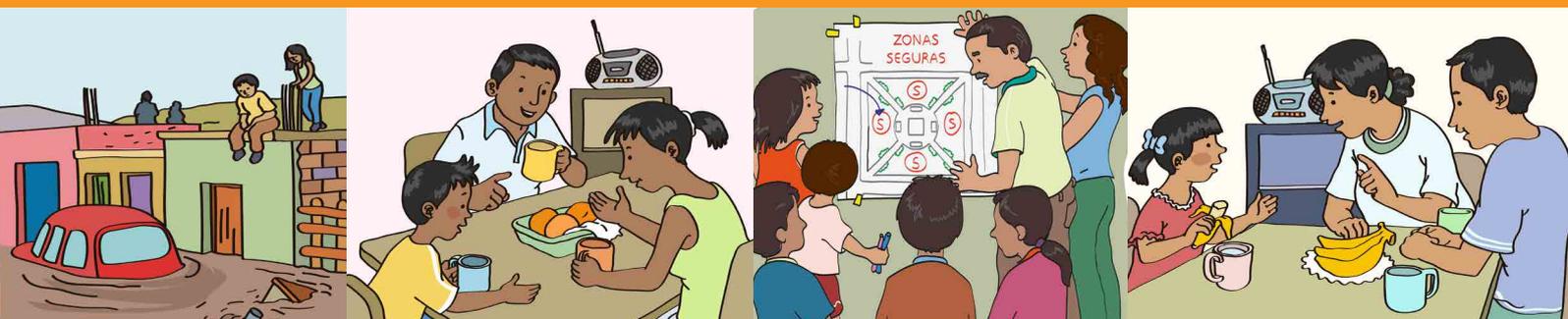


ORIENTACIONES PARA FAMILIAS

¿Cómo acompañar emocionalmente a nuestras hijas e hijos en situaciones de desastres naturales?



1. ¿Cuál es el impacto que tienen los desastres naturales en nuestras emociones?

Los desastres naturales suelen llegar sin avisar, o con muy poco aviso. En un instante nuestro hogar y comunidad pueden sufrir daños o ser destruidos y cambiar para siempre.

Es común que después de un desastre se presenten diversas reacciones, entre ellas cambios en los pensamientos, sentimientos y comportamientos. Tomar en cuenta esta situación nos puede ayudar a prepararnos para sobrellevar mejor la situación. Sentimientos como la tristeza, el enojo y el dolor son reacciones normales frente a eventos de esta naturaleza y es posible que demoren en aparecer estas emociones, sobre todo, cuando se dedica el tiempo y energía a reconstruir lo perdido. Pero podrían salir a la superficie más tarde.

Nuestros hijos e hijas, ya sean niños, niñas o adolescentes, se encuentran expuestos también a estos cambios emocionales, ya sea de manera directa o indirecta. Esta situación también les puede generar angustia, miedo, o inseguridad sobre lo que está pasando o lo que pueda suceder.

Por ello, es importante que sean acompañados y orientados por personas adultas que recojan sus inquietudes, promoviendo espacios de escucha, de expresión de emociones y pensamientos, esto les permitirá reconocer sus emociones y a encontrar alternativas para gestionarlas.

Recordemos que el impacto no será el mismo para todos. Por eso, aquí mencionamos algunas reacciones que pueden presentarse con mayor frecuencia ante estos eventos.



- Llanto o irritabilidad excesiva.
- Preocupación o tristeza excesiva.
- Hábitos de alimentación trastocados.
- Problemas de atención y concentración.
- Abandono o rechazo de actividades que antes disfrutaba.
- Dolores de cabeza o dolor corporal sin motivo aparente.
- Preguntas constantes sobre lo que está sucediendo.
- Poca concentración en sus actividades escolares.
- Desinterés para realizar las actividades cotidianas

2. ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hija o hijo para enfrentar mejor esta situación?

Independientemente de la edad o etapa de desarrollo de nuestras hijas e hijos sugerimos comenzar preguntándoles qué es lo que sienten frente al evento ocurrido. Mantengamos una actitud de escucha y de diálogo amable en todo momento.

Algunas recomendaciones para cuidarnos en familia:

2.1. Genera espacios para brindar afecto y expresar lo que sentimos.

- Busca espacios para expresar, reconocer y compartir cómo se sienten. Si tienes la oportunidad de contar con apoyo profesional, úsalo.
- No evites hablar del tema ni actúes como si nada pasara. Reconoce la posibilidad de que no estén interesados en expresar o comunicar algo al respecto, pero mantente alerta en caso quieran hacerlo.
- Promueve que expresen lo que sienten de diversas formas, puede ser a través del juego o el arte.
- Muestra tu afecto mediante palabras o un abrazo, el contacto físico les transmite seguridad.



2.2. Revisa las fuentes de información y dosifica el tiempo de exposición.

- Es importante seleccionar las fuentes a partir de las cuales nos informamos para no sentirnos cargados, así como para evitar reproducir información falsa o poco confiable.
- Recuerda que en estos momentos la información más segura proviene de instituciones responsables de atender la emergencia.

