

Como ayudar a los niños y jóvenes a abordar los efectos de un desastre natural

Información para padres, cuidadores y estudiantes

Los desastres naturales pueden causar miedo y angustia. Es normal sentir una gama de emociones. Las reacciones pueden incluir sentimientos de miedo y ansiedad, enojo y frustración, confusión, tristeza, detrimento y agotamiento. Cada persona reaccionará de manera diferente. Un desastre natural puede hacer recordar a algunos niños y jóvenes de experiencias pasadas.

¿Qué pueden hacer los padres y cuidadores?

Puede ayudar creando un ambiente seguro y de apoyo, permaneciendo tan tranquilo como sea posible. Los niños y jóvenes necesitan saber que los miembros de su familia los aman y harán todo lo posible para cuidarles.

Es importante que mantenga presente que la angustia es normal y de esperar después de un desastre natural, pero es importante estar pendiente de señales de angustia duradera o que está aumentando, y brindar asistencia a los niños y jóvenes según la necesiten.

Los niños y adolescentes tienden a recuperarse después de un evento traumático. Podemos ayudarles y promover su recuperación natural con estrategias sencillas.

Promueva la seguridad

- Permita que su niño hable, recuérdale que está seguro y asegúrele que sus reacciones son normales.
- Retomar la rutina, incluido ir a la escuela tan pronto como sea práctico, reducirá el estrés y ayudará al niño a sentirse seguro.
- Brinde información objetiva apropiada para la edad, y monitoree la exposición del niño a historias de los medios de comunicación y sociales.

Promueva la calma

- Reconozca y valide la experiencia que su niño ha tenido. Ayúdele a reconocer y procesar sus sentimientos.
- Calme y tranquilice a los niños y jóvenes angustiados y abrumados.
- Hable honesta y abiertamente sobre el evento usando lenguaje apropiado para la edad. Brinde información verdadera y simple que les ayude a entender. No hay necesidad de compartir demasiados detalles.
- Brinde a los niños respuestas sencillas y concretas a sus preguntas. Si no puede contestar una pregunta, está bien decir, "No sé la respuesta a esa pregunta", "Quizás nunca sepamos la respuesta a esa pregunta."
- Haga saber a su niño que puede hablar cuando esté listo para hacerlo. Permítale hacer cualquier pregunta que tenga. Los niños avanzarán a su propio ritmo a través de la angustia tal como lo hacen los adultos.

Ayude a los niños, familias y comunidades a ser parte de su propia recuperación

- Promueva estrategias de abordamiento y autocuidado, como escuchar música, jugar con una mascota o ver un programa favorito.
- Brinde a su niño información apropiada para su edad sobre personas y servicios de apoyo disponibles y recuérdale de su propia resiliencia y estrategias para afrontar la situación.
- Es importante empoderar a los jóvenes para que se sientan en control de sus reacciones y apoyarlos a expresar su opinión sobre sus necesidades.

Promueva la comunicación

- Hable con su niño cuando él desee hacerlo, acercándose de manera amable y preguntando cómo se siente.
- Ayude a su niño a identificar apoyos sociales y asistencia con contactos positivos. Aliéntelo a observar cambios en sus amigos y a cuidarse mutuamente.
- Los niños y jóvenes deberían tener un entendimiento claro de con quién pueden hablar si necesitan apoyo o están preocupados por algún amigo.

Promueva la esperanza

- Apoye a su niño a sentir seguridad y control. Enfóquese en tomar pasos positivos pequeños.
- Reconozca que las cosas son difíciles ahora, pero con apoyo y tiempo mejorarán.
- Mejore las habilidades de afrontamiento y emociones positivas. Comparta historias de cómo afrontaron situaciones difíciles en el pasado y recuerden las cosas que fueron útiles.
- De ser posible, involucre a su niño en actividades que contribuyan a la comunidad en general y apoyen la recuperación.

Servicios de ayuda

Comuníquese con una de las líneas de ayuda si está preocupado por usted mismo o por alguien más.

Línea de Salud Mental (Mental Health Line): 1800 011 511

Una línea telefónica abierta las 24 horas, los 7 días de la semana, atendida por profesionales de la salud mental que pueden dirigir a las personas a servicios de apoyo locales.

Línea de Ayuda para Niños (Kids Helpline): 1800 55 1800

Un servicio gratuito y confidencial de consejería en línea o por teléfono, para niños y jóvenes.

Línea de Vida (Lifeline): 13 11 14

Soporte de crisis las 24 horas para personas que experimentan una crisis o angustia suicida

Headspace: 1800 650 890

Un servicio de apoyo localizado de salud mental para jóvenes y sus familias, enfocado en la intervención temprana.

13YARN: 13 92 76

Apoyo gratuito de consejería en crisis para pueblos aborígenes e isleños del Estrecho de Torres

Línea para Hombres (MensLine): 1300 78 99 78

Consejería telefónica las 24 horas, los 7 días de la semana para hombres con preocupaciones de salud mental, relaciones, estrés y bienestar.

Línea Transcultural de Salud Mental (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

Una línea telefónica en operación de lunes a viernes de 9am. a 4:30pm. para brindar apoyo a personas de comunidades cultural y lingüísticamente diversas en NSW.

Servicio Telefónico de Intérpretes (Telephone interpreting service (TIS)): 131 450

Si necesita la asistencia de un intérprete llame a TIS, e indique el idioma que necesita y el número al que desea llamar. El operador pondrá un intérprete en la línea para ayudarle con la conversación.