

Refugio de la tormenta: Cómo entender y apoyar a su niño

- Los sucesos que nos llevan a un refugio son estresantes para todos, incluso para los niños muy pequeños.
- Los niños muy pequeños se comunican principalmente por la forma de actuar o de comportarse.
- Durante épocas de estrés, es posible que los niños se comporten de una manera diferente de como lo hacen en la vida diaria. Por ejemplo, quizá actúen de un modo que les recuerda a ustedes cuando ellos eran más pequeños, o se muestren muy calmados o alborotados.
- Usen el cuadro que aparece a la derecha para entender mejor lo que su niño menor de 3 años podría tratar de comunicarle para que ustedes lo reconforten y apoyen.

Cuando yo...	Podría estar diciendo...	¿Cómo puedes apoyarme?
Llore, me agarre, golpee o dé puntapiés o esté callado o inmóvil...	Estoy preocupado o tengo miedo. Pasa algo.	<p>En palabras sencillas y claras, dime qué sucede. "Vamos a quedarnos aquí esta noche".</p> <p>Sonríe. Dame un abrazo. Cálrame. "Ahora estamos aquí juntos y a salvo".</p> <p>Cantemos lo que siempre cantamos juntos. O cuéntame un cuento.</p> <p>Fija o mantén una rutina, como leerme cuentos antes de acostarme, para que yo sepa qué esperar.</p> <p>No permitas que me cause daño ni que yo se lo cause a nadie. Esto no me ayudará a sentirme mejor. Ayúdame a calmar el cuerpo cargándome y hablándome en voz suave sobre lo que sucede, cómo me siento y qué sucederá después.</p>
Mire fijamente, tenga los ojos muy abiertos, me agarre o me chupe el dedo, esconda la cara o finja que estoy dormido...	Estoy confundido. Abrumado.	<p>Dime sencilla y francamente qué sucede. "Estamos aquí en el clóset. Sé que está oscuro, pero estamos juntos y a salvo".</p> <p>Dame mi juguete favorito u objeto reconfortante si lo hemos traído. Déjame sentarme en tu regazo si deseo hacerlo y frótame la cabeza o la espalda.</p> <p>Dame un sentido de control. Déjame apretar mi juguete luminoso de peluche. O dame una linternita.</p> <p>Ofréceme algo de comer o de beber si puedes. O dame un lugar para dormir.</p>
Arme un alboroto o vaya de un lugar a otro sin parar...	Es posible que tenga hambre, esté cansado, tenga miedo o esté confundido.	<p>Ayúdame a enfocarme en algo distinto: léeme un cuento, cántame una canción o hagamos grandes estiramientos.</p> <p>Trata de ayudarme a tener un sentido de rutina. Explicame que "aunque estemos en un lugar diferente, es hora de la merienda o de la siesta".</p>

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:

