

¿Cómo ayudar a sus hijos después del terremoto?

Consejos para padres y madres

Lorca, mayo de 2011



Región de Murcia
Consejería de Educación, Formación y Empleo

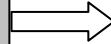
¿Qué conductas pueden haber aparecido en sus hijos/as después del terremoto?

Pueden sobresaltarse fácilmente ante pequeños estímulos; por ejemplo, ante ruidos bruscos, pequeñas vibraciones producidas por camiones, etc.

Pueden tener dificultades para conciliar el sueño, es posible que no quieran dormir solos, o pueden tener pesadillas, etc.

Puede que no quieran hablar de nada de lo que pasó, pero también es posible que otros niños hablen continuamente del terremoto y manifiesten miedo o angustia mientras lo dicen.

¿Qué sentimientos pueden tener sus hijos e hijas?



- Pueden tener miedo a que vuelva a suceder.
- Pueden sentirse desprotegidos, frágiles y vulnerables.

¿Son normales esas conductas?

- Las reacciones anteriormente expuestas son normales después de una situación como la que han vivido y continúan viviendo.
- Estas conductas pueden durar entre tres y seis semanas aproximadamente desde que pasó el terremoto.



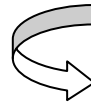
Usted puede ayudar a que desaparezcan esas conductas cuanto antes.

¿Cómo actuar con sus hijos?



Dé oportunidades a los niños y niñas para que hablen sobre lo que pasó y para que digan cómo se sienten.

Escuche y acepte los sentimientos de los niños/as:



- No conteste diciendo que lo que expresan son tonterías.
- Escuche y, cuando hayan acabado, diga que todo va a pasar y que lo superarán entre todos.



Intente mantener las rutinas diarias (comidas, actividades, hora de dormir, etc.) dentro de lo posible.

Los niños pueden percibir que los adultos están tristes, que lloran, etc., pero los padres no deben perder el control y ser presa de la desesperación.

No esté continuamente hablando de lo que ha sucedido. Empiece a hablar también de los temas que antes del terremoto era usuales.

Los niños pueden sentir una especial necesidad de afecto y atención. Tenga en cuenta y acepte esas necesidades especiales. Por ejemplo, dé más abrazos y besos, dígalos que les quiere, etc.

¿Qué más puede hacer?

- Evite que escuchen continuamente los medios de comunicación hablando sobre el terremoto.
- Explíqueles de forma sencilla lo que es un terremoto.
- Dígalos lo que son las réplicas, y que éstas hacen que la energía se vaya liberando poco a poco.



- Recuerde a los niños las normas de protección en casa:
 - Identificar lugares seguros de la casa: debajo de mesas y debajo de los dinteles de las puertas.

En caso de terremoto hay que:

- Situarse en el lugar más próximo a donde cada uno está y que sea seguro.
- Alejarse de ventanas.
- Alejarse de grandes muebles que contengan objetos que puedan caernos encima.
- Nunca hay que salir del edificio si encontramos un lugar seguro.
- No utilizar el ascensor.

- Practique en casa con los niños estos comportamientos.

¿Qué hacer si su hijo/a no quiere ir al colegio?



1. Si su hijo está en Lorca actualmente:

- a. Explíquele que en el centro los profesores le enseñarán a protegerse.
- b. Procure acompañarlo pasando por las zonas que estén más limpias de cascotes.
- c. Durante el camino al centro vaya hablándole de cosas agradables que puedan hacer después.
- d. Si a pesar de lo anterior no consigue que el niño vaya al colegio, no lo fuerce. Comuníquese a su profesor-tutor.

2. Si su hijo no vive en Lorca en la actualidad:

- a. Compruebe que no le importa ir a Lorca.
- b. Si no quiere ir, vaya poco a poco:
 - b.1. Dígale que sólo van a ir a alguna zona de la ciudad algo alejada del casco urbano.
 - b.2. Permanezcan en esa zona durante algún tiempo y no pretenda acercarse más. Repita el ejercicio en lugares diferentes y cada vez más próximos del casco urbano.
 - b.3. Si se niega de forma absoluta, comuníquese a su profesor-tutor. Él le ayudará.

¿Qué hacer si tiene miedo por la noche?



Hable con él al acostarse y muéstrole su cariño.

- Si es necesario, permita que duerma acompañado los primeros días.
- Permita determinados caprichos como, por ejemplo, dejar que tenga la luz encendida cuando vaya a dormir, etc.
- Acuéstese con él (ella) y lean un cuento entre los dos. Luego quédese un poco hasta que se duerma.
- Vaya eliminando los cambios introducidos progresivamente, a medida que la situación vaya normalizándose.

RECUERDE

SEGURO QUE LE VA A COSTAR TRABAJO REALIZAR TODAS LAS COSAS QUE HACÍA ANTES DEL TERREMOTO, PERO HACERLAS, AYUDARÁ A USTED Y A SUS HIJOS A SUPERAR LA SITUACIÓN.