

Producido por



Save the Children®

en colaboración con



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Refugio de la tormenta

Guía para los proveedores de cuidado y educación en la primera infancia

Índice

CERO A TRES es una organización nacional sin fines de lucro establecida en 1977 que proporciona a los padres de familia, los profesionales y las instancias normativas conocimientos teóricos y prácticos para fomentar el desarrollo en la primera infancia. Nuestra misión es asegurar que los niños menores de 3 años tengan un sólido comienzo en la vida.
www.zerotothree.org

Save the Children invierte en la niñez, todos los días, en épocas de crisis y para nuestro futuro. En los Estados Unidos y alrededor del mundo, les proporcionamos a los niños un comienzo saludable, la oportunidad de aprender y protección contra cualquier daño. Al transformar ahora la vida de los niños, cambiamos el curso de su futuro y del nuestro.
www.savethechildren.org

Cover photo © iStockphoto.com / digitalskillet / for illustrative purposes only



Photo: © iStockphoto.com / Frank DeMeyer / for illustrative purposes only

Bienvenida	2
• Forma de empleo de esta guía	3
Primera sección: Enfóquese en usted	4
• Técnicas de autocuidado	5
Segunda sección: Antes de un desastre	6
• Sus interacciones diarias forjan una relación segura y confiable que puede proteger a los niños del estrés	6
• Lo que pueden experimentar los niños menores de 3 años y formas en que usted podría responder: en palabras de un niño.....	7
• Establecimiento de una rutina de seguridad	8
Tercera sección: Durante un desastre	10
• Lo que pueden experimentar los niños menores de 3 años y formas en que usted podría responder: en palabras de un niño.....	11
Cuarta sección: Después de un desastre	12
• Lo que usted puede sentir y experimentar.	12
• Estrategias para ayudarles a usted y a otros adultos a adaptarse	13
• Búsqueda de ayuda para usted.....	14
• Cuándo necesitan las familias asistencia adicional... ..	14
• Lo que pueden experimentar los niños menores de 3 años y formas en que usted podría responder: en palabras de un niño.....	14
• ¿Qué decir?	16
• Señales de que un niño dice: “Estoy pasando por un momento difícil”	17
Reflexiones finales	17
Agradecimientos	18

Bienvenida

Forma de empleo de esta guía con sus colegas

A continuación se ofrecen algunas sugerencias para el empleo de esta guía en conversaciones, ya sea durante una reunión de equipo, una reunión del personal o un taller de desarrollo profesional.

- Comparta relatos sobre alguna ocasión en que alguien le ayudó a sentirse seguro en una situación común. Hable sobre lo que dijo o hizo esa persona para ayudarle a sentirse de esa manera (por ejemplo, era una persona confiable, lo escuchó, le dio un abrazo, buscó las palabras apropiadas para ayudarle a expresar sus sentimientos). Luego, comparta relatos sobre alguna ocasión en que usted ayudó a un niño a sentirse seguro. ¿Qué dijo o hizo? ¿Cómo respondió el niño?
- Hable sobre cómo lo que usted dice y hace a diario para forjar relaciones confiables y seguras puede apoyar a un niño pequeño cuando ocurre un desastre.
- Hable sobre lo que los niños podrían experimentar y anótelos. Anote ideas sobre cómo podría responder usted.
- Examine su rutina de seguridad. Identifique tres estrategias que pueda incorporar para ayudar a los niños a sentirse más seguros y emocionalmente protegidos.
- Hable sobre el vínculo entre el cuidado propio y el de otros. Indique una práctica de autocuidado que pueda incorporar en su rutina diaria (por ejemplo, traiga una flor y póngala sobre el mostrador, tome un sorbo de su té favorito, comparta un relato sobre alguna forma de actuar de un niño que lo hizo sonreír a usted).
- Examine el contenido de su bolsa de artículos esenciales (Go-bag). ¿Cuáles ofrecen apoyo emocional? ¿Qué podría agregar usted para ayudar a los niños a sentirse más seguros y cómodos en una situación de emergencia?

Para capacitación adicional sobre preparación para emergencias, sírvase consultar la iniciativa Get Ready. Get Safe [Prepárese. Protéjase] de Save the Children. Sitio web: www.savethechildren.org/getready

¿Enseña y cuida usted a niños menores de 3 años y a sus familias en un programa con sede en un centro? ¿O lo hace en su casa? ¿Es usted un profesional especializado en el desarrollo que apoya a los proveedores de cuidado y educación en la primera infancia?

Save the Children, el principal organismo nacional especializado en la atención de los niños en caso de un desastre, y CERO A TRES, una organización nacional dedicada a asegurar que todos los niños menores de 3 años tengan un sólido comienzo en la vida, han redactado la presente guía. La meta de esta obra es proporcionarle información para ayudarle a atender las necesidades emocionales de los niños pequeños y de sus familias tanto antes y después de un desastre como durante el curso del mismo.

Puede ser tentador pensar que los niños son demasiado pequeños para recordar y que no se verán afectados por lo que sucede. En realidad, aunque es probable que los niños pequeños no entiendan lo que ven u oyen, captan todo y tratan de buscarle sentido a lo que experimentan. Los proveedores de cuidado desempeñan una función crítica para ayudar a forjar la manera en que los niños perciben el mundo que los rodea. De hecho, los niños pequeños están asombrosamente atentos a los patrones de comportamiento y las emociones de los proveedores de cuidado importantes en su vida, incluso los padres, abuelos, parientes, maestros y otros adultos (Osofsky, 2007, pág. 4).

