

Refugio de la tormenta: cómo cuidarse a sí mismo

- Ahora más que nunca, sus niños necesitan sentirse reconfortados de la manera en que ustedes suelen hacerlo.
- No es fácil apoyar a otras personas cuando ustedes están molestos, atemorizados, inseguros o abrumados. Estas son reacciones naturales cuando ocurre un desastre de grandes proporciones.
- Los niños muy pequeños pueden sentir que ustedes están estresados. Ustedes necesitan cuidarse para poder reconfortar a los niños con el cuidado que suelen proporcionarles.

Pongan en práctica algunos de estos consejos para estudiar su situación y reducir el estrés:

CONSEJOS

- A. Manténganse en sintonía con su cuerpo.** Durante una situación estresante, es fácil olvidarse de atender sus propias necesidades básicas. Pregúntense cuál fue la última vez que comieron, durmieron o se bañaron.
- B. Examinen la tensión muscular del cuerpo.** ¿La sienten en el cuello, la espalda o el estómago? Estiren los músculos. Es posible que los niños deseen estirarse con ustedes. Esto puede ser divertido.
- C. Tomen de 5 a 10 minutos para sentarse en su espacio, salir o escuchar su propia respiración.**
- D. Inhalen por 2 segundos y exhalen por 4 segundos, luego digan una frase afirmativa (como “lo hemos logrado”).**
- E. Si están con otro adulto, túrnense para estar con los niños y dejar que la otra persona tome una siesta.**
- F. Pidan ayuda: hablen con los trabajadores del refugio, comuníquense con las personas a quienes pueden acudir; en la medida de lo posible, reúnanse con los administradores de casos de la Cruz Roja. ¡Ustedes no están solos!**
- G. Cuando estén abrumados, recuerden que esto no durará para siempre y que es solamente temporal.**
- H. Recuerden que pudieron llegar a un lugar seguro con los niños. Felicítense. ¡Los han mantenido seguros durante un momento difícil!**

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

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

Contacto:

