llena la siguiente información con tus padres o tutor. Coloca esta tarjeta en tu mochila o billetera para llevarla contigo en todo momento.

## MI INFORMACIÓN

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

Sobrenombre: \_\_\_\_\_

Cumpleaños: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Teléfono de casa: ( \_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

DOBLA AQUÍ

## INFORMACIÓN DE MI CONTACTO FUERA DE LA CIUDAD (en caso de que no puedan comunicarse con los contactos locales)

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

Teléfono de casa/celular: \_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Relación conmigo (amigo/tío): \_\_\_\_\_

## INFORMACIÓN DE MI MÉDICO

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

Teléfono del trabajo: \_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

Teléfono celular: ( \_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

DOBLA AQUÍ

## INFORMACIÓN DE UNO DE MIS PADRES/ TUTOR

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

Dirección del trabajo: \_\_\_\_\_

Teléfono del trabajo: \_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

Teléfono de casa/celular: \_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

## INFORMACIÓN DE MI CONTACTO LOCAL (en caso de que no puedan comunicarse con uno de mis padres/tutor)

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

Teléfono de casa/celular: \_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Relación conmigo (amigo/tío): \_\_\_\_\_

## INFORMACIÓN MÉDICA O DE CUIDADOS ESPECIALES

Tengo las siguientes condiciones médicas o alergias:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tomo los siguientes medicamentos con receta: \_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Necesito el siguiente tratamiento médico o cuidado:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Save the Children®