Apoyando A Tu Niño(a) Cuando Pasa Una Tragedia

1. Siéntate con tus niños; permite que puedan sentir y hablar sobre sus sentimientos con seguridad.
2. Debes mantenerte físicamente cerca, aun si ellos no quieren hablar. Permite que los hijos mayores hablan son sus compañeros.
3. No trates de distraerles o cambiar sus sentimientos de lo que sienten.
4. Se honesto(a) sobre los sentimientos que sientes, pero evita procesar tus propios sentimientos con tus hijos.
5. Deja que ellos guíen la conversación. Tal vez ellos necesitarán momentos para tomar unas pausas.
6. Mantén la rutina con ellos normal y simple. Sin sorpresas o cambios al último minuto.
7. Si están preocupados por su seguridad, ayúdales a identificar lugares y personas seguras.
8. Limita el acceso a las noticias para ti y tus hijos.
9. Presta atención a los síntomas físicos como: dolor de cabeza, náusea y pecho apretado. Ayúdales a conectar estos síntomas a sus emociones.
10. Haz actividades con ellos que no requiere pensar mucho, como ver una película que les haga reír o disfrutar un juego de mesa como familia.

brightpaths

Consejos para el cuidado de los niños después de una tