Texto: Psic. Cointa Arroyo Jiménez
Diseño: 3Más1Letras Design

Tips de Recuperación emocional para niños, después del terremoto

¡guau!

1. Abrir un espacio para que los niños hablen de lo que pasó y procesen lo que pasó si así lo desean.
   a) Permitir que los niños JUEGUEN mucho a lo que quieran. Si llegan a jugar al temblor, también permítelo
   b) Sugerir a los niños que HAGAN UN DIBUJO y ESCRIBAN LA HISTORIA del temblor
   c) Hacer un círculo con las sillas o sentarse en el piso y proponer que todos por turnos puedan comentar su experiencia
   d) Poner un papel craft grande en la pared y proponer que los niños puedan dibujar y escribir su experiencia

2. Mantener una rutina en casa y en la escuela

3. Que los adultos manejen su propia ansiedad

4. Al hablar con los niños usar respuestas SIMPLES, HONESTAS Y CORTAS, sin intentar dar explicaciones largas, justificaciones o consejos.

5. Que los adultos se preparen para discutir los mismos detalles sobre el temblor varias veces

6. Asegurarse de que los niños sepan que lo que pasó NO FUE SU CULPA

7. Hacerle saber a los niños que los adultos tampoco tienen explicación para todo y también sienten emociones como las de ellos

8. Que el comportamiento de los adultos cercanos a los niños sea lo más constante y predecible posible

9. En las primeras semanas se puede permitir que los niños tengan algún objeto que no suelten y les de seguridad, que duerman con sus papás o se comporten diferente a como lo hacían usualmente. Vigilar que los cambios que presenten los niños en su ánimo y su conducta vayan regresando a la normalidad con el tiempo y si no, solicitar ayuda especializada.

10. Motivar a los niños a hacer actividades físicas de juego y de ejercicio

11. Reír con los niños y hacer cosas divertidas con ellos, como leerles cuentos y jugar juegos de mesa, así como ver películas infantiles.

12. Darles información de acuerdo a su edad por medio de cuentos especializados y no sobrexponerlos a noticias, televisión, redes sociales, videos, conversaciones o a hablar constantemente solo sobre el tema del temblor.