

Tranquilizando a su Hijo Despues de la Tormenta

Los niños pueden sentir tension, ansiedad y miedo despues de un trauma como un huracán. Puede que se hayan asustado con los vientos fuertes y los daños a sus casas y arboles en su comunidad. Ellos sienten la ansiedad, perdida y tension de los adultos que los rodean. Pueden estar disgustados por los cambios en su rutina y tristes porque han sido separados de su familia y sus amiguitos.

Hasta un niño pequeño, que todavia no habla puede sentir la tension de sus padres y las personas que los rodean. Aunque no pueden decirnos lo que les molesta, lo podemos ver en sus caras y comportamiento.





Para Tranquilizar a Su Niño

- 1 Mirar la situación desde la perspectiva del niño.** Está el asustado? Sabe el que es lo que va a pasar? Le tiene miedo a nuevas personas o lugares extraños? Extraña sus juguetes o amigos? Le tiene miedo a los sonidos fuertes? Comprenda porqué el no se quiere separar de usted. 
- 2 Consolar a su niño.** Fíjese cuando su niño está pasando por un momento difícil y necesita cariño. Responda inmediatamente y hablele en forma calmada. Abrácelo. Recuérdele que usted lo quiere y lo va a mantener seguro. Cuando tenga problemas para dormir, frote su espalda, déle un juguete para que acaricie, acuéstese con el por un rato, o déje que duerma con usted toda la noche. Asegúrele que usted va a estar cerca y que todo va a estar bien.
- 3 Mantener la rutina.** La mayoría de los niños se sienten tensos (stressed) y molestos cuando la rutina se les cambia. Cambios en el horario de comer y dormir pueden afectar al niño para el resto del día. Cuando usted pueda, reestablezca la rutina normal. Una rutina conocida da a los niños un sentido de orden y seguridad. 
- 4 Decir lo que debe esperar de las actividades diarias.** Hable sobre sus planes. Ésto ayuda a los niños a acomodarse a situaciones nuevas. *“Primero, vamos a desayunar, después vamos a la compañía de seguro, al Home Depot, y después regresaremos al albergue para comer y dormir. Mañana vamos a una nueva casa.”* Objetos familiares de la casa puede ayudar a su niño a sentirse más tranquilo. Un peluche favorito, o un juguete, colcha/frisa. Cuando uno sabe lo que se espera la ansiedad se reduce y se le hace la vida mas fácil a todos.
- 5 Reconocer los temores y sus causas.** Ayude a ponerle palabras a los sentimientos de su niño. *“Sí, el huracán nos asustó pero ahora todo está bien.”* Anime a su niño a hablar de sus temores. *“Ese ruido tan fuerte te asustó. Esta bien.”* De mucho ánimo y hable de lo que está ocurriendo. 
- 6 Ir más despacio.** Cuando se sienta apurada o asustada, su niño también lo siente. Todos nos ponemos molestos. Sea realista sobre lo que pueda lograr hacer hoy. Encuentre un momento para disfrutar algo especial con su niño.
- 7 Aceptar cambios temporales en comportamiento.** Los niños pueden perder habilidades previas. Por ejemplo volver a hablar como un bebé u orinarse en la cama por la noche. Si ésto ocurre no le de mucha atención. Puede ser una señal de que el niño está tenso o tiene miedo.
- 8 Tranquilizar.** Usted es la seguridad de su niño. Los niños son mas confiados cuando reconocen que usted está cerca. Dígale a dónde usted va a ir, hasta si sale de la vista por solo unos minutos. *“Voy al baño o afuera y regresaré en 5 minutos.”* Salir escondido lo puede preocupar más. En vez, dele un abrazo y un beso, y dígale cuando regresará. 
- 9 Mantener al niño ocupado.** Búsque maneras de entretenerlo. Haciendo cuentos, cantando canciones, y jugando puede ayudar a pasar el tiempo y es una forma de compartir momentos felices.