

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN



**MANUAL PARA CUIDADORAS Y CUIDADORES:
CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES DE LOS
MENORES TRAS UN DESASTRE NATURAL**

Secretaría Auxiliar de Apoyo Integrado

2024-25

Publicado por

Departamento de Educación de Puerto Rico

Ave. Tnte. César González, esq. Calle Juan Calaf,
Urb. Industrial Tres Monjitas
Hato Rey, P.R. 00917

Teléfono: 787 759 2000

© agosto 2024 por el Departamento de Educación de Puerto Rico
Reservados todos los derechos

Imagen de portada

https://www.freepik.es/foto-gratis/personas-reunidas-centro-comunitario_20146086

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN



**Manual para cuidadoras y
cuidadores: cómo manejar las
emociones de los menores tras un
desastre natural**

Revisado 2024

NOTIFICACIÓN DE POLÍTICA PÚBLICA

El Departamento de Educación no discrimina por razón de edad, raza, color, sexo, nacimiento, condición de veterano, ideología política o religiosa, origen o condición social, orientación sexual o identidad de género, discapacidad o impedimento físico o mental; ni por ser víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acoso.

NOTA ACLARATORIA

Para propósitos de carácter legal, en relación con la Ley de Derechos Civiles de 1984, el uso de los términos director de escuela, docente, estudiantes y cualquier otro que pueda hacer referencia a ambos géneros, incluye tanto al masculino como al femenino.

VIGENCIA

Este documento normativo tendrá vigencia hasta que se realice la próxima revisión curricular conforme con el Reglamento del Currículo Escolar del Departamento de Educación de Puerto Rico actual o su revisión. Este deroga las disposiciones anteriores u otras normas establecidas que contravengan el contenido mediante política pública (cartas circulares, manuales, guías o memorandos) que estén en conflicto, en su totalidad o en parte.



TABLA DE CONTENIDO

CARTA DE PARA LAS FAMILIAS	vi
JUNTA EDITORA	vii
EL MANEJO DE EVENTOS TRAUMÁTICOS DERIVADOS DE DESASTRES NATURALES	1
INTRODUCCIÓN.....	2
FUNDAMENTOS	3
ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES	8
ESTRATEGIAS.....	10
¿CUÁNDO DEBERÍA BUSCAR AYUDA PROFESIONAL PARA LOÖS NIÑOS Y LOS ADOLESCENTES?	14
COLABORADORES	19
REFERENCIAS.....	20

CARTA DE PARA LAS FAMILIAS

Estimadas madres, padres y encargados:

Nos complace informarles que hemos republicado el «Manual para cuidadoras y cuidadores: cómo manejar las emociones de los menores tras un desastre natural», en su versión revisada. Este manual ha sido actualizado para proporcionarles recursos y herramientas prácticas que les ayuden a apoyar emocionalmente a sus hijos en el delicado proceso de recuperación tras un evento crítico como un desastre natural.

Entendemos que, como cuidadoras y cuidadores, enfrentan el desafío de garantizar el bienestar emocional de sus hijos mientras también lidian con sus propias emociones. Por ello, esta versión revisada del manual incluye una lista de recursos para que, por medio de la lectura dirigida, tengas más recomendaciones y estrategias para apoyar a sus hijos y a ustedes mismos, después de un desastre a superar los acontecimientos traumáticos.

Sabemos que su papel como cuidadores es fundamental para el proceso de recuperación de los menores. Su capacidad para proporcionar un entorno seguro, amoroso y comprensivo es clave para que sus hijos puedan manejar sus emociones y regresar a la normalidad. Este manual está diseñado para ser una herramienta de apoyo en este proceso, ofreciéndoles orientación clara y comprensible.

Les invitamos a leer este manual con detenimiento y a aplicar las recomendaciones en su día a día. El Equipo Interdisciplinario Socioemocional de la escuela de sus hijos está para apoyarlos y para asegurarse de que cuenten con los recursos necesarios para cuidar el bienestar emocional de sus hijos. Agradecemos profundamente su compromiso y dedicación por el desarrollo integral de sus hijos.

Cordialmente,



Beverly Morre Vega, Ed. D.

Subsecretaria para Asuntos Académicos y Programáticos

JUNTA EDITORA

Dra. Yanira I. Raíces Vega
Secretaria

Dra. Beverly Morro Vega
Subsecretaria para Asuntos
Académicos y Programáticos

Prof.^a Dina E. Romero Arias
Secretaria auxiliar interina
de Apoyo Integrado

Dra. Regina D. Cibes Silva
Directora
Programa de Psicología
en el Ámbito Escolar

EL MANEJO DE EVENTOS TRAUMÁTICOS DERIVADOS DE DESASTRES NATURALES

En Puerto Rico ocurre desastres naturales de diversa índole: inundaciones, trombas marinas, huracanes, terremotos, deslizamientos de terreno, etcétera. Algunos de los cuales ocurren primordialmente por nuestra ubicación geográfica en medio del Caribe, como es el caso de las vaguadas, tormentas y huracanes. También, como consecuencia natural de los ciclos y condiciones que el propio planeta Tierra manifiesta y experimenta cada cierto periodo de tiempo, como es el caso de los terremotos y deslizamientos de terreno. No obstante, ya sea por una u otra de estas razones, lo cierto es que la ocurrencia de cualquiera de estos desastres naturales incide adversamente en las actividades y procesos ordinarios de nuestra vida en sociedad, pues afecta la funcionalidad de nuestras instituciones y consecuentemente la de otras dimensiones humanas, incluyendo la salud mental. Los niños y adolescentes son uno de los sectores más vulnerables, presentando síntomas, tales como: tristeza, ansiedad, pesadillas, terrores nocturnos, insomnio, aislamiento, retraimiento, merma en el desempeño y aprovechamiento académico, entre otros.

