

Escuchar, Proteger y Conectar

**PRIMEROS AUXILIOS
PSICOLOGICOS PARA
PADRES E HIJOS**



**Para ayudarlo a usted y a su hijo/a
en momentos de crisis.**

Como padre/madre, usted se encuentra en la mejor posición para ayudar a su hijo/a después de un desastre.



Del mismo modo que habla con el médico de su hijo/a sobre su salud y lo que debe hacer si está enfermo/a o herido/a, también puede hablar con un profesional de salud mental o alguien de la escuela quien pueda ayudarlo a usted y a su hijo/a después de un desastre.

Usted puede ayudar a su hijo/a si está preparado para

Escuchar, Proteger y Conectar

Los **tres pasos del “Primeros Auxilios Psicológicos”** para su hijo/a después de un desastre.

Estos pasos pueden ayudar a su hijo/a a recuperarse del desastre.

Para comenzar: Comprender el impacto de un desastre en su hijo/a

PENSAR en la “**EXPERIENCIA DIRECTA**” que tuvo su hijo/a con el desastre.

“Experiencia directa” significa **EXPERIENCIA DE PRIMERA MANO** de la crisis (experimentar físicamente o ser testigo directo al evento mientras ocurre).

Después de un desastre pueden ocurrir cambios en los pensamientos, los sentimientos y la conducta de su hijo/a. Los niños quizás se preocupen o se inquieten por los familiares, amigos o mascotas queridos y también les preocupe a que el desastre vuelva a ocurrir.

Entre las reacciones comunes a los desastres se incluye dificultad para dormir, problemas en la escuela y con los amigos, dificultad para escuchar y no finalizar el trabajo o las tareas. Su hijo/a puede volverse más irritable, triste, enojado/a o preocupado/a a medida que piensa en lo que ocurrió.

PIENSE EN e IDENTIFIQUE LOS “FACTORES QUE CONTRIBUYEN” a que su hijo/a tenga una reacción magnificada al desastre.

Entre los “factores contribuyentes” se incluye (marque todos los que correspondan a su hijo/a):

- Pérdida de un familiar o amigo
- Haber visto lesiones graves o muerte de otra persona
- Familiares que están extraviados después de un desastre
- Resultar herido o contraer una enfermedad debido al desastre
- No haber podido evacuar rápidamente
- Pérdida del hogar, mudanza de la familia, cambio de escuela o de vecindario y/o pérdida de pertenencias
- Experiencias traumáticas previas
- Pérdida de una mascota

Si su hijo/a ha tenido alguna de estas experiencias, piense en hablar con el médico de su hijo/a, un profesional de la salud mental infantil o alguien en la escuela de su hijo/a que pueda ayudar.

Ahora que usted conoce las cosas que pueden afectar a su hijo/a después de un desastre, ¿está listo para
ESCUCHAR, PROTEGER y CONECTAR!

1. Escuchar, Proteger y Conectar

El primer paso importante para ayudar a su hijo/a después de un desastre es **escuchar y prestar atención** a lo que su hijo/a dice y la forma en que actúa. Recuerde que su hijo/a también puede expresar sus sentimientos en formas no verbales.

Dígale a su hijo/a que usted está dispuesto a escuchar y a hablar sobre la crisis. Puede usar las siguientes preguntas para hablar con su hijo/a. Después, **escriba las contestaciones que su hijo/a le da:**



1. ¿Qué piensa su hijo/a sobre lo que pasó y lo que está pasando ahora?

2. ¿Qué entiende su hijo/a sobre la ayuda que ofrecen los oficiales de respuesta durante y después de un evento?

3. ¿Qué es lo que más afecta a su hijo/a?

4. ¿Qué es lo que más causa confusión a su hijo/a?

5. Otras cosas que usted observa:

Escuche, observe y tome nota sobre los **cambios en la conducta** que vea:

* Cambios en la conducta y/o estado de ánimo:

* Cambios en la escuela:

* Cambios en el sueño y/o en la alimentación:

* Cambios con su familia y/o amigos:

* Otros cambios que usted observa:

Escuchar, 2. Proteger y Conectar

Usted puede **lograr que su hijo/a se sienta mejor** al seguir algunas o todas las siguientes sugerencias:



- * Conteste las preguntas con sencillez y honestidad (quizás deba hacer esto varias veces).
- * Intente aclarar las confusiones que su hijo/a tenga. Hágle saber a su hijo/a que no es responsable por el desastre.
- * Proporcione oportunidades para que su hijo/a hable, dibuje y juegue, **pero no lo/a fuerce.**
- * Infórmese sobre los recursos actuales y los que se ofrecerán en su vecindario en respuesta a un desastre.
- * Con la ayuda de su hijo/a, establezca un plan de seguridad para la familia y practíquelo (http://www.ready.gov/kids/_downloads/familyplan.pdf).
- * Hable con su hijo/a sobre lo que está pasando para ayudarlo/a a sentirse seguro/a en el hogar, en la escuela y en su vecindario.

- * Limite el acceso a la televisión y los periódicos que muestren escenas disturbantes sobre la crisis. **Recuerde que lo que a usted y a otros adultos no les resulte inquietante puede afectar y confundir a su hijo/a.**
- * Hable sobre reacciones comunes que los adultos y los niños tienen durante y después de un desastre.
- * Mantenga las tareas y actividades diarias “normales” lo más que pueda; limite los cambios que no sean necesarios.
- * Anime a su hijo/a a expresar sus ideas y sentimientos sobre lo que ocurrió. Hágale saber a su hijo/a que a usted le interesa lo que él o ella piensa y siente, y escuche con atención cuando su hijo/a le hable.
- * Tómese un descanso de vez en cuando para dejar de hablar y realizar actividades sobre la crisis.
- * Busque formas en que su hijo/a pueda sentirse útil para su familia y otras personas (ayudar en el hogar, el vecindario o la escuela).

Enumere otras cosas que usted hace para que su hijo/a se sienta mejor:

Escuchar, Proteger y 3. Conectar



Establecer un vínculo con familiares, amigos y personas en su vecindario que ayudarán a su hijo/a después de un desastre. Estas conexiones lo fortalecerán tanto a usted como a su hijo/a. Estas son algunas sugerencias para establecer vínculos:

- * Busque personas que se ofrezcan a dar apoyo a su hijo/a y a su familia.
- * Mantenga la comunicación abierta con las demás personas involucradas en la vida de su hijo/a (médicos, docentes, entrenadores, etc.).
- * Consulte los recursos ofrecidos por la escuela y la comunidad para los supervivientes de crisis.
- * Pase más tiempo con su hijo/a y la familia.

- * Anime a su hijo/a a realizar actividades después del horario escolar.
- * Reúnase con la familia y hablen sobre las formas en que cada uno puede mantenerse en contacto durante o después de un desastre. Establezca un Plan de Comunicación para la Familia (http://www.ready.gov/kids/_downloads/familyplan.pdf).
- * Fije metas pequeñas con su hijo/a. Elógielo/a incluso por los pequeños logros.
- * Construya sobre las fortalezas de su hijo/a. Busque formas de ayudarlo usar lo que ha aprendido en el pasado para que pueda lidiar con la crisis.
- * Recuerde a su hijo/a que un desastre es algo raro y hable sobre otros momentos en los que se sintió seguro/a.
- * Obtenga y busque otros tipos de información que sea útil para usted, su hijo/a y su familia.

Haga una lista de otras cosas que puede hacer para conectarse usted, su hijo/a y su familia con la comunidad.

Recuerde

A medida que ayuda a su hijo/a después de un desastre, sus esfuerzos por “**Escuchar, Proteger y Conectar**” podrán tener más éxito – y usted sentirse menos tenso – si recuerda:

- * Es importante conocer sus ideas, sentimientos y reacciones sobre el evento, que pueden transmitirse y afectar a su hijo/a.
- * La forma de lidiar y comportarse después de un evento afectará el modo en que su hijo/a se comporta y hace frente a la situación.
- * Demuéstrele a su hijo/a la importancia de mantenerse en buen estado físico y mental, incluso durante los momentos de tensión.
- * Cada miembro de la familia puede tener una forma particular o necesitar un período de tiempo diferente para lidiar con el desastre.
- * Los niños de diferentes edades comprenden y reaccionan de diferentes formas a los desastres.
- * La conducta de un niño puede empeorar antes de mejorar.
- * Su hijo/a puede exigir más su atención y su tiempo.

- * Se necesita una cantidad adicional de paciencia con su hijo/a.
- * Para muchos niños, cualquier tipo de conducta diferente provocada por un desastre mejora con el tiempo.
- * Su hijo/a lo tomará a usted como el modelo a seguir para lidiar con la crisis y lo que ocurre después.

Se recomienda obtener ayuda de un profesional:

- ✓ Si marcó alguno de los casilleros en la página 5.
- ✓ Cuando la conducta de su hijo/a no mejora con el tiempo.
- ✓ Cuando usted u otros miembros de la familia sienten un gran agobio o tensión que no disminuye con el tiempo.
- ✓ Cuando usted no está seguro sobre cómo lidiar con una situación que involucre a su hijo/a.
- ✓ Cuando no se siente seguro, no puede o no sabe cómo guiar a su hijo/a.

Recuerde que usted y su hijo/a pueden RECUPERARSE

Para más información

Visite www.ready.gov

“Ready” es una campaña publicitaria de servicio público a nivel nacional producida por el Consejo Publicitario en asociación con el Departamento de Seguridad Nacional de EE.UU. La Campaña “Ready” fue diseñada para educar a los estadounidenses para prepararse y saber responder a situaciones de emergencia, incluyendo catástrofes naturales y posibles ataques de terroristas.

**Para obtener más información sobre
Escuchar, Proteger y Conectar:
Primeros Auxilios Psicológicos
para padrese hijos,**
comuníquese con el Dr. Merritt Schreiber
a m.schreiber@ucla.edu.

Agradecimientos



Agradecemos el apoyo de los siguientes centros de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de California en Los Ángeles: **Centro de Salud Pública y los Desastres y Grupo de Investigación sobre la Salud y Medios de Comunicación.**

También, agradecemos el apoyo de “Crisis Counseling and Intervention Services” y el Departamento de la Traducción del Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles.

Escuchar, Proteger y Conectar: Primeros Auxilios Psicológicos para padres e hijos

© 2006 M. Schreiber, R. Gurwitch, M. Wong
Todos los derechos reservados.

Editora/diseñadora: Rachel C. Flores