



ANEXO II PARA PADRES

INFORMACIÓN DE INTERÉS PARA PADRES EN RELACIÓN AL COMPORTAMIENTO CON SUS HIJOS DESPUÉS DEL TERREMOTO

En este breve documento se informa sobre tres aspectos que los padres deben conocer: a) Posibles sentimientos que sus hijos pueden tener después del terremoto. b) Cómo actuar con los hijos ante esos sentimientos. c) Cómo actuar ante una réplica sísmica.

a. Conocer los sentimientos que pueden tener los hijos después del terremoto

Los niños de nuestro país ven con frecuencia en televisión imágenes enormemente duras (atentados, terremotos, maremotos, etc.). Es muy probable que al ver estas escenas, desde la seguridad y el confort que tienen a diario en sus hogares, tengan la idea de que son fenómenos lejanos que no les pueden afectar a ellos. Esas imágenes en las que se puede apreciar el sufrimiento de los que han perdido todo, de los que están heridos, de los que lloran a sus muertos, etc., se van quedando grabadas en la memoria de nuestros niños sin que aparentemente les cause ningún perjuicio, pero realmente no sucede así.

Recordar esas imágenes, si no acontece ningún hecho traumático, no les afecta porque las han memorizado sin asociarlas a sentimientos de dolor, miedo, o desesperanza: son imágenes sin sentimientos cuya evocación no duele. El problema surge cuando el sentimiento y percepción de seguridad casi absoluta sobre su vida, su casa, etc., se resquebraja debido a un acontecimiento traumático cercano. Entonces, la sensación de pérdida, de miedo y de angustia se asocia a las imágenes de grandes catástrofes que los niños han visto en televisión, y la sensación inicial de los niños se potenciaría al recordar la devastación que observaron en aquellas escenas lejanas.

¿Qué emociones pueden aparecer en los niños y cuánto durarán?

Por lo general sus hijos tendrán sentimiento de rabia unido al de impotencia y desprotección. Además, les puede haber surgido la idea de que la vida puede cambiar bruscamente y es frágil.

Es muy posible que aparezcan respuestas de miedo ante pequeños estímulos. Por ejemplo, los ruidos bruscos o pequeñas vibraciones producidas por camiones, etc. pueden sobresaltarlos fácilmente. Ante este tipo de reacciones de los hijos, los padres no deben responder inmediatamente (se dan cuenta de que han aparecido pero dejan unos instantes para que el niño pueda reaccionar ante lo que sucede). Con el tiempo, cuando no suceda nada peligroso, estas ideas desaparecerán por sí solas.

Con frecuencia los niños tienen dificultades para conciliar el sueño, no quieren dormir solos o tienen pesadillas mientras duermen. Estas reacciones hay que considerarlas como normales ante un desastre, generalmente duran entre tres y seis semanas aproximadamente.

Como norma podemos considerar que la duración de estos sentimientos y reacciones es menor en función de que los niños vuelvan a sus actividades escolares diarias y concentren su atención en sus juegos, estudios, etc.

b. Cómo actuar con los hijos ante los sentimientos que ellos tienen actualmente

Facilitar que la angustia generada en los niños se vaya eliminando

Para reducir el estado de angustia y miedo que su hijo debe permitir que los niños hablen sobre lo ocurrido. Específicamente debe:

- Dar oportunidades a los niños para que hablen entre ellos y con usted sobre lo que pasó, que digan cómo se sienten, etc.
- Escuchar y aceptar los sentimientos de los niños. Esto es, no conteste que lo que dice son tonterías, ni quite importancia a lo que dicen. Sólo escuche y, cuando hayan acabado, diga que todo va a pasar.

¿Qué decir a los niños cuando pregunten sobre el terremoto?

- No eluda las preguntas que nos hagan en relación al terremoto, a la afectación de la casa, etc.

- No debemos mentir al dar esa información. Tampoco les debe decir que ya no van a haber más terremotos, sino que es posible que aparezcan otros de menor intensidad (réplicas), que tienen un efecto amortiguador para que la energía se vaya liberando poco a poco.
- Recuerde a los niños las normas de protección en casa para que automaticen lo que deben hacer ante un movimiento sísmico. Por ejemplo, situarnos en el lugar próximo a donde cada uno está y que sea más seguro (debajo de mesas, debajo de puertas) acurrucarnos y proteger nuestra cabeza, alejarnos de ventanas, alejarnos de grandes muebles que contengan objetos que puedan caernos, etc.
- A los niños hay que decir sólo aquello que pueden entender. Hay que tener en cuenta la edad del niño y su nivel de comprensión: no debemos dar explicaciones excesivas a un niño pequeño, ni evitarlas en uno mayor. Por lo general, el propio niño marca cuando debemos acabar ya que seguirá preguntando o cambiará de tema.

¿Cómo debemos decírselo?

- A los niños debemos hablarles con la mayor naturalidad posible y con un tono emocional adecuado. Hay que tratar de evitar añadir más dramatismo. Los niños deben percibir que los adultos están tristes, que lloran, etc. pero, los padres no deben perder el control y ser presa de la desesperación.
- Cuando le hablemos debemos transmitir esperanza y posibilidades de restauración de las pérdidas.
- Brindando siempre el mayor apoyo emocional al niño. Después de hablar con nuestro hijo, él debe saber que cuenta con nosotros y que hay mucha gente que, de diferentes maneras, también se preocupa por él y le apoya.

