

Cómo Preparar a los Niños para Eventos Inesperados y Emergencias

En tiempos de crisis comunitaria o mundial, es fácil asumir que los niños pequeños no saben lo que está pasando. Pero una cosa es segura, los niños son muy sensibles a cómo se sienten sus padres. Son muy conscientes de las expresiones en las caras de sus padres y del tono de sus voces. Los niños siempre se benefician cuando están preparados para lo que está a punto de suceder o puede suceder.

Pasos Útiles para que las Familias Planifiquen y se Preparen para Emergencias

Pida a sus hijos que le ayuden a preparar el botiquín de emergencia de su familia, como hizo Daniel Tiger con su familia. Hable, escuche y practique. En su voz más tranquilizadora y realista, haga saber a los niños que si ocurre una emergencia, esto es lo que deben hacer:

- Encontrar a los ayudantes adultos; ellos sabrán qué hacer. ¿Quién podría ser? Mamá, papá, otro miembro de la familia, el oficial de policía más cercano, el maestro, etc.
- Observar, escuchar y mantener la calma.
- Recordar a los niños que pueden practicar maneras de mantenerse seguros todos los días (como usar el cinturón de seguridad en el auto o el casco cuando andan en bicicleta o patineta).
- Practicar lo que haría y explicar el plan de seguridad de su familia.
- También se puede cantar la canción de Daniel Tiger: "Toma la ayuda de un adulto, sigue el plan y estarás a salvo".

Consejos para los Padres Durante y Después de una Emergencia

- Controlar la exposición de los niños a los medios de comunicación antes, durante y después del evento. Esta es una manera de manejar imágenes que pueden ser aterradoras o confusas para ellos.
- Mantener la calma. Usar su voz más tranquila y reconfortante cuando hable. Explicar quién cuidará de ellos y los mantendrá a salvo.
- ¡Dar muchos abrazos!
- Mantener las rutinas. Las formas familiares de hacer las cosas ayudan a los niños a sentirse seguros.
- Hacer algo que sus hijos disfruten, como leer un libro, jugar un juego o contar un cuento.
- Reír y divertirse. Esto ayuda a disminuir la tensión.

Las Conductas de Estrés que los Niños Podrían Mostrar

- Dependencia;
- Ser más silencioso o más acovado;
- Llorar o quejarse fácilmente;
- Alteraciones del sueño;
- Cambios en el apetito o en los patrones de alimentación;
- Señales de regresión, como chuparse el dedo o percances a la hora de ir al baño.