Es fundamentalmente por lo antes expuesto que se hace imperativo, al margen de la posible intervención de algún profesional de la salud mental, el acceso y uso de recursos por parte de los padres y tutores para asistir a sus hijos y tutelados, en el manejo de síntomas relacionados a posible trauma o traumas derivados de algún desastre natural. Esta es precisamente la finalidad de este manual: servir como herramienta para dicha asistencia. Aunque puntualizando y teniendo presente en todo momento, que las condiciones de salud mental severas siempre deben ser manejadas y atendidas por profesionales competentes y licenciados en las respectivas áreas; profesionales tales como: psiquiatras, psicólogos, consejeros, trabajadores sociales, entre otros. Esperamos que el siguiente recurso sirva como remedio inmediato y provisional de los padres y tutores, en la ayuda para abordar en sus hijos y tutelados, el manejo de síntomas asociados a posible trauma o traumas derivados de desastres naturales.

INTRODUCCIÓN

Como padres, madres, abuelos, familiares y cuidadores, la principal responsabilidad es garantizar un entorno seguro y estable para nuestros niños y jóvenes. Esta tarea se vuelve aún más desafiante cuando enfrentamos eventos inesperados, como los desastres naturales, que pueden alterar profundamente nuestra vida cotidiana y la de nuestros seres queridos.

Los desastres naturales, desde huracanes y terremotos hasta inundaciones y deslizamientos de terreno, no solo afectan nuestras comunidades físicamente, sino que también pueden tener un impacto significativo en la salud emocional de todos, pero principalmente en los niños y jóvenes. Es crucial que, en estos momentos de crisis, conozcan cómo brindar el apoyo necesario para ayudar a los hijos a enfrentar y superar el estrés y las secuelas emocionales que estos eventos pueden provocar.

Este manual ha sido diseñado para ofrecer herramientas y estrategias que los padres y cuidadores pueden utilizar para ayudar a sus hijos a manejar los síntomas asociados con el trauma de los desastres naturales. Aunque siempre es fundamental buscar la intervención de profesionales de salud mental para casos severos, este recurso tiene como objetivo proporcionar un apoyo inmediato y accesible para enfrentar estos desafíos.

Esperamos que este manual sea una guía útil en el proceso de apoyar a niños y jóvenes durante y después de un desastre natural, con el fin de que encuentren estabilidad y puedan recuperar su bienestar socioemocional.

FUNDAMENTOS

A. Emociones

Tras experiencias de desastre natural nuestro cuerpo experimenta múltiples emociones y sentimientos. Por ejemplo, será normal experimentar miedo, angustia, tristeza, incertidumbre, temor, preocupación, confusión, enojo, desilusión, esperanza, frustración u otras emociones y sentimientos. Éstos, incluso, podrán ir y venir como una ola. Es decir, aparecer, desaparecer y reaparecer.

B. Síntomas o reacciones que los niños y adolescentes pueden experimentar o presentar tras un evento o experiencia de desastre natural

1. Reacciones comunes y señales de alerta en los estudiantes luego de un desastre natural

Las reacciones comunes de los niños, preadolescentes y adolescentes después de un desastre natural o evento traumático son las siguientes de acuerdo con las etapas del desarrollo:

a. Nacimiento a 2 años

- 1) En esta etapa los niños no pueden hablar, ni expresar lo que sienten al surgir un evento traumático, no tienen las palabras para describir el evento o sus sentimientos. Sin embargo, pueden retener los recuerdos de visiones, sonidos u olores particulares.
- 2) Puede que los bebés reaccionen al trauma poniéndose irritables, llorando más de lo usual o queriendo estar más tiempo cargados y abrazados por sus cuidadores. Lo que más influye sobre los niños de esta etapa es cómo sus cuidadores manejan el evento.
- 3) Los cuidadores pueden ayudar según crecen los niños, por medio del juego. El juego puede incluir actuar sobre escenas del evento.

b. Preescolar (3 a 6 años)

- 1) A menudo, los niños preescolares se sienten vulnerables e impotentes frente a un evento traumático.
- 2) Debido a su corta edad, no tienen la capacidad de protegerse ellos mismos o a otros.

- 3) Como resultado, sienten intenso miedo e inseguridad de separarse de sus cuidadores.
- 4) Puede que los de edad preescolar y de kínder, por ejemplo, tengan conductas regresivas tales como: orinarse o evacuar la ropa interior, orinar la cama, sentirse asustados por la posibilidad de ser separados de sus cuidadores. Además, se puede observar rabietas, irritabilidad o dificultad para dormir.
- 5) En las semanas posteriores a un evento traumático, las actividades de juego de los preescolares pueden recrear el incidente o el desastre una y otra vez.

c. Primaria (7 a 10 años)

- 1) Puede que los niños más grandes se sientan tristes, enojados o asustados ante la posible repetición del acontecimiento.
- 2) Los niños de edad escolar tienen la capacidad de entender la permanencia de una pérdida. Algunos niños se preocupan intensamente con los detalles de un evento traumático y quieren hablar de eso constantemente. Esta preocupación puede interferir en la concentración de los niños en la escuela y el desempeño académico puede deteriorarse. Asimismo, en la escuela, los niños pueden escuchar información equivocada de sus compañeros.
- 3) Pueden mostrar una variedad de reacciones tales como: la tristeza, el miedo generalizado, miedos específicos de que el desastre ocurra de nuevo, culpa por acción o inacción durante el desastre, coraje de que no se pudo prevenir o fantasías.
- 4) Es posible que los niños más grandes se concentren en algunos detalles del acontecimiento y quieran hablar sobre ello todo el tiempo, o por el contrario se sientan asustados y no quieran hablar de eso para nada. Puede que tengan dificultades para concentrarse.

d. Preadolescencia a adolescencia (11 a 18 años)

- 1) Según los niños crecen, desarrollan una mayor comprensión del evento de desastre. Sus respuestas se asemejan más a la de los adultos.
- 2) Los adolescentes pueden participar en conductas peligrosas o de riesgo tales como: conducir el auto de manera impulsiva, usar drogas o alcohol.

Puede que otros tengan miedo de salir de sus casas y eviten realizar las actividades de antes.

- 3) Después de un trauma, la visión del mundo puede parecer más peligrosa e insegura. Un adolescente puede sentirse abrumado por intensas emociones y aun así sentirse incapaz de discutirlo con otras personas.
- 4) Sus emociones pueden llevarlos a tener más discusiones e incluso peleas con sus hermanos, compañeros de la escuela, cuidadores y con otros adultos.
- 5) Es necesario que, si los adolescentes siguen muy afectados o si sus reacciones interfieren con sus deberes escolares o sus relaciones con otras personas, los cuidadores deberán hablar con un profesional de la salud mental (trabajador social escolar, consejero profesional o psicólogo).

2. Los niños con necesidades especiales

- a. Los niños con necesidades especiales (visuales, físicas y cognoscitivas) podrían tener reacciones más fuertes a una amenaza o a un desastre natural.
- b. Ellos podrían sentir una angustia más intensa, mayor preocupación o enojo que los niños sin necesidades especiales.
- c. Puede que los niños con necesidades especiales necesiten más palabras tranquilizadoras, explicaciones más simples acerca del acontecimiento y más consuelo. Además, se podrían beneficiar de otro tipo de contacto físico positivo como abrazos de sus seres queridos, presentación de imágenes visuales o auditivas para entender el evento, entre otros.
- d. Si los niños siguen muy afectados o si sus reacciones interfieren con sus deberes escolares o sus relaciones con otras personas, los cuidadores podrían hablar con un profesional de la salud mental (trabajador social escolar, consejero profesional o psicólogo).

En resumen, los cuidadores deben estar atentos a las siguientes señales de los niños y adolescentes luego de un desastre natural o evento traumático:

1. dificultad para dormir (calor, mosquitos, sonido de los generadores eléctricos, entre otros),
2. pesadillas,
3. irritabilidad o falta de tolerancia,
4. dificultad para expresar y sentir emociones,
5. evitar ir a lugares,
6. dejar de hablar con personas,
7. flashbacks o recuerdos del evento,
8. cambios gastrointestinales,
9. dolores musculares y
10. tendencia a enfermarse debido a debilidad del sistema inmunológico por el estrés.

A. Reacciones comunes al trauma en niños preescolares

1. miedo a la separación de los progenitores o cuidadores
2. regresión a etapas ya logradas (orinarse, chuparse los dedos, comerse las uñas, entre otros)
3. falta de atención-concentración
4. hiperactividad-impulsividad
5. dolores de cabeza
6. dolores de estómago