Los niños pequeños recuerdan las primeras relaciones y experiencias en su cuerpo y su mente, aun antes de aprender las palabras para hablar de lo que sucede. Los primeros recuerdos ayudan a configurar el punto de vista que tienen los niños de sí mismos y de los demás.

Las investigaciones de los últimos 60 años sobre el apego entre padres e hijos apoyan el entendimiento de que la provisión de cuidado constante, sensible y receptivo al comienzo de la vida establece en los niños pequeños un patrón de expectativas óptimas con respecto a la gente en el futuro (Dykas y Cassidy, 2011). Esas experiencias pueden servir de medio de mitigación para proteger a los niños de experiencias traumáticas aterradoras, como los desastres naturales, o dejarlos vulnerables, con menos formas de enfrentarlos.

Aunque es imposible evitar que un niño se sienta molesto y aterrorizado durante un desastre, usted puede asegurarse de que recuerde que alguien--usted--estuvo a su lado para reconfortarlo y apoyarlo. Usted, su voz, su sonrisa, esa

sencilla canción que cantan juntos y su explicación calmada de lo sucedido les ayudarán al niño y a la familia a sentirse vinculados, a tener confianza y a ser competentes en momentos difíciles.

No es fácil apoyar a otros durante sucesos en los que usted se siente aterrorizado o abrumado. Ese es el caso, particularmente cuando se evocan recuerdos y sentimientos de un desastre anterior. Pero con su propio sistema de apoyo y sus estrategias de adaptación, además de instrumentos como esta guía, es posible hacerlo. Esta guía le ayudará.

Forma de empleo de esta guía

Save the Children y CERO A TRES lo invitan a usar esta guía para obtener información que permita conversar con sus colegas y las familias sobre las diferentes formas en que usted puede apoyar el bienestar emocional de un niño pequeño tanto antes y después de un desastre como durante el curso del mismo.

Sabemos que usted está ocupado. A manera de respuesta, hemos diseñado la presente guía para facilitar su empleo, ya sea en una reunión del personal o en un taller de padres de familia. Los cuadros y recuadros le darán información útil al instante. Parte del contenido afirmará lo que usted ya sabe y hace. Otra parte ofrecerá nueva información, ideas y estrategias para fortalecer sus asociaciones en nombre de los niños menores de 3 años.

En cada sección encontrará cuadros con la voz de los niños menores de 3 años. Estos cuadros presentan situaciones de lo que pueden experimentar los niños e ideas de formas en las que usted podría responder. Puesto que los niños menores de 3 años no se comunican con palabras, usted debe prestar atención a su comportamiento y preguntarse qué le dice el comportamiento de un niño. Luego, puede emplear esa información para decidir cuál es la mejor forma de responder.

También encontrará formas sencillas y realistas de cuidarse. El autocuidado no suele ser una cosa natural para las personas cuya carrera profesional es el cuidado de otros. Sin embargo, al cuidarse, usted puede estar más presente y ver y responder con mayor eficiencia a otras personas en momentos de calma y de confusión.

Comenzamos esta conversación con usted. ¿Por qué? Porque usted es tan importante como lo que hace (Pawl y St. John, 1998, pág. 3).

Conversación con las familias

A continuación se ofrecen algunos consejos prácticos para hablar y asociarse con las familias sobre las formas de trabajar juntos con el fin de preparar y proteger a los niños en caso de un desastre.

- Ofrezca alguna información básica sobre la forma de ayudar a los niños menores de 3 años a sentirse seguros. Por ejemplo, hable de la importancia de las relaciones confiables y las rutinas. Pregúnteles a los padres cuál es la forma más fácil de reconfortar a los niños o hable de lo que los reconforta, según lo observado por usted.
- Revise con las familias el contenido de la bolsa de artículos esenciales (Go-bag) de su programa. Señale los artículos que se han incluido para apoyar el bienestar emocional del niño. Aliente a las familias a expresar ideas y a agregar artículos reconfortantes para su propio niño. Anímelas a incluir artículos de "apoyo emocional" en estas bolsas en la casa.
- Hable sobre lo que los niños podrían experimentar y de qué manera podrían responder los padres para demostrarles apoyo.
- Comparta la forma en que usted ofrece actividades relacionadas con el tema de la seguridad durante el año para enseñarles a los niños sobre la gente en la comunidad que los protege y los mantiene seguros (por ejemplo, los bomberos, los agentes de policía, los médicos, los técnicos del servicio médico de emergencia, etc.). Invite a las familias a acompañarlo a estas lecciones. Envíe dibujos o volantes a casa con información sobre lo que usted compartió con los niños.

Primera sección:

Enfóquese en usted



Photo: Kiwi Street Studios / for illustrative purposes only

Los niños pequeños y sus familias dependen de usted. Cuando usted se cuida--tanto en lo profesional como en lo personal--puede responder mejor a las necesidades de todos ellos. También, puede concentrarse más en lo que sucede en un momento dado y tener presente cómo sus antecedentes en lo referente a desastres y a otras dificultades imprevistas forjan su respuesta.

Se dice que la práctica hace maestros. Esta idea no solo se aplica al manejo de un programa de calidad o a la realización de ejercicios de seguridad, sino que también es pertinente cuando se trata de cuidarse a sí mismo.

Al practicar cómo cuidarse en la vida diaria, usted podrá hacer una pausa y pensar con más claridad cuando suceda lo inesperado.

