

Ideas para acompañar a los niños y niñas a transitar esta experiencia.

✓ No pretendas cubrir a tu hijo (a) en una especie de capelo de cristal, acompáñalo (a) a desarrollar recursos en tempestades no solo en días soleados.

✓ Las actividades recreativas ayudarán, no a olvidar sino a manejar lo sucedido, la vida es un continuo que hay que aprender a vivir con confianza, alegría.

✓ No olvides que volver a la normalidad toma tiempo, y cada uno (a) tenemos ritmos diferentes de reacción y para sobreponernos Respeta.

✓ Es recomendable hacer presencia, pasando tiempo juntos /as, escuchar, respetar, validando emociones y experiencia (no descalifiquemos lo que nos dicen los niños /as, ellos y ellas lo vivieron de modo diferente a ti).

✓ La familia debe aprender a comunicarse en situaciones de crisis, requiere el esfuerzo de TODOS(AS), desde expresar sus emociones, hasta solicitar un abrazo (los niños y las niñas aprenden más de lo que ven, que de lo que les dicen).

✓ Si los síntomas de estrés físico y psicológico de nuestros hijos e hijas se mantienen después de aproximadamente un mes y medio, es recomendable buscar apoyo de un /a especialista.

✓ La familia es el mejor espacio de protección para enfrentar los efectos de una catástrofe como la que estamos viviendo, de ser posible no separese de los niños y niñas, nos necesitan.

✓ Es muy importante acoger y conversar con nuestros hijos e hijas.

✓ Hablar sinceramente sobre lo sucedido, por duro que esto sea, ayuda a recuperar la confianza, adecuemos estas conversaciones a la edad y circunstancia de los niños y niñas

✓ Si la familia y la escuela se apoyan mutuamente y colaboran en este proceso de recuperación, esto será más afectivo y rápido.



✓ Es recomendable estar atentos y atentas a la información que nuestros hijos e hijas están recibiendo (los niños y las niñas aprenden el miedo de los demás) cuidemos lo que miran por las redes sociales y los medios de difusión. Si están muy expuestos (as) pueden aumentar sus temores e inseguridades.