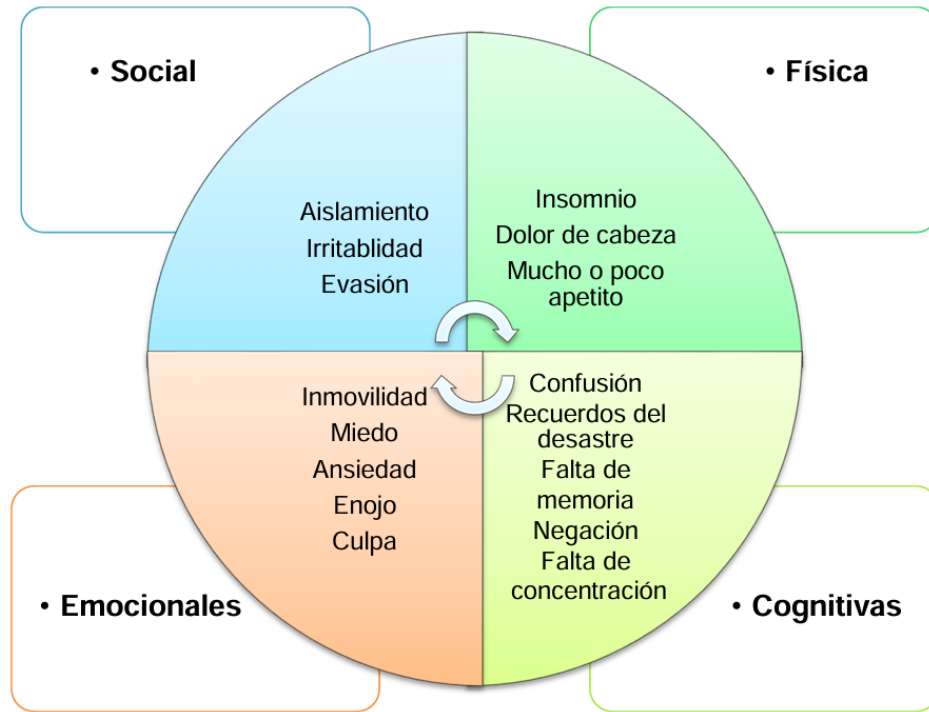
B. Reacciones comunes al trauma en niños de tercer a sexto grado

1. miedo a la separación de los progenitores o cuidadores
2. disminución del desempeño académico o bajas calificaciones
3. falta de atención-concentración
4. hiperactividad-impulsividad
5. hostigamiento o acoso escolar
6. dolores de cabeza o estómago

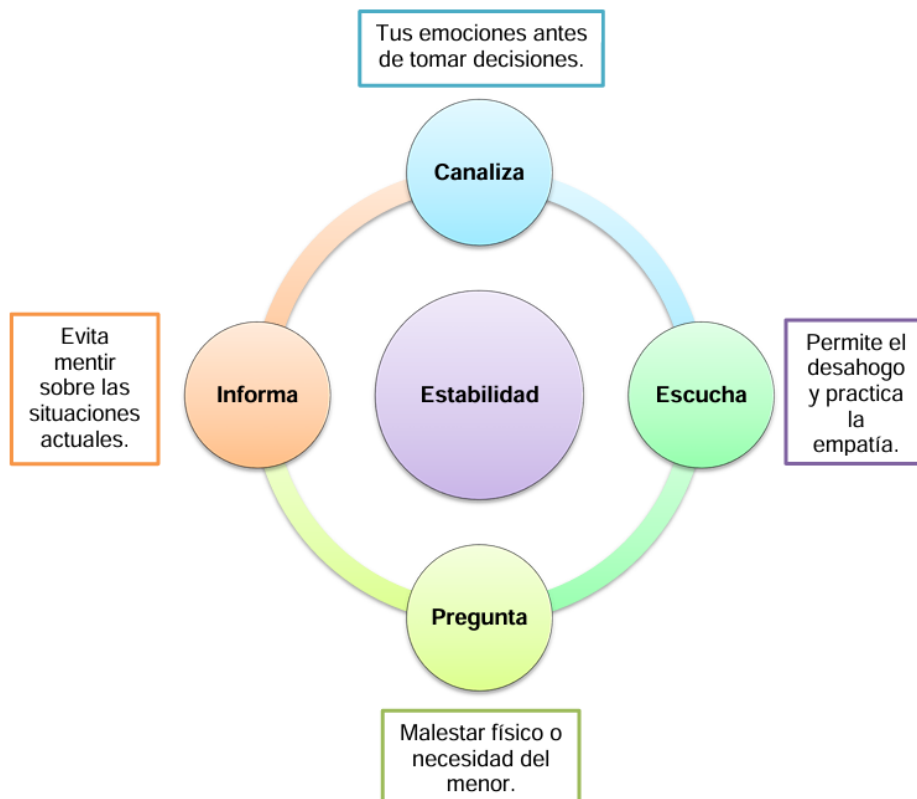
C. Reacciones comunes al trauma en jóvenes

1. presentar conductas de alto riesgo (alcohol, drogas y/o promiscuidad)
2. hostigamiento o acoso escolar
3. disminución del desempeño académico (bajas calificaciones)
4. ausentismo o cortes de clase
5. falta de atención-concentración
6. hiperactividad-impulsividad
7. tristeza
8. ansiedad

D. Reacciones psicológicas ante desastres naturales



E. Equilibrio emocional para encargado



ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

La autoayuda y la ayuda a menores permite el desahogo y practica la empatía. El autocuidado es esencial. Como padre, abuelo, educador o cuidador, ante eventos de desastre natural podemos olvidar atender nuestras propias necesidades. Es fundamental que atendamos nuestras necesidades básicas, como alimentación y seguridad, para poder ayudar a otros. Las siguientes estrategias nos pueden ayudar al autocuidado:

1. ejercicios de relajación, como la respiración
2. visualización/imaginación
3. escuchar música
4. artes
 - a. o escritura
 - b. o pintar/colorear
 - c. o cantar /bailar
5. ventilar/hablar/expresar
6. realizar actividades que nos brinden satisfacción

A. Qué hacer ante las siguientes situaciones:

1. Confusión con lo sucedido:

- a. Explique de forma clara lo sucedido.
- b. Recordar que hay personas expertas trabajando la problemática.
- c. Hágale saber que se puede repetir.
- d. Sea paciente ante las preguntas del niño.