2.3. Propicia la comunicación y una actitud reflexiva.

Es importante que nuestras hijas e hijos tengan la oportunidad de reflexionar sobre lo que está sucediendo. Esto les puede ayudar a tranquilizarse y tener conocimiento sobre lo vivido.

- Pregunta, valora y agradece sus ideas y reflexiones, así ayudarás a que tenga seguridad en dar su punto de vista.
- Aprovecha momentos cotidianos para mantener un diálogo calmado.
- Es muy importante que se les pueda involucrar en las decisiones de la familia y/o comunidad, teniendo en cuenta sus ideas pero también recordando que su protección es una prioridad.

2.4. Sé empático/a y sensible frente a sus necesidades.

En estos momentos nuestras hijas o nuestros hijos necesitan de nuestra empatía y sensibilidad frente a sus necesidades afectivas. Ponernos en su lugar es la llave que nos puede conectar y ayudar a comprender su mundo.

- Si está llorando o lo notamos asustado, podemos detener por un momento nuestras labores para ayudar a tranquilizarlo.
- En todo momento muéstrales que estás ahí para acompañarlos, contenerlos y calmarlos.
- Permíteles que mantengan consigo objetos que les ayuden a tener sensación de tranquilidad.

2.5. Cuida tu bienestar emocional.

Recuerda que tú también debes cuidar tu bienestar para poder cuidar el de otros.

- Ten un tiempo y realiza alguna actividad que te brinde paz y tranquilidad.
- Comparte y conversa con alguien en quien confíes.
- Enfócate en aquello que puedes controlar y puedes aportar desde tus posibilidades para mejorar tu familia y comunidad.

2.6. Fomenta el juego y distracciones propias de su edad:

Es muy importante pues a través del juego nuestras hijas y nuestros hijos pueden expresar lo que les pasa, y los ayuda a procesar lo vivido. Debemos mantenerlo



durante y después de las situaciones de emergencia.

- Permite distintos tipos de juegos (charadas, juguetes, mímicas, títeres, etc.) que le permitan expresar lo que sienten y lo que están viviendo.
- Trata de no ser directivo/a en el juego, dejando que nuestros hijos y nuestras hijas elijan lo que quieren jugar.

2.7. Restablece de manera progresiva los hábitos y rutinas:

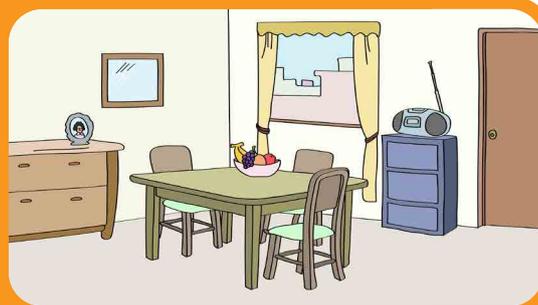
Cuando se alteran las rutinas de niños y niñas, se genera una sensación de desorden. Recuerda que dejar de hacer una rutina podría afectar las demás rutinas.

- Mantén o restablece paulatinamente los horarios de levantarse y de acostarse, tiempo del baño, horarios de comidas y las responsabilidades en el hogar de cada integrante.
- Elaboren una agenda familiar en la cual incluya todas las actividades que tienen como familia, por ejemplo: realizar las tareas del hogar, jugar y estudiar.
- Consideren un tiempo para “no hacer nada”. Todos y todas tenemos el derecho a esos momentos que muchas veces sirven para la reflexión.
- Fortalece los tiempos y espacios para compartir en familia: leer textos en voz alta, armar un rompecabezas, etc.

Esperamos que estas sugerencias puedan servirte para mantener la seguridad, protección, y bienestar de tu hogar.

Recuerda en todo momento los cuidados y precauciones que mantenemos frente a la emergencia sanitaria producto de la COVID19. Además, no olvides que para proteger a quienes queremos, necesitamos mantener la calma. Para ello debemos contar con espacios donde se pueda conversar y compartir en familia.

De esta manera podemos convertir estas situaciones en experiencias de aprendizaje que harán que nuestras hijas e hijos valoren el apoyo comunitario y la responsabilidad, reconociendo y validando también sus emociones. Mantengamos el sueño de hacer del Perú, una mejor escuela.



Referencias

Departamento de Estado de Texas (2021). El estado de las emociones ante desastres. <https://texasready.gov/be-informed/mental-health/emotional-impact-of-disasters-es.html>

Healthy Children (29 de octubre de 2018). Cómo pueden las familias sobrellevar el estrés de una reubicación después de una catástrofe. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Paginas/How-Families-Can-Cope-with-Relocation-Stress-After-a-Disaster.aspx>

Healthy Children (21 de noviembre de 2015) Respondiendo a las necesidades emocionales de nuestros niños en momentos de crisis. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Paginas/Responding-to-Childrens-Emotional-Needs-During-Times-of-Crisis.aspx>