



Recomendaciones generales para padres, madres y cuidadores de niños(as) para enfrentar la emergencia

Los terremotos producen mucho miedo y son especialmente difíciles porque llegan sin anuncio, son seguidos de réplicas y provocan daños.

Usted es la persona más importante en la vida de su hijo(a) y la más apropiada para proteger, dar consuelo y ayudarlo a sentirse mejor.

Una vez reestablecidas las condiciones básicas de seguridad (como tener alimento, agua, ropa seca, un lugar seguro donde dormir) trate de seguir estas sugerencias:

- **Mantenga la calma** porque su hijo(a) se sentirá igual a como ve que usted se siente.
- Ante otras réplicas trate de **no gritar, llorar, ni arrancar**. Proteja a su hijo(a) pero con control.
- Pregúntele qué sabe y **escuche** con paciencia lo que tenga que decir. Si no desea hablar, no lo presione.
- **Dé una explicación real y simple.** Diga “la tierra a veces se mueve produciendo algunos daños. Esto es algo que sucede en Chile, pero pasa sólo cada varios años”.
- **No le mienta**, como por ejemplo diciéndole que “esto no va a volver a suceder”, ni asocie las causas del terremoto a seres, entes, animales o cosas.
- Los niños(as) pequeños necesitan hablar poco, pero en forma más frecuente de lo que ha sucedido. Es bueno validar lo que los niños(as) piensan y sienten.
- Hágales saber que sus preguntas o comentarios son importantes.

- Ayúdelos(as) a expresarse. Si no es hablando, pueden expresarse a través de dibujos o juegos.
- **Vuelva a la rutina lo más pronto posible**, y trate de proveer espacios de juego, o para dibujar, pintar, hacer actividad física o ir a la plaza.
- Recuerde que usted también está bajo tensión emocional. Cuídese para así poder brindarle el apoyo necesario a sus hijos(as).
- Incorpórelos en actividades para ayudar a otros, por ejemplo colaborando en la entrega de ropa y juguetes o alimentos no perecibles. Es bueno que los niños y niñas sepan que hay muchas personas ayudando a quienes fueron más afectados por el terremoto.

- **Evite que vean televisión y escuchen las noticias de la radio** y trate de ser usted la fuente de información de sus hijos(as) o de mediar la información que escuchan o ven de otras fuentes.

- Los niños(as) pueden necesitar más consuelo y usted es la mejor persona para darlo. Pase más tiempo con ellos(as), tenga más contacto físico (tóquelos, abrácelos, béselos) y juegue más tiempo con ellos(as).



Recuerde que es normal que los niños(as) sufran algunas alteraciones tras un evento de esta naturaleza. Poco a poco estos síntomas irán desapareciendo.

Algunas de las manifestaciones que pueden observarse en niños(as):

- Dolor de estómago
- Pesadillas y dificultad para dormir
- Sobresalto frente a los ruidos
- Conductas como volver a orinarse o hablar como guagua
- Alteraciones de la concentración
- Sentimientos de culpa
- Llanto sin motivo

- Recuerdos frecuentes del evento
- Pasividad y miedos (por ejemplo, miedo de separación)
- Enojo y/o irritabilidad

Estas expresiones debieran ir disminuyendo con el pasar de las semanas. Si usted nota que un niño(a) mantiene o agrava este comportamiento, o puede atentar directamente contra su salud (como autoagredirse, dejar de comer o dormir por varios días), es importante solicitar ayuda a algún especialista de la red de salud.

Recomendaciones para enfrentar el tema de la muerte de un ser querido o una pérdida importante con un niño o niña

El país se ha visto impactado por la pérdida de vidas y pertenencias debido al terremoto. El soporte emocional que padres, madres, profesionales o cuidadores puedan ofrecer a los niños(as) para ayudar a enfrentar la pérdida y facilitar el proceso de recuperación es muy importante.

Es vital comprender que **una pérdida no es sólo de un pariente cercano, sino que muchos niños(as) han perdido sus casas, sus escuelas, el barrio donde vivían, incluso sus juguetes y sus mascotas**. Todos estos eventos conllevan un duelo que debe ser apoyado. Aquí algunas sugerencias para los adultos:

La conversación con los niños(as) acerca de una pérdida o la muerte debe considerar su nivel de desarrollo, edad, respetar su cultura y su manera particular de entender la situación.

Los niños(as) están atentos a las reacciones emocionales de los adultos, a cómo ellos actúan y manejan la situación, imitándolos.

Al momento de hablar con un niño(a):

- Mantenga la calma y la tranquilidad.
- Háblele de manera sencilla y sin rodeos, pero con un lenguaje que pueda entender.
- No lo presione, permita que el niño(a) le guíe en sus necesidades de información y clarificación.
- Responda a las preguntas que realice y al ritmo que él o ella establezca. No lo agobie con explicaciones complejas.
- Dígale que es normal que sienta tristeza, pena, o que extrañe y desee ver al ser querido que ha muerto.
- Facilite la expresión de las emociones, dándole a entender que si lo desea puede recordar en todo momento al ser querido. Puede ser útil el escribir una carta o el hacer un dibujo para la persona querida que ha fallecido.

Tenga en cuenta que las guaguas también sienten la pérdida y lo que los adultos puedan transmitirles de sus propias emociones. Por ello, ponga especial atención en brindar un apoyo seguro.

Antes de los 5 años los niños y niñas no tienen claridad de que la muerte es irreversible y que todos debemos morir en algún momento, por esto los niños(as) muchas veces piensan que la persona fallecida sigue viva, y que va a volver en algún momento.

- Pueden sentir culpa, al pensar que están involucrados en la muerte del ser querido, o que algo que ellos hicieron (portarse mal, malas notas en el colegio, pataletas, etc.) pudiera haber provocado su partida.
- También pueden negar la muerte y actuar como si no hubiera sucedido.
- Pueden sentir mucha rabia, mostrarse irritables, expresar su dolor a través de rabietas o conductas agresivas.
- Pueden sobreadaptarse a la situación, tratando de ser quienes consuelan a los demás por la pérdida, sin tener el espacio para ellos mismos, vivirla y elaborarla.



En la medida en que un adulto acompañe al niño(a), ya sea respondiendo las preguntas que pueda tener sobre la muerte así como conteniéndolo, podrá incorporar la experiencia de la muerte como un elemento que es parte de la vida.

Para más recomendaciones puede usted llamar en forma gratuita, desde cualquier parte del país, al FONOINFANCIA al 800-200-818, donde un grupo de psicólogos podrá orientarlo mejor.

Consulte a los profesionales de salud y educación si:

- Usted cree que necesita ayuda para proteger a su hijo(a).
- Nota que su hijo(a) está muy diferente, agresivo, tímido, dejó de hablar, no puede dormir, se arranca solo, se asusta demasiado y dejó de jugar o de comer.
- Cree que necesita ayuda psicológica para usted mismo(a).

* Si usted se encuentra en las zonas más afectadas, o está durmiendo en albergues, carpas, o en la casa de parientes, o participa en ollas comunitarias o ranchos, tómese el tiempo para conversar con los niños(as) sobre los cambios actuales. Explíqueles, aunque sean pequeños, que estos cambios son necesarios y temporales para reorganizarse como familia y seguir adelante.

Recursos de apoyo



Salud Responde 600 360 7777
Asistencia telefónica las 24 horas.
Atendido por médicos, enfermeras y matronas.



Fonoinfancia 800 200 818
Servicio gratuito, de cobertura nacional, especializado en temas de infancia y familia.



Sitios útiles

www.minsal.cl

El sitio del Ministerio de Salud actualiza periódicamente un reporte sobre la situación de la red asistencial, que además entrega recomendaciones sanitarias y datos sobre el funcionamiento de farmacias. Además cuenta con un formulario en línea para la inscripción de profesionales y técnicos voluntarios en las áreas de la salud que quieran participar en las labores de ayuda.

www.sernac.cl

A propósito de los problemas en innumerables viviendas de las zonas afectadas, el portal del Servicio Nacional del Consumidor ofrece una completa guía de preguntas frecuentes y recomendaciones dirigidas a aclarar todas las dudas de los consumidores en estas circunstancias.

www.chileayuda.com

Este sitio levantado por voluntarios es un completo portal de ayuda que permite, entre otras acciones, conocer una guía para hacer donaciones (de dinero, materiales, sangre, etc.), buscar personas, saber sobre el estado actualizado de las ciudades afectadas, acceder a teléfonos de emergencia, y conocer en vivo las noticias sobre el terremoto y tsunami.

www.terremotochile.com

De similares características, este sitio web desarrolló una aplicación para buscar y dar información sobre personas desaparecidas. Además informa detalladamente sobre qué, cómo y dónde hacer donaciones. También entrega diversas recomendaciones para la ciudadanía afectada.

Recomendaciones para las donaciones:

- Pañales
- Toallas húmedas
- Alcohol gel (para higiene antes de manipular alimentos)
- Jabón hipoalérgico
- Mamaderas y bebederos
- Porta bebés
- Sacos y mantas para bebés
- Crema para coceduras
- Ropa de abrigo para guaguas y niños: gorros, calcetines, zapatos, ropa de polar o lana, parkas, enteritos, etc.

Alimentos:

- Colados y picados como complemento alimenticio para niños(as) mayores de 6 meses.
- Cereales de todo tipo y en barras como complemento alimenticio para niños(as) mayores de 6 meses.

Apoyando a los niños y niñas frente a la emergencia