2. Sentirse responsables:

- a. Provea oportunidades para que los niños expresen su preocupación

3. Miedo a que el evento pueda suceder:

- a. Ayude a identificar la diferencia entre el evento y los recuerdos que ocurren después.
- b. Asegurar su seguridad incondicional.
- c. Protegerlos de la cobertura de los medios de comunicación.

B. ¿Cuándo se debe buscar ayuda profesional?

Cuando los síntomas persisten, afectan la vida cotidiana, como el desempeño escolar, es momento de buscar ayuda profesional.

C. ¿Qué le puede suceder a los niños luego de un desastre natural?

La ansiedad intensa y el temor que a menudo aparecen después de un desastre pueden ser especialmente problemáticos para los niños sobrevivientes, especialmente si éstos han sido víctimas directas del desastre o si han sido separados de sus familias. Algunos niños pueden tener regresiones y exhibir conductas de edades anteriores, tales como: chuparse el dedo o mojar la cama.

Es posible que sean propensos a tener cambios en los patrones de alimentación y sueño. Además, podrían presentar pesadillas y temor a irse a dormir solos. Su desempeño en la escuela también puede sufrir. Otros cambios en los patrones de conducta pueden incluir hacer rabietas con más frecuencia o aislarse y mostrarse más solitarios.

Hay varias estrategias que los padres y otros cuidadores de los niños pueden hacer para aliviar las consecuencias emocionales del trauma. Enfóquese primeramente en mantener la seguridad de su niño.

ESTRATEGIAS

A. Estrategias para la niñez temprana (0-5 años)

- 1. Pase más tiempo con los niños y permítales estar más cerca de usted posterior al trauma.** Por ejemplo, permitiendo que el niño duerma en la misma habitación que usted. El afecto físico como los abrazos y caricias son muy reconfortantes para los niños que han experimentado un trauma. Cuando haya situaciones difíciles o que causen miedo, use palabras simples como: “Estoy aquí”.
- 2. Provea experiencias de juego que ayuden a aliviar la tensión.** Los niños más pequeños en particular encuentran más fácil compartir sus pensamientos y sentimientos acerca del evento a través de actividades no verbales. Por ejemplo, artes, deportes y actividades recreativas.
- 3. Promueva la expresión de sus emociones.** Si tienen miedo y quieren llorar, déjalos y dales consuelo. Cada vez que sea necesario, tranquilícelos y dígales que usted se interesa y comprende sus temores y preocupaciones. Evita frases como: “No llores, cálmate, no pasa nada”.
- 4. Mantenga horarios regulares de actividades** tales como: comer, jugar e ir a la cama para ayudarles a restaurar un sentido de seguridad y normalidad, incluso si su familia ha sido ubicada en un refugio o en otra vivienda temporal. Haga cosas familiares y rutinarias, como cantar una canción o narrar un cuento.
- 5. Practique estrategias de relajación.** Cuando el niño se muestre muy ansioso una alternativa que puede ayudar a calmarlo es realizar estrategias de relajación, tales como: ejercicios de respiración y soplar burbujas.
- 6. Reduzca el número de veces que el niño ve el trauma en la televisión.** Repetida exposición a la difusión de noticias del desastre puede afectarles aún más. Manténgalo alejado de imágenes atemorizantes o conversaciones alarmantes.
- 7. Cuando usted tenga que salir de la casa o alejarse de su niño,** déjelo con personas que él conozca y con quien él se sienta seguro. Dígale a dónde va y cuándo regresará.

B. Estrategias para la niñez (6-11 años)

- 1. Pase más tiempo con los niños y permítales estar más cerca de usted posterior al trauma.** Por ejemplo, permitiendo que el niño se aferre a usted más de lo usual. El afecto físico como los abrazos y caricias son muy reconfortantes para los niños

que han experimentado un trauma. Cuando haya situaciones difíciles o que causen miedo, use palabras simples como: “Estoy aquí”.

