

# APOYAR A LOS NIÑOS DURANTE UNA UNA CRISIS



Los niños buscan la guía de los adultos sobre cómo reaccionar ante eventos estresantes. Reconocer algún nivel de preocupación, sin entrar en pánico, es apropiado.

## Esta guía incluye los siguientes temas:

- Cosas para considerar cuando están juntos
- Cómo los padres pueden dar un buen ejemplo con respecto a la buena salud y el bienestar
- Cuándo buscar ayuda profesional
- Cómo ayudarle a su hijo/a a afrontar la situación

# CUANDO ESTÉN JUNTOS

## ESTABLEZCA UNA RUTINA

- Obtenga una agenda diaria y programe actividades hora a hora
- Mantenga la rutina de acostarse y despertarse a la misma hora todos los días
- Mantengan los horarios de la comida a la misma hora y traten de comer juntos
- Monitoree el tiempo que pasan viendo, televisión, internet y redes sociales, tanto usted como sus hijos. Ver actualizaciones constantes sobre las crisis pueden aumentar el miedo y la ansiedad. La información que es inapropiada para el desarrollo o la información diseñada para adultos también puede causar ansiedad o confusión, particularmente en los niños pequeños.

## HABLE ABIERTAMENTE

- Es natural tener momentos de estrés e intensidad en casa. Reconozca que sentimientos como la soledad, el aburrimiento, miedo de no sentir seguridad, ansiedad, estrés y pánico son reacciones normales a una situación estresante.
- Anímelos a que hagan preguntas que son apropiadas para su edad y ayúdelos a comprender la situación actual en una manera reconfortante y paciente.
- Pídale a los niños que hablen sobre sus sentimientos y hágalos sentirse válidos. Ayúdelos a expresar sus sentimientos mediante el dibujar u otras actividades.
- Haga que su familia elija una "palabra de código" que los haga reír (cuando la familia se está derrumbando y la tensión está aumentando).



## COSAS A TOMAR EN CUENTA

- Vuelva a comunicarse con sus hijos regularmente o cuando la situación cambie.
- Tómese el tiempo para hacer cosas en casa que le hayan hecho sentir mejor a usted y a su familia en otras situaciones estresantes, como leer, ver películas, escuchar música, participar en juegos, hacer ejercicios o involucrarse en actividades religiosas.
- Recuerde, usted es un modelo a seguir para sus hijos. La forma en que maneja esta situación estresante puede afectar cómo sus hijos manejan sus preocupaciones.

# CÓMO LOS PADRES PUEDEN MODELAR LA BUENA SALUD Y BIENESTAR

Los adultos pueden modelar una variedad de actividades para promover el bienestar de los niños y fortalecer el vínculo entre sí, proporcionando una base para una vida más saludable y feliz.



## Bienestar Físico

- **Ejercicio Regular:** Muestre la importancia de mantenerse activo/a al participar en actividades diarias como caminar, yoga o deportes.
- **Alimentación Saludable:** Prepare y disfrute comidas equilibradas, enfatizando el valor de las opciones de alimentos nutritivos.
- **Buena Higiene del Sueño:** Mantenga un horario de sueño constante y enfatice la importancia del descanso.

## Bienestar Emocional

- **Prácticas de Atención Plena:** Practique ejercicios de atención plena, meditación o respiración profunda para manejar el estrés y demostrar la regulación emocional.
- **Comunicación Positiva:** Utilice un lenguaje amable y constructivo y escuche activamente a los demás para fomentar las relaciones saludables.
- **Expresión Emocional:** Modele cómo expresar sus sentimientos de manera apropiada y buscar apoyo cuando sea necesario.

## Bienestar Mental

- **Aprendizaje y Crecimiento:** Muestre amor por la formación continua a través de la lectura, exploración de nuevas habilidades o la búsqueda de pasatiempos.

- **Desarrollo de la Resiliencia:** Comparta estrategias para superar los desafíos, como dividir las tareas en pasos manejables o buscar ayuda cuando sea necesario.
- **Práctica de la Gratitud:** Reflexione y exprese gratitud diario para cultivar una actitud positiva.

## Bienestar Social:

- **Participación en la Comunidad:** Ofrézcase como voluntario/a o participe en el servicio comunitario para mostrar el valor de ayudar a los demás.
- **Límites Saludables:** Demuestre cómo establecer y respetar límites personales en las relaciones.
- **Resolución de Conflictos:** Modele formas constructivas de resolver desacuerdos mediante el diálogo y el acuerdo mutuo.

## Bienestar General

- **Equilibrio Entre el Trabajo y la Vida Personal:** Muestre cómo priorizar el tiempo familiar/personal junto con las responsabilidades profesionales.
- **Cuidado Personal:** Practique rutinas de cuidado personal, como dedicar tiempo a pasatiempos o actividades relajantes, para mostrar la importancia del rejuvenecimiento personal.
- **Actos de Bondad:** Participe en pequeños actos de bondad para promover la empatía y la compasión.



# CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

¡La salud mental de su hijo/a es importante!

## A QUIÉN CONTACTAR

1. **Pediatra:** Comience por abordar sus inquietudes con un pediatra, quien puede proveer referencias a especialistas.
2. **Consejero/a Escolar:** Pueden evaluar la conducta del niño/a en el entorno escolar y proporcionar orientación.
3. **Profesional de Salud Mental Licenciado/a:** Busque terapeutas, psicólogos o psiquiatras especializados en niños y adolescentes.
4. **Servicios de Emergencia:** Si el niño/a representa un riesgo inmediato para sí mismo/a u otros, llame los servicios de emergencia o línea directa de crisis.

## CAMBIOS CONDUCTUALES A OBSERVAR

### Indicadores Emocionales

- **Ansiedad o Preocupación Excesiva:** Miedo constante, nerviosismo o dificultad para separarse de los cuidadores/as.
- **Baja Autoestima:** Expresiones frecuentes de inutilidad o falta de confianza en sí mismo/a.
- **Respuestas al Trauma:** Flashbacks, pesadillas o evitación de situaciones relacionadas con un evento traumático.

### Síntomas Físicos

- **Problemas para Dormir:** Dificultad para conciliar el sueño, quedarse dormido/a o pesadillas frecuentes.
- **Cambios en el Apetito:** Pérdida o aumento significativo de peso sin una causa física clara.
- **Quejas Físicas:** Dolores de cabeza, de estómago u otros síntomas inexplicables recurrentes conectados a la angustia emocional.

### Preocupaciones Relacionadas con la Escuela

- **Disminución en el Rendimiento Académico:** Caída repentina en notas o desinterés en las tareas.
- **Dificultad para Concentrarse:** Incapacidad de enfocarse o completar tareas.
- **Problemas Disciplinarios:** Frecuentes visitas a la oficina del director/a o suspensiones.

### Conductas Riesgosas o Dañinas

- **Autolesión:** Cortarse, quemarse u otras formas de autolesión.
- **Hablar de Muerte o Suicidio:** Cualquier mención de querer hacerse daño o acabar con su vida.
- **Consumo de Sustancias:** Experimentar con drogas o alcohol, especialmente a una edad joven.

### Preocupaciones del Desarrollo

- **Hitos Retrasados:** No alcanzar las habilidades sociales, emocionales o de comunicación apropiadas para la edad.
- **Regresión:** Volver a comportamientos típicos de una edad mucho más joven, como orinarse en la cama o volverse dependiente.

### Factores Familiares o Ambientales

- **Cambios Grandes de la Vida:** Dificultad para adaptarse al divorcio, reubicación o pérdida de un ser querido.
- **Exposición al Trauma:** Presenciar violencia, abuso o un evento traumático significativo.
- **Estrés Crónico:** Vivir en un entorno con conflicto o inestabilidad continuos.

### Instinto Visceral

- Si un cuidador/a siente que algo no está bien confíe en ese instinto. La intervención temprana puede prevenir que los problemas menores se conviertan en problemas mayores.

# CÓMO AYUDAR A SU HIJO/A HACER FRENTE

## PREESCOLAR



### Reacciones

- Miedo de estar solo/a , pesadillas,
- Dificultades con el habla
- Pérdida del control de la vejiga y los intestinos, estreñimiento, orinarse en la cama
- No quiere comer o está comiendo demasiado
- Aumento de berrinches,, quejas, o en los comportamientos empalagosos.
- Chuparse el dedo

### Cómo Ayudar

- Paciencia y tolerancia el uno a otro
- Brinde reafimación (amor, cariño y déjeles saber que todo estará bien)
- Fomente la expresión a través del juego y la narración de cuentos
- Permita cambios a corto plazo en los arreglos para dormir
- Planee actividades relajantes y reconfortantes antes de la hora de acostarse
- Mantenga rutinas familiares regularmente
- Mantenga la cobertura de noticias apagada en su casa tanto como sea posible

RED NACIONAL DE ESTRÉS TRAUMÁTICO DEL  
DPTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE EE.UU.

# CÓMO AYUDAR A SU HIJO/A HACER FRENTE

## EDAD ESCOLAR (de 6 a 12)



### Reacciones

- Irritabilidad, lloriqueo, conducta agresiva
- Empalagoso/a, pesadillas
- Dificultad para dormir o comer
- Síntomas Físicos (dolores de cabeza, dolores estomacales)
- No quiere hablar con amigos, no tiene interés en actividades que solían gustarle.
- Competencia por la atención de los padres
- Olvidadizo/a de los quehaceres y nueva información aprendida en la escuela
- Preocupación por enfermarse o morir

### Cómo Ayudar

- Paciencia, tolerancia y reafirmación
- Sesiones de juego y mantenerse en contacto con amistades a través del teléfono e Internet. Ejercicio regular y estiramientos (es normal y saludable que los niños jueguen al médico y paciente y que hagan que todos estén mejor)
- Participe en actividades educativas (libros de trabajos, juegos educativos)
- Participe en tareas domésticas estructuradas
- Aborde la crisis actual y aníme las preguntas. Incluir lo que se está haciendo en la familia y la comunidad
- Fomente la expresión a través del juego y la conversación
- Limita la exposición a los medios, y hable sobre lo que han visto y escuchado incluso en la escuela
- Aborde cualquier estigma o discriminación que ocurre y clarifique la información errónea

RED NACIONAL DE ESTRÉS TRAUMÁTICO DEL  
DPTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE EE.UU.

# CÓMO AYUDAR A SU HIJO/A HACER FRENTE

## ADOLESCENTE (de 13 a 18)



### Reacciones

- Síntomas físicos (dolores de cabeza, sarpullido, etc.)
- Alteración del sueño / apetito
- Agitación o disminución de energía, apatía
- Ignorar las conductas de promoción de la salud
- Aislarse de sus compañeros y seres queridos
- Preocupación sobre el estigma e injusticias
- Aumento de los conflictos

### Cómo Ayudar

- Paciencia, tolerancia y reafirmación
- Continua con las rutinas
- Fomente la plática sobre la experiencia de crisis con los compañeros y familiares (pero no los obligue)
- Manténgase en contacto con amistades, por teléfono, internet y juegos de video
- Participe en las rutinas familiares, incluidos los quehaceres y apoyar a los hermanos menores
- Limita la exposición a los medios, y hable sobre lo que han visto y escuchado incluso en la escuela
- Platique y aborde el estigma, prejuicio e injusticias potenciales que ocurren durante la crisis