Otras formas de ayudar a los niños

- Debemos intentar mantener las rutinas diarias. Mantener las rutinas de la familia (comidas, actividades, hora de dormir) dentro de la normalidad que sea posible ayuda a los niños a normalizar su vida. También les facilita sentirse seguros y con mayor control de la situación.

- Debemos atender a las necesidades especiales que manifiesten en esos momentos. Los niños pueden sentir una especial necesidad de afecto, atención, etc., por lo tanto, conviene tener en cuenta y aceptar esas necesidades especiales. Por ejemplo, dar más abrazos, decirles que se les quiere, permitirles determinados caprichos como, por ejemplo, dejar que tengan la luz encendida cuando van a dormir, etc.
- Colaborar con el centro escolar y los profesores. Los niños deben sentirse arropados afectivamente por padres y profesores al tiempo que vuelven a iniciar las rutinas escolares. Intercambiar información con los profesores sobre la situación de los niños y el modo de adecuarse a las nuevas circunstancias es fundamental. Favorecer la ayuda y cooperación entre todos los miembros de la comunidad educativa y el sentimiento de grupo también ayudará a los niños a sentirse en un entorno seguro.
- Evitar que escuchen continuamente los medios de comunicación. Los padres deben tener en cuenta que los mensajes o imágenes relacionadas con la catástrofe que aparecen en televisión asustan y causan la reaparición de problemas relacionados con el estrés. Así pues, dentro de lo posible, se debería evitar que los niños vean las noticias relacionadas con el desastre.

c. Cómo actuar ante una réplica sísmica

En relación a las conductas de seguridad en casa ante posibles réplicas sísmicas que puedan aparecer, se da una información precisa en la página web del Instituto Geodésico Nacional. (Ver:

http://www.fomento.gob.es/MFOM/LANG_CASTELLANO/DIRECCIONES_GENERALES/INSTITUTO_GEOGRAFICO/Geofisica/sismologia/informacionsis/comoactuar.htm.

En esta página se puede obtener información exacta sobre cómo es conveniente actuar durante el terremoto y después del mismo.

Durante el terremoto se aconseja:

Mantener una actitud serena y constructiva. Si el terremoto no es fuerte, no hay motivo de preocupación, pasará pronto. Si el terremoto es fuerte, es primordial

que está calmado y procure que los demás lo estén. Piense en las consecuencias de cualquier acción que realice.

Si está en el interior de un edificio, las orientaciones son las siguientes:

- Nunca salga del edificio si encuentra un lugar seguro donde permanecer, las salidas y escaleras pueden estar congestionadas.
- Resguárdese bajo estructuras que le protejan de objetos que puedan desprenderse como bajo una mesa, bajo el dintel de una puerta... En definitiva, proteja su cabeza.
- No use el ascensor, la electricidad puede interrumpirse y quedar atrapado.
- Apague todo fuego, y sobre todo no encienda ningún tipo de llama (cerilla, mechero, vela, etc.).

Si está en el exterior de un edificio, las orientaciones son las siguientes:

- Manténgase alejado de edificios, paredes, postes eléctricos y otros objetos que puedan caer. Diríjase a lugares abiertos. No corra por las calles, provocará pánico.
- Si se encuentra en un vehículo, pare en el lugar más seguro posible, no salga del mismo y aléjese de puentes, postes eléctricos y zonas de desprendimiento.

Después del terremoto se aconseja:

- Comprobar si hay heridos entre sus familiares y vecinos. Salvo que tenga conocimientos, no mueva a las personas seriamente heridas a menos que estén en peligro inminente de sufrir nuevos daños.
- Inspeccionar el estado de las instalaciones de agua, gas y luz.
- Comunicar los desperfectos a la compañía que corresponda, no trate Vd. mismo de solucionar averías. Precaución con la electricidad si hay

daños en las instalaciones de gas. Limpie cuanto antes derrames de medicamentos, pinturas y otros productos químicos peligrosos.

- No ir a ver zonas especialmente afectadas.
- No hacer uso del teléfono a menos que sea absolutamente necesario. Si lo hacer, colapsará las líneas que pueden ser necesarias para casos verdaderamente urgentes.
- Si fuera necesario entrar en edificios dañados, permanezca dentro el menor tiempo posible y tenga extremo cuidado con los objetos que toca pues pueden haber quedado en posición inestable. Utilice calzado fuerte para evitar dañarse con objetos cortantes o punzantes. Tenga precaución con los líquidos potencialmente peligrosos.
- Cuanto antes, procure dentro de sus posibilidades, mantener las calles despejadas para que puedan circular los vehículos de emergencia. Responda a las peticiones de ayuda de los organismos de seguridad y auxilio, evitando obstaculizar las tareas de aquellos más cualificados para las mismas. Curiosear no solo dificulta las tareas, también es peligroso.
- Esté alerta sobre posibles sacudidas posteriores, las denominadas "réplicas". Generalmente son de menor magnitud, pero pueden causar daños.
- No haga correr rumores, esto provocará confusión y nerviosismo. Haga únicamente caso de aquellas informaciones que procedan de organismos oficiales y autoridades. Las emisoras de radio y cadenas de TV le facilitarán información del Instituto Geográfico Nacional y Protección Civil. Hágales caso.