Además, al cuidarse estará más calmado; eso, a la vez, ayudará a los niños bajo su cuidado a sentirse más relajados. Usted también servirá de ejemplo y enseñará a los niños aptitudes de autocuidado que les servirán para toda la vida.

Estírese

sonría

respire

Técnicas de autocuidado

Considere la posibilidad de practicar una o más de las técnicas de autocuidado descritas a continuación.

A. Comprométase a buscar formas de enfocarse en su autocuidado.

- Busque a un compañero de trabajo con quien asociarse para que se recuerden el uno al otro que deben practicar el autocuidado.
- Redacte notas y póngalas en diferentes lugares como recordatorios de estirarse, respirar o sonreír.
- Lleve un diario o comuníquese regularmente con un amigo que lo reconforte.
- Establezca una rutina diaria para que su mente y su cuerpo sepan qué esperar y cuándo (por ejemplo, comer y dormir).

B. Tome 5 minutos durante el día para tener momentos de silencio (por ejemplo, sin teléfono, sin música y sin conversación).

C. Haga un ejercicio de respiración.

- Inhale por 2 segundos y exhale por 4 segundos; luego pronuncie una frase afirmativa dirigida a sí mismo (por ejemplo, "soy capaz" o "haré lo que pueda").
- Practique la respiración al cuadrado: exhale, deje de respirar, inhale y de nuevo deje de respirar hasta contar 4 y luego repita el proceso (es decir, inhale, 2, 3, 4; deje de respirar, 2, 3, 4; exhale, 2, 3, 4; deje de respirar, 2, 3, 4).

D. Verifique la tensión muscular de su cuerpo. ¿La siente en el cuello, la espalda o el estómago? Estire el cuerpo a intervalos regulares durante el día.

E. Cree un ambiente cómodo e inspirador, tanto en la casa como en el trabajo. Decore su ambiente con una fotografía de la familia, una planta o sus colores favoritos.

F. Al final del día, piense en todos sus logros y felicítese. Hoy, usted hizo todo lo que pudo: ¡excelente trabajo! Siempre habrá más que hacer, pero por hoy ha terminado y con eso basta. Mañana será otro día.

Segunda sección:

Antes de un desastre



Photo: Kiwi Street Studios / for illustrative purposes only

Es natural preocuparse por la forma de mantener seguros a los niños durante un desastre. También es posible que usted entre en pánico o que los niños se sientan atemorizados o abrumados. Estas son preocupaciones normales.

Tal vez se tranquilice al saber que muchas de las cosas que usted dice y hace a diario con los niños son las mismas que ellos necesitan de usted cuando ocurre un desastre. En esta sección se explorará lo siguiente:

- Cómo crean sus interacciones diarias una relación segura y confiable que puede proteger a los niños del estrés.
- Lo que pueden experimentar los niños menores de 3 años y formas en que usted podría responder: en palabras de un niño.
- Cómo establecer una rutina de seguridad.

Sus interacciones diarias forjan una relación segura y confiable que puede proteger a los niños del estrés

Las palabras que dice y las actividades que hace a diario les ayudan a los niños a sentirse vinculados a usted, lo cual, a la vez, los deja en libertad de sentirse y de ser más seguros. Estas son experiencias positivas para todos los niños y, en definitiva, los apoyan para enfrentar los altibajos de la vida, ya sean graves o leves. De hecho, la investigación muestra que los niños menores de 3 años que tienen relaciones confiables con adultos proveedores de cuidado sensibles e idóneos tienen menos probabilidades de experimentar reacciones de mucho estrés cuando se sienten atemorizados por un suceso (National Scientific Council on the Developing Child, 2007).

Lo que pueden experimentar los niños menores de 3 años y formas en que usted podría responder: en palabras de un niño.

Cuando yo...	Podría estar diciendo...	¿Cómo puedes apoyarme hoy y en caso de que ocurra un desastre?
Sonría, te dé un abrazo por la mañana y me acurruque junto a ti para leer un libro...	Confío en ti. Eres uno de los adultos importantes en mi vida.	Muéstrame que puedo contar contigo. Fortalece nuestra relación y la confianza entre nosotros demostrándome que eres confiable, coherente, cálido, amoroso y receptivo.
Haga una torre de cuatro bloques o coma con la cuchara y te mire con una sonrisa...	¡Puedo hacerlo! ¡Mírame! Me siento orgulloso. ¿Qué más puedo hacer?	Enséñame que puedo valerme por mí mismo. Dame la oportunidad de practicar y “hacerlo solo”. Por ejemplo, invítame a sostener el biberón, a subirme en un banquito para alcanzar el lavamanos y lavarme las manos solo y a ayudarte a poner la mesa para una merienda. Comparte mi felicidad cuando yo logre algo. Di algo como “¡Estupendo! Mira, encontraste la pieza correcta. Te has esforzado por armar este rompecabezas”.
Llore y me agarre de ti cuando esté triste porque mami tiene que irse a trabajar o te pida que me ayudes con la pelota que está trancada debajo del sofá...	Cuento contigo para que me ayudes cuando esté molesto o cuando suceda algo. Algunos días te necesito más que otros.	Muéstrame que puedo contar contigo para que me ayudes a calmarme, a manejar mis sentimientos y a resolver problemas. Mantén la calma. Eso me ayuda a ver que todo está bien. Presta atención a mis sentimientos. Ayúdame a entender lo que sucede enseñándome las palabras apropiadas. Ayúdame a resolver problemas. “Usemos esta regla para alcanzar tu pelota”. Así me enseñarás que soy competente y que puedo valerme por mí mismo.
Llore o parezca estar sobresaltado o inseguro cuando hagamos un ejercicio de seguridad...	¿Qué pasa?	Mantén la calma y así sabré que todo está bien. Cuéntame qué sucede. “Han tocado la campana. Eso significa que debemos ir afuera (o al sótano o al refugio) para estar seguros. Tú puedes ir en tu cochecito (o yo te llevaré alzado o también puedes tomarme de la mano)”.

Quando yo...	Podría estar diciendo...	¿Cómo puedes apoyarme hoy y en caso de que ocurra un desastre?
Insista en que me cargues, arme un alboroto, corra o parezca retraído después de un ejercicio de seguridad...	¿Se repetirá ese ruido ensordecedor? ¿Estaré seguro para volver a nuestra rutina?	Ayúdame a entender qué sucede y qué puedo esperar. Vuelve a contarme la historia del ejercicio. "Tocaron la campana y salimos del lugar para estar seguros. Ahora podemos volver a nuestro cuarto y jugar".

Su preparación junto con las técnicas que usa en el cuidado diario, como una voz tranquilizante, rutinas y su presencia calmada, puede tranquilizarlos a ambos. Su presencia tranquilizante ayudará a dar ejemplo de una respuesta calmada ante un nuevo acontecimiento.

Establecimiento de una rutina de seguridad

Las rutinas desempeñan una función importante en la creación de entornos que apoyan la seguridad física y emocional. Recuerde que se necesita planear y practicar las rutinas. Refiérase al cuadro siguiente que le ayudará a preparar, redactar y practicar su plan para que se convierta en una rutina. Agregue los toques especiales que le da al cuidado diario: cante una canción especial, sonría, use un tono de voz suave.

Practique su rutina de seguridad de una forma calmada y alegre ahora para que cuando llegue el momento de la verdad sepa qué hacer y los niños se sientan reconfortados al practicar las actividades que ya conocen. Nota importante: además de la información indicada a continuación, refiérase a las normas de obtención de licencias de su estado para ver los requisitos en materia de preparación para emergencias.

Necesito saber...	Haré planes para...	Pensaré en lo siguiente...
Cuándo comenzar la rutina o recibir información sobre seguridad.	Averiguar a quién se le dará el mensaje y cómo.	<ul style="list-style-type: none"> El ruido ensordecedor puede ser molesto para los niños. Ver TV con imágenes de condiciones extremas del tiempo puede ser atemorizante para los niños pequeños.
Adónde ir.	Determinar la ubicación.	<ul style="list-style-type: none"> Llamar a los bomberos o al personal de emergencia para ayudar a determinar cuál es el local más seguro. Si usted está en un lugar donde se encuentran los hermanos del niño, piense en trabajar con el maestro para tratar de reunirlos con el fin de que se sientan reconfortados.

Necesito saber...	Haré planes para...	Pensaré en lo siguiente...
Qué objetos reconfortantes se deben llevar.	Empacar con anticipación una bolsa de artículos esenciales (Go bag), con algunos que sean reconfortantes.	Incluir: <ul style="list-style-type: none"> Cobijas suaves. Juguetes de felpa suaves "luminosos". Algunos libros, títeres o juguetes. Una lista de canciones o rimas tranquilizadoras. Un juguete favorito o reconfortante. Un chupo.
Cómo llegar hasta allá.	Ver cuál es la ruta.	<ul style="list-style-type: none"> Practicar la ruta en época de calma. Pensar en cómo llevar a los niños al lugar más seguro. Tener en mente un plan le ayudará a mantenerse calmado si ocurre un desastre.
Dónde se guardará mi lista de pasos cuando reciba la señal para comenzar mi rutina de seguridad.	Preparar una lista concisa de los pasos de la rutina de seguridad (véase el recuadro del ejemplo de la tarjeta de seguridad).	<ul style="list-style-type: none"> Colocar la tarjeta de seguridad en un lugar de fácil acceso. Preparar una tarjeta que pueda guardar en el bolsillo y llevarla consigo. Tener siempre consigo información actualizada sobre los niños en una cartelera, en tarjetas de notas, etc. También, tener los números de ellos en su teléfono celular.

RECUERDE: ¡LA PRÁCTICA HACE MAESTROS!

Ejemplo de una tarjeta de seguridad

QUÉ HACER

- ✓ *Autocuidado rápido* Respire profundo.
- ✓ *En calma, prepárese para ir al refugio* Reúna a los niños rápido y con calma y esté listo a trasladarlos a un lugar seguro en cochecitos.
- ✓ Cuente a los niños.
- ✓ Lleve una bolsa de artículos esenciales y medicamentos.
- ✓ Dígalos a los niños: "Es hora de irnos a nuestro lugar seguro".
- ✓ Trasládese a un lugar seguro.
- ✓ Cuente a los niños.
- ✓ *Instale, calme y reconforte a los niños* Cante la canción de las hormigas en marcha en un tono suave al instalar a los niños en el nuevo lugar.
- ✓ Saque objetos reconfortantes y distribúyase los a los niños.
- ✓ Hable con los niños sobre el lugar donde están y dígalos que se quedará con ellos todo el tiempo.
- ✓ Lea libros y cante canciones hasta que reciba aviso de que todo está en orden.
- ✓ En palabras sencillas y claras, responda las preguntas de los niños sobre lo que ha sucedido y dónde están papi y mami.
- ✓ *Autocuidado rápido* Recuerde: Se le ha presentado esta situación. Mientras usted se mantenga calmado y enfocado, los niños recibirán mejor sus indicaciones y también se mantendrán más calmados

Tercera sección:

Durante un desastre



Photo: ©iStockphoto.com / ProArtWork / for illustrative purposes only

Cuando suenen las alarmas, haya un corte de la electricidad o suceda lo inesperado, sus emociones y relaciones pueden crear una sensación de calma y tranquilidad.

Ahí es cuando paga todo el trabajo que usted ha hecho para forjar relaciones y practicar la seguridad y las rutinas diarias.

La lectura y la discusión con los colegas y las familias del cuadro que aparece en la página siguiente pueden ayudarles a usted y a otros adultos conscientes a determinar la mejor forma de apoyar a los niños bajo su cuidado durante un desastre. A medida que establezca conexiones entre los patrones de comportamiento y los sentimientos de los niños, usted puede ser más sensible a sus necesidades. Además, la información de este cuadro puede ayudar a asegurarle a usted que los patrones de comportamiento que pudieran parecer poco comunes en la vida diaria pueden ser una respuesta común de un niño y son de esperarse durante una emergencia.

Lo que pueden experimentar los niños menores de 3 años y formas en que usted podría responder: en palabras de un niño.

A continuación se indican algunos de los patrones de comportamiento que usted podría ver, ejemplos de lo que los niños pueden pensar y sentir, e ideas sobre la posible forma de responder.

Cuando yo...	Podría estar diciendo...	¿Cómo puedes apoyarme?
Llore, me agarre a ti, golpee o dé puntapiés o esté callado o inmóvil...	Estoy preocupado o tengo miedo. Pasa algo. Me siento inquieto, inseguro, confundido, abrumado.	En palabras sencillas y claras, dime qué sucede. "Estamos esperando a que pase el ventarrón". Sonríe. Dame un abrazo. Cálmame. "Aquí estoy y te tengo entre mis brazos". O "Ahora estamos aquí juntos y seguros". Cantemos lo que siempre cantamos juntos. O cuéntame un cuento.
Mire fijamente, parezca tener los ojos muy abiertos, me agarre a ti o me chupe el dedo...	Estoy confundido. Abrumado.	Dime sencilla y francamente qué sucede. "Estamos aquí en el clóset. Sé que está oscuro, pero estamos juntos y a salvo". Dame mi juguete favorito o reconfortante si lo hemos traído. Dame un sentido de control. Déjame apretar mi juguete luminoso de peluche.
Llore y llame a mami o a papi...	Quiero ver a la gente más importante para mí.	En palabras sencillas y claras, cuéntame qué dicen mis padres. "Tu mami/papi dijo que puedes quedarte aquí conmigo hasta que pase la tormenta. Luego, vendrán a recogerte y te darán un abrazo". Muéstrame una fotografía de mi familia si la hemos traído. Dame mi juguete favorito o reconfortante.
Arme un alboroto...	Es posible que tenga hambre, esté cansado o tenga miedo.	Ofréceme algo de comer o de beber si puedes. O dame un lugar para dormir. Trata de ayudarme a tener un sentido de rutina. Explícame que "aunque estamos en un lugar diferente, es hora de la merienda o de la siesta".

Cuarta sección:

Después de un desastre



Photo: ©iStockphoto.com / Jani Bryson / for illustrative purposes only

Mucho tiempo después de cesar el viento y la lluvia y de que el sol comienza a brillar, los niños—y los adultos— pueden continuar y a menudo continúan experimentando las repercusiones del suceso.

Esta sección se concentra en la forma en que usted y los demás adultos en la vida del niño se ven afectados por un desastre, lo enfrentan y trabajan juntos después del desastre para apoyar a los niños bajo su cuidado.

En esta sección, consideramos lo que usted puede sentir y experimentar:

- Estrategias para ayudarles a usted y a otros adultos a adaptarse.
- Cuándo necesitan las familias asistencia adicional.
- Lo que pueden experimentar los niños menores de 3 años y formas en que usted podría responder: en palabras de un niño.

Lo que usted puede sentir y experimentar.

Cualquier proveedor de cuidado de los niños puede tener las siguientes emociones o experiencias después de un desastre:

- | | |
|--|---|
| Olvido | Preocupación, ansiedad |
| Confusión, insensibilidad | Susceptibilidad |
| Impulso y enfoque | Nerviosismo |
| Tristeza, duelo y pérdida | Agitación |
| Falta de motivación | Raciocinio acelerado |
| Preocupación por el suceso o silencio al respecto | Sentimientos de culpa |
| Irritabilidad | Síntomas somáticos como dolor de cabeza, dolor de estómago, dificultad para dormir, dormir demasiado |
| Ira | |
| Distracción, dificultad para concentrarse, enfoque en pequeñas tareas realizables | |

A continuación se indican algunas estrategias para ayudarle a usted a enfrentar los sentimientos y emociones difíciles que puede experimentar después de un desastre.

Estrategias para ayudarles a usted y a otros adultos a adaptarse	
Hablar solo o en voz alta	<ul style="list-style-type: none"> • Salga de sus emociones al narrar lo que hace o lo que va a hacer. • ¡Anímese y anime a otros! Dígase cosas favorables. “Lo he logrado” o “Puedo abordar circunstancias difíciles”.
Poner las cosas en perspectiva	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerde que todos ustedes son seres humanos y que este fue un desastre de grandes proporciones. • Es normal tener una reacción emocional. • Es importante cuidarse. • Si los sentimientos negativos no pasan o si le afectan el funcionamiento después de algún tiempo, puede ser hora de hablar con un profesional de salud mental.
Cuidarse	<ul style="list-style-type: none"> • Hable con los amigos, haga una caminata, piense en algo que le hizo sonreír hoy. • Vuelva a consumir una alimentación sana, a hacer ejercicio y a dormir lo suficiente tan pronto pueda. • Anote sus sentimientos en un diario.
Establecer rutinas	<ul style="list-style-type: none"> • Saber qué esperar al hacer frente a grandes emociones puede servir para que usted, otros adultos y los niños se mantengan calmados. • Tal vez necesite establecer nuevas rutinas diarias según el lugar donde se encuentre. • Anote su nueva rutina y colóquela en la pared o manténgala en el bolsillo. • Respete las rutinas de las personas que le rodean.
Mantener un ambiente organizado	<ul style="list-style-type: none"> • Saber dónde encontrar artículos y tener un ambiente ordenado puede servir para que usted y los demás se sientan más calmados. • Si está en un nuevo lugar, determine dónde irán las cosas y marque los puntos correspondientes. • Comparta esos nuevos lugares con los compañeros de trabajo y los padres. • Escoja y organice su espacio durante el día.
Reducir al mínimo el ruido ensordecedor y los movimientos repentinos	<ul style="list-style-type: none"> • Después de un desastre, el ruido ensordecedor y los movimientos repentinos pueden incomodar a la gente. • Escoja un lugar tranquilo donde pueda. • Hable en voz calmada. • Use al mínimo el sistema de anuncios públicos. • Camine despacio y deliberadamente.
Mantenerse en el momento presente	<ul style="list-style-type: none"> • Es fácil sentirse abrumado por sus sentimientos después de un desastre. • Esté atento a los pensamientos negativos.
Tener una comunicación respetuosa	<ul style="list-style-type: none"> • Evite juzgar. • Cíñase a las observaciones y a los hechos.

Búsqueda de ayuda para usted

A veces, independientemente de las buenas aptitudes de adaptación que usted tenga o de cuánto esfuerzo haga, es posible que necesite más apoyo. Si sus sentimientos son un obstáculo para su trabajo y su vida familiar, quizá sea hora de pedir apoyo profesional.

Cuándo necesitan las familias asistencia adicional

A veces, independientemente del apoyo que usted preste, un padre de familia puede necesitar ayuda extra. Usted puede proporcionar ese apoyo cuando:

- Comparte recursos con los padres de una forma amable y comprensiva.
- Sabe cuáles son los recursos confiables en su zona o tiene el número de la línea telefónica directa de los recursos para dárselo a los padres.
- Recolecta recursos impresos y los facilita a las familias que tal vez no se sienten cómodas al solicitar apoyo.
- Organiza una feria de recursos comunitarios; a menudo esta es una forma en que las familias tienen acceso a recursos sin solicitar ayuda directamente.
- Remite a las familias al nivel de cuidado siguiente cuando sea necesario.

Lo que pueden experimentar los niños menores de 3 años y formas en que usted podría responder: en palabras de un niño

Cuando yo...	Podría estar diciendo...	¿Cómo puedes apoyarme?
Llore, arme un alboroto, me agarre a ti, esté retraído o muy callado e inmóvil...	Las cosas me parecen extrañas.	Acurrúcate conmigo y abrázame. Necesito más cariño para sentirme seguro y protegido cuando las cosas son tan inciertas. Ofréceme maneras seguras de expresar lo que siento, como dibujar, participar en juegos imaginarios o contar cuentos.
Me mantenga quieto. No muestre interés en jugar ni hablar contigo ni con nadie más...	Todavía estoy preocupado.	Ven y siéntate conmigo. Invítame a jugar, a leer un libro o a hacer una caminata.
Me agarre a ti, grite y llore cuando te vas, aunque sea a otro cuarto...	Todavía estoy asustado. Me siento mejor cuando estás conmigo.	Avísame cuando vayas a otro cuarto y dime en voz alta lo que estás haciendo para que yo sepa que todavía estás cerca. Dime quien va a cuidarme si tienes que irte y asegúrame que volverás.

Cuando yo...	Podría estar diciendo...	¿Cómo puedes apoyarme?
Quiera que todo se haga "a mi manera"...	Deseo y necesito tener un sentido de control. Últimamente, las cosas han sido una locura por aquí.	Ten toda la paciencia y calma que puedas. Necesito tu ayuda para recobrar el sentido de control y sentirme seguro. Busca formas apropiadas para que yo pueda escoger y controlar algunas cosas. Por ejemplo, "¿Quisieras colorear con el marcador rojo o con el azul?".
Hable sobre nuestro antiguo centro o sobre los amigos que se han ido...	Me hacen falta mis amigos y los lugares conocidos. Me hace falta la vida como era antes.	Escucha. Reconoce que las cosas han cambiado. Cuenta historias, dibuja imágenes o mira fotos para ayudarme a recordar algunos lugares y personas. Ayúdame a escribir una carta a mis antiguos amigos o a mi programa de guardería infantil.
Me muestre más agresivo y te golpee, te dé puntapiés o te muerda o haga todo eso con otras personas...	¡Estoy tan molesto! Todo es diferente.	Reconfortame. Imponme límites de una forma positiva para que yo sepa que puedo contar contigo para ayudarme a manejar mis intensos sentimientos. Dime: "Aunque estés molesto, te ayudaré para que no le causes daño a nadie ni te lo causes a ti mismo". Evitar que yo cause daño me ayudará a sentirme bien con respecto a mí mismo otra vez.
No quiera comer o tenga dificultades para dormir...	No me siento totalmente seguro.	Dame seguridades. Establece una rutina reconfortante a la hora de dormir, como leer, cantarme un par de canciones, darme mi cobija o mi juguete favorito. A lo mejor necesito estar cerca de ti por un rato. No será para siempre. Puedes ayudarme a que me sienta suficientemente seguro para dormirme solo otra vez.
Represente sucesos aterradoros en mi juego...	Estoy tratando de entender y de tener un sentido de control sobre lo que ha sucedido.	Déjame jugar. Hazlo conmigo. Dime a qué estoy jugando para saber que entiendes lo que te digo y aprender algunas palabras propias para hablar de lo sucedido. Déjame usar masa para jugar u otros materiales moldeables para expresar mis emociones.

Cuando yo...	Podría estar diciendo...	¿Cómo puedes apoyarme?
Regrese a clases de comportamiento anteriores, como chuparme el dedo y mojarme en los pantalones...	Deseo que me cuides. Es difícil para mí juntar todas las cosas en este momento.	Sé comprensivo y paciente. Asegúrame que estamos bien. No tardes en tranquilizarte después del desastre. No te enfades conmigo por demostrar ese comportamiento. Lo dejaré cuando me sienta seguro otra vez.
Esté feliz, cante y juegue...	Me siento feliz en este momento.	Juega conmigo. Divirtámonos aunque las cosas sean diferentes.
Te mire a los ojos, sonría, te extienda las manos, te dé un abrazo y corra a tus brazos...	Te quiero. Estoy tan feliz de que estés aquí para mí.	Es divertido reír y hacer tonterías juntos; además, eso puede servir para calmarnos. Disfrutemos de estar juntos.

¿Qué decir?

Hablar de un suceso puede ser difícil para los adultos. ¿Cómo se puede describir con palabras una catástrofe que cambia la vida? Si usted puede encontrar las palabras, pensar en ellas y pronunciarlas puede evocar sentimientos y recuerdos perturbadores. No obstante, los niños menores de 3 años necesitan oír el relato de lo sucedido para encontrarle sentido y sentirse vinculados a usted.

Haga todo lo posible por hablar sobre lo que sucede en un lenguaje claro, sencillo y sincero. A continuación se ofrecen algunos ejemplos para comenzar:

- El viento soplaba y hacía mucho ruido. Nos fuimos al sótano de la guardería infantil para estar protegidos y ahora estamos aquí en el refugio.
- Los bomberos vinieron a nuestro centro después de que pasó el viento fuerte y pidieron que nos alejáramos de las ventanas para estar seguros. Estamos aquí ahora y vamos a esperar juntos hasta que tu mamá/papá/abuela venga a recogerte.
- Oímos las sirenas y nos fuimos a nuestro lugar seguro. Luego, encendimos las linternas y comimos una merienda. Ahora nos vamos al refugio, y tu mamá/papá/abuela vendrá a recogerte.

Señales de que un niño dice: "Estoy pasando por un momento difícil".

Aunque todos estos patrones de comportamiento son respuestas comunes a un suceso atemorizante, cuando persisten con el transcurso del tiempo y afectan la vida diaria de un niño, pueden ser señal de que el niño y la familia necesitan apoyo extra. Esas clases de comportamiento durante épocas difíciles pueden crear más estrés para los padres que ya están sobrecargados, lo cual tal vez sea el comienzo de un ciclo negativo. También puede ser una oportunidad para que usted apoye a las familias a medida que se pone a prueba su resistencia.

La lista siguiente señala los patrones de comportamiento que tanto las familias como usted podrían ver y lo que los familiares podrían decirle a usted:

- Aferrarse, llorar y quejarse con más frecuencia: "Realmente me pone los nervios de punta". "Se me pega como una garrapata".
- Retraimiento: "Nunca ha sido tan juicioso antes". "Está tan callado últimamente".
- Se frustra con más facilidad y es más difícil reconfortarlo: "Nada que yo haga lo hace feliz". "Se queja constantemente".
- Mayor temor de separación de uno de los padres en la casa o de otro proveedor principal de cuidado. "No me pierde de vista". "Me siento como si no tuviera ni un minuto para mí".
- Mayor dificultad para mostrar interés en actividades y en otras personas: "No parece estar interesado en nada". "Sencillamente se sienta ahí".
- Regreso a patrones anteriores de comportamiento, como despertarse de noche, tener accidentes en los pantalones y chuparse el dedo. "Actúa como un bebé".
- Comportamiento más agresivo. "Se comporta mal". "El maestro me dijo que hoy les pegó y dio puntapiés a otros niños en la guardería".
- Cambios en los patrones de sueño y alimentación. "Se duerme cuando nosotros salimos". "Antes le gustaban los huevos revueltos. Ahora los rechaza".
- Repetición de escenas que el niño experimentó u oyó antes. "Finge estar en un clóset oscuro apagando la linterna y pidiendo ayuda".

Adaptado de *Valoremos a nuestros niños de cero a tres años: Cómo apoyar a los niños menores de tres años afectados por la transición de su familia de veteranos a la vida civil, por traumatismos o por la muerte del padre o de la madre*, con autorización de CERO A TRES

Reflexiones finales

Las relaciones confiables que usted forje durante los momentos comunes les ayudan a los niños pequeños a sentirse seguros y protegidos a medida que crecen y aprenden. Deténgase a pensar por un momento en los niños menores de 3 años que cuida e instruye cada día. ¿Cómo transcurre su crecimiento y aprendizaje? ¿Cuáles son algunas cosas que hacen o dicen que lo hacen sonreír a usted y sentirse orgulloso, por ejemplo, dar una vuelta por primera vez, buscar un sonajero, probar un nuevo alimento, captar su atención para un juego de "te veo, no te veo", ponerse un sombrero elegante o decir adiós con la mano? Usted les ha ayudado a lograr estos hitos importantes.

Usted ha pensado siempre en su seguridad física. ¿Cuáles son algunas formas en que mantuvo seguros a los niños la semana pasada? Por ejemplo, piense en las decisiones que tomó sobre el entorno físico, las reglas del salón de clase y la cercanía al niño para poder ofrecerle ayuda cuando fue necesario.

Usted mantiene seguros a los niños y los protege de cualquier daño--físico y emocional--todos los días por medio de las decisiones que toma, por saber qué hacer y por reaccionar de una manera calmada. Sus interacciones diarias, junto con planificación y preparación, le ayudarán a mantener a los niños seguros hoy y en caso de un desastre.

AGRADECIMIENTOS

CERO A TRES y Save the Children desean expresar su más profunda gratitud a todas las personas que han compartido sus pensamientos e ideas y que han hecho aportes adicionales a la preparación de la presente publicación.

Elizabeth Billingsley RN, BSN
Public Health Nurse, Dispensing Coordinator
Oklahoma City County Health Department
Oklahoma City, OK

Susan Bradley, MS
Consultant and Technical Support Specialist
Child Care Services
Oklahoma Department of Human Services

Amy Chlouber, LPC
Endorsed Infant Mental Health Mentor-Clinical
Infant and Early Childhood Services Manager
ODMHSAS
Oklahoma City, OK

Amy Dickson, PsyD
Assistant Professor
LSU Health Sciences Center
Department of Psychiatry
New Orleans, LA

Kathleen Fry-Miller, MEd
Associate Director
Children's Disaster Services
New Windsor, MD

Brian Jensen
Regional Director
Services to Armed Forces/International Services
Serving Oklahoma and Arkansas
American Red Cross

Myrna J. Jones, MS, MDiv, DMin
Volunteer and Trainer
Children's Disaster Services
New Windsor, MD

Georgeann Nigh Duty, MS, LPC, LADC
Director, Child and Family Outpatient Services
NorthCare, Oklahoma City, OK

James Tittle
Regional Disaster Officer
American Red Cross
Oklahoma City, OK

Linda Whaley, MEd, MAOM, MEd
Program Manager II
Department of Human Services
Child Care Services
State of Oklahoma

Debra Williams, RN, MSN, CS
Southwest and Rocky Mountain Division Nurse Leader
Southwest and Rocky Mountain Division Staff
Wellness Consultant
American Red Cross
OK/AR Regional Chapter
Oklahoma City, OK

EQUIPO DE REDACCIÓN:

Aidan H. Bohlander, LICSW
Amy Laura Dombro, MS

CAPACITACIÓN ADICIONAL SOBRE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

Child Care Aware—Crisis and Disaster Resources
www.naccrra.org/programs-services/crisis-and-disaster-resources

FEMA Disaster Preparedness Trainings: <http://training.fema.gov/is/courseoverview.aspx?code=is-366>

REFERENCIAS

Dykas, M. J., y Cassidy, J. (2011). Attachment and the processing of social information across the life span: Theory and evidence. *Psychological Bulletin*, 137(1), 19–46.

National Scientific Council on the Developing Child. (2007). *The science of early childhood development*. Retrieved from http://developingchild.harvard.edu/index.php/download_file/-/view/67

Osofsky, J.D. (2007). Ask the expert. *Zero to Three*, 27(6), 4.

Pawl, J. H., y St John, M. (1998). *How you are is as important as what you do*. Washington, DC: ZERO TO THREE.

Estos materiales se destinan a fines de educación y capacitación para ayudar a promover una estricta norma de atención por los profesionales del campo. El empleo de estos materiales es voluntario y no confiere ninguna credencial ni calificación profesional para ninguna inscripción, certificación, examen de una junta especializada o de obtención de licencias, como tampoco confiere ni infiere competencia para realizar ninguna función profesional afín

El usuario de estos materiales asume plena responsabilidad por el cumplimiento con todos los reglamentos, normas o requisitos de obtención de licencias en los ámbitos local, estatal y federal. A pesar de los esfuerzos por asegurar la compatibilidad de estos materiales con las prácticas aceptables, no se han preparado con la intención de emplearlos como guía de cumplimiento ni para suplantar ni sustituir ningún reglamento, norma o requisito de obtención de licencias aplicables en los ámbitos local, estatal o federal ni en contravención de ninguno de ellos. CERO A TRES y Save the Children se eximen expresamente de cualquier responsabilidad emanada del uso de estos materiales en contravención de tales reglamentos, normas o requisitos de obtención de licencias.

Copyright © 2015 CERO A TRES y Save the Children. Todos los derechos reservados. Para solicitudes de autorización, sírvase consultar www.zerotothree.org/permissions

ISBN: 978-1-938558-53-5

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Impreso en los Estados Unidos de América