- 2. Provea experiencias de juego que ayuden a aliviar la tensión.** Los niños encuentran más fácil compartir sus pensamientos y sentimientos acerca del evento mediante actividades no verbales. Por ejemplo: artes, deportes, actividades recreativas y pasivas como: juegos de mesa, colorear, montar rompecabezas, entre otros.
- 3. Esté disponible y estimule a los niños a hacer preguntas.** Esto ayuda a reducir su confusión y la ansiedad relacionados con el trauma. Responda a las preguntas en términos que ellos puedan comprender.
- 4. Promueva la expresión de sus emociones con usted y entre ellos mismos.** Si tienen miedo y quieren llorar, déjalos y dales consuelo. Cada vez que sea necesario, tranquilícelos y dígales que usted se interesa y comprende sus temores y preocupaciones. Evite frases como: “No llores, cálmate, no pasa nada”.
- 5. Evite hacer comentarios o promesas** como: “No volverá a pasar”. Hágale saber lo que está pasando, que deben estar preparados y tranquilos, para seguir el plan familiar en caso de que vuelva a ocurrir un desastre.
- 6. Mantenga horarios regulares de actividades** tales como: comer, jugar e ir a la cama para ayudarles a restaurar un sentido de seguridad y normalidad, incluso si su familia ha sido ubicada en un refugio o en otra vivienda temporal. Haga cosas familiares y rutinarias, como cantar una canción o narrar un cuento.
- 7. Practique estrategias de relajación.** Cuando el niño se muestre muy ansioso una alternativa que puede ayudar a calmarlo es realizar estrategias de relajación. Es una actividad sencilla que consiste en realizar respiraciones profundas, que incluyen inhalar y exhalar como si el niño estuviera soplando una vela.
- 8. Provea oportunidades seguras para que los niños ayuden a otros.** Ayudar a otros les permite una sensación de control y les puede ayudar a sentirse mejor con ellos mismos. Por ejemplo: involucrarlos en la recaudación de víveres o cualquier otro apoyo como dar un abrazo.
- 9. Reduzca el número de veces que el niño ve el trauma en la televisión.** Repetida exposición a la difusión de noticias del desastre puede afectarles aún más. Manténgalo alejado de imágenes atemorizantes o conversaciones alarmantes.
- 10. Cuando usted tenga que salir de la casa o alejarse de su niño,** déjelo con personas que él conozca y con quien él se sienta seguro. Dígale a dónde va y cuándo regresará.

- 11. Ante pérdidas o cambios en tu hogar, déjalos saber que los artículos materiales se pueden recuperar, pero para ti lo más importante es que ellos se encuentren bien. Ellos le darán valor a lo que tú le des.**

C. Estrategias para la adolescencia (12-18 años)

- 1. Pase más tiempo con los adolescentes y permítales estar más cerca de usted posterior al trauma.** Por ejemplo, permitiendo que el adolescente se aferre a usted más de lo usual. El afecto físico como los abrazos y caricias son muy reconfortantes para los adolescentes que han experimentado un trauma. Cuando haya situaciones difíciles o que causen miedo, use palabras como: “Estoy aquí”.
- 2. Provea experiencias de juego que ayuden a aliviar la tensión.** Los adolescentes pueden expresar sus pensamientos y sentimientos acerca del evento mediante actividades. Por ejemplo: artes, deportes, actividades recreativas y pasivas como juegos de mesa, montar rompecabezas, entre otros.
- 3. Esté disponible y estimule a los adolescentes a hacer preguntas.** Esto ayuda a reducir su confusión y la ansiedad relacionados con el trauma. Responda a las preguntas en términos que ellos puedan comprender.
- 4. Promueva la expresión de sus emociones con usted y entre ellos mismos.** Si tienen miedo y quieren llorar, déjalos y dales consuelo. Cada vez que sea necesario, tranquilícelos y dígalos que usted se interesa y comprende sus temores y preocupaciones. Evita frases como: “No llores, cálmate, no pasa nada”.
- 5. Evite hacer comentarios o promesas** como: “No volverá a pasar”. Hágale saber lo que está pasando, que deben estar preparados y tranquilos, para seguir el plan familiar en caso de que vuelva a ocurrir un desastre.
- 6. Mantenga horarios regulares de actividades** tales como comer: jugar e ir a la cama para ayudarles a restaurar un sentido de seguridad y normalidad, incluso si su familia ha sido ubicada en un refugio o en otra vivienda temporal.
- 7. Practique estrategias de relajación.** Cuando el adolescente se muestre muy ansioso una alternativa que puede ayudar a calmarlo es realizar estrategias de relajación. Es una actividad sencilla que consiste en realizar respiraciones profundas, que incluyen inhalar y exhalar como si el adolescente estuviera soplando un globo.
- 8. Provea oportunidades seguras para que los adolescentes ayuden a otros.** Ayudar a otros les permite una sensación de control y les puede ayudar a sentirse mejor

con ellos mismos. Por ejemplo: involucrarlos en la recaudación y entrega de víveres o cualquier otro apoyo como dar un abrazo.

- 9. Reduzca el número de veces que el adolescente ve el trauma en la televisión y redes sociales.** Repetida exposición a la difusión de noticias del desastre puede afectarles aún más. Manténgalo alejado de imágenes atemorizantes o conversaciones alarmantes.

- 10. Ante pérdidas o cambios en tu hogar,** déjales saber que los artículos materiales se pueden recuperar, pero para ti lo más importante es que ellos se encuentren bien. Ellos le darán valor a lo que tú le des.

¿CUÁNDO DEBERÍA BUSCAR AYUDA PROFESIONAL PARA LOS NIÑOS Y LOS ADOLESCENTES?

Muchos niños están capacitados mediante su propia red de apoyo para enfrentarse efectivamente a las demandas emocionales y físicas que acompañan a un desastre natural. Sin embargo, es común encontrar que algunos serios problemas persisten y que éstos pueden continuar interfiriendo con la rutina diaria. En los niños, estallidos emocionales continuos y agresivos, problemas serios en la escuela, preocupación constante por el evento traumático, aislamiento continuo y extremo, problemas para dormir, pérdida de apetito y otras señales de ansiedad o dificultades emocionales intensas, apuntan hacia la necesidad de ayuda profesional.

Un profesional calificado en salud mental, tal como un psicólogo, puede ayudar a estos niños y sus padres a comprender y lidiar con pensamientos, sentimientos y conductas que se desarrollan como resultado del trauma.

RECURSOS PARA LAS FAMILIAS

RECURSOS	¿QUÉ PROVEE?	DIRECCIÓN ELECTRÓNICA
<i>Red por los derechos de la niñez y la juventud de Puerto Rico – Primera guía de recomendaciones para la protección de la niñez en emergencia o desastres naturales en Puerto Rico</i>	Recomendaciones para la protección de la niñez en emergencia o desastres naturales.	https://unescopaz.uprrp.edu/documentos/RED_BOOK.pdf
<i>CDC - Cómo ayudar a su hijo a sobrellevar un desastre</i>	Consejos para las familias para prevenir traumas después de un desastre.	https://www.cdc.gov/childrenanddisasters/es/children-disaster-help.html
<i>Head Start – ECLKC: Cómo hacer frente a las crisis</i>	Información y recursos para apoyar a las familias y a los menores a enfrentar las crisis.	https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/apoyo-y-bienestar-familiar/home-visitors-online-handbook/como-hacer-frente-las-crisis
<i>Head Start – ECLKC: Estrategias para hablar con los niños sobre temas difíciles</i>	Estrategias para hablar con los menores.	https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/sites/default/files/pdf/workshops-teachers-strategies-esp.pdf
<i>Cómo ayudar a los niños a recuperarse</i>	Consejos para prevenir que los niños y los jóvenes sufran consecuencias psicológicas graves observándolos, escuchándolos y hablando con ellos.	https://texasready.gov/be-informed/mental-health/helping-children-recover-es.html
<i>UNICEF: Cómo ayudar a los niños en desastres naturales</i>	Estrategias para apoyar emocionalmente a los niños tras un desastre.	https://www.unicef.org/es/historias/como-ayudar-los-ninos-en-desastres-naturales
<i>FEMA: Cómo ayudar a los niños a confrontar una catástrofe</i>	Sugiere formas en que los padres, adultos y otras personas encargadas del cuidado de los niños pueden ayudarlos a confrontar las repercusiones de una catástrofe, además de incluir información para	www.redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDF_s/Preparedness___Disaster_Recovery/General_Preparedness___Recovery/Emotional/Helping_children_cope_with_disaster_-_Spanish.pdf

RECURSOS	¿QUÉ PROVEE?	DIRECCIÓN ELECTRÓNICA
	prepararse antes de que ésta ocurra.	
<i>FEMA - Cómo ayudar a los niños a hacer frente a los desastres</i>	Consejos para abordar los impactos emocionales del desastre.	https://www.fema.gov/es/fact-sheet/helping-children-cope-disaster
<i>Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil: Guía de Operaciones Prácticas 2^{da} edición</i>	Información y recomendaciones para proveer primeros auxilios psicológicos.	https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/pfa_sp.pdf
<i>Save the Children: Guía de Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia</i>	Aplicación de la Arteterapia con niñez en situación de aislamiento o contención como una herramienta de apoyo socioemocional.	https://savethechildren.org.sv/wp-content/uploads/2021/08/Guia-de-apoyo-psicosocial-en-situaciones-de-emergencia-Save-the-Children.pdf
<i>Organización Panamericana de la Salud - Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias (SMAPS)</i>	Información y herramienta sobre la salud mental y el apoyo psicosocial en emergencias.	https://www.paho.org/es/temas/salud-mental-apoyo-psicosocial-emergencias-smaps
<i>Save the Children: Manual de capacitación sobre primeros auxilios psicológicos para profesionales de la niñez</i>	Información sobre primeros auxilios psicológicos para profesionales de la niñez.	https://psicologoseemergencias baleares.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/05/primeros-auxilios-psicolc3b3gicos-save-the-children.pdf
<i>Cruz Roja Española: Apoyo emocional en emergencias</i>	Recomendaciones para ofrecer apoyo emocional a niños y adolescentes en situaciones de crisis.	https://www.cruzroja.es/principal/web/cruz-roja/prevencion-y-respuesta-ante-emergencias
<i>Save the Children España: Consejos para ayudar a los niños tras un desastre natural</i>	Consejos prácticos para ayudar a los niños a manejar el estrés después de un desastre.	https://www.savethechildren.es/como-ayudar-los-ninos-tras-un-desastre-natural
<i>Ministerio de Salud de Chile: Recomendaciones para apoyo emocional de niños en desastres</i>	Recomendaciones sobre cómo los padres y cuidadores pueden apoyar a los niños emocionalmente después de un desastre.	https://www.minsal.cl/recomendaciones-para-el-apoyo-emocional-en-ninos-tras-un-desastre/

RECURSOS	¿QUÉ PROVEE?	DIRECCIÓN ELECTRÓNICA
<i>Organización Panamericana de la Salud (OPS): Apoyo emocional en emergencias</i>	Recomendaciones para ayudar a los niños a superar el trauma emocional causado por desastres naturales.	https://www.paho.org/es/documentos/apoyo-emocional-ninos-ninas-situaciones-emergencia
<i>Gobierno de México: Guía emocional para niños y adolescentes tras un desastre</i>	Orientación sobre cómo manejar las emociones de los menores después de un desastre.	https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/500707/Guia_emocional_para_ninos.pdf
<i>Cruz Roja Mexicana: Apoyo psicológico para niños en desastres</i>	Estrategias para apoyar a los niños en su recuperación emocional tras un desastre.	https://www.cruzrojamexicana.org.mx/atencion-psicologica
<i>Asociación Española de Pediatría: Manejo emocional en niños después de un desastre</i>	Recomendaciones para ayudar a los niños a manejar el estrés y la ansiedad tras un desastre natural.	https://www.aeped.es/comite-salud-mental/noticias/recomendaciones-para-manejar-el-estres-y-la-ansiedad-en-los-ninos-tras
<i>Red Iberoamericana de Apoyo Psicológico en Emergencias: Guía para cuidadores de niños en desastres</i>	Recursos y consejos para brindar apoyo emocional a niños en situaciones de crisis.	https://www.riape.org/recursos
<i>Entrenando en Primeros Auxilios Psicológicos Para las Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja</i>	Información sobre primeros auxilios psicológicos para profesionales de la niñez.	https://pscentre.org/wp-content/uploads/2023/03/PAP-modulo-3.pdf
<i>Cómo ayudar a los niños y adolescentes a superar los acontecimientos catastróficos y otras experiencias traumáticas: Lo que los padres de familia, los socorristas y la comunidad pueden hacer</i>	Consejos para brindar apoyo a niños y adolescentes después de un acontecimiento catastrófico y otras experiencias traumáticas.	https://www.brainline.org/node/24598
<i>Cómo hablar con los niños sobre los desastres</i>	Consejos para las familias de como dialogar con sus hijos después de un desastre.	https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Paginas/Talking-to-Children-about-Disasters.aspx

RECURSOS	¿QUÉ PROVEE?	DIRECCIÓN ELECTRÓNICA
<i>Sobrellevar una situación de desastre</i>	Recomendaciones para enfrentar las consecuencias después de un desastre.	https://www.ready.gov/es/so-brellevar-una-situacion-de-desastre-0
<i>Cómo enfrentar los traumas después de un desastre</i>	Recomendaciones para enfrentar las consecuencias después de un desastre.	https://files.hudexchange.info/resources/documents/Housing-Counseling-Coping-with-Trauma-After-a-Disaster-Occurs-Spanish.pdf
<i>Cómo ayudar a los niños y los adolescentes a superar los acontecimientos traumáticos</i>	Consejos para las familias de como dialogar con sus hijos después de un desastre.	https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/health/publications/espanol/como-ayudar-los-ninos/C%C3%B3mo-ayudar-a-los-ni%C3%B1os.pdf
<i>Primeros auxilios psicológicos para niños y adolescentes en situación de emergencia</i>	Información sobre primeros auxilios psicológicos para niños y jóvenes después de situaciones de emergencia.	https://www.andessaludconcepcion.cl/noticias/primeros-auxilios-psicologicos-para-ninos-y-adolescentes-en-situacion-de-emergencia/

COLABORADORES

Dra. Waleska Pérez Medina
Psicóloga III
Oficina Regional Educativa de Arecibo

Dra. Damaris García Mercado
Psicóloga I

Dra. Milyaneth Laureano Vidal
Psicóloga I

Dr. Carlos Díaz Nieves
Psicólogo I

Lcda. Amarillis Molina Maisonet
Psicóloga I

Lcdo. Carlos Ramos Vélez
Psicólogo I

Lcdo. José González Román
Psicólogo I

Lcdo. Josué Martínez Alicea
Psicólogo I

Lcda. Rebeca Toledo Gómez
Psicóloga I

REFERENCIAS

- American Psychological Association. (2010). *Manejando el estrés traumático: Los desastres naturales y los niños*. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/ninos>
- Fema (2018). *Prepárate con Pedro – Libro de actividades de preparación para casos de desastre*. Recuperado de <http://www.ready.gov/youth-preparedness.pdf>
- Martínez, J., Sepúlveda, E., & Culaciatis, R. (s.f.). *Cuando la tierra se movió*. Escuela de Psicología. Mineros de Chile
- Orengo-Aguayo, R. (2019). *Guía de Actividades para manejo emocional al regresar a la Escuela luego de un desastre natural: Nivel Secundario*. Universidad de Medicina de Carolina del Sur: EE. UU.
- Sesame Street & PSEG. (2014). *Cuidándonos uno al otro: Consejos para las familias después de un terremoto. Guía para la Familia: Terremotos*. Sesame Workshop.
- The National Child Traumatic Stress Network. (2005). *Después de pasar por la experiencia de un huracán: Ayudando a nuestros niños a sanar*. Recuperado de <https://www.nctsn.org/>
- Tu Comunidad Educativa Homeschool. (s.f.). *¿Qué hacer y qué decir a los niños sobre los desastres naturales?*



CONECTA

con el aprendizaje y CRECE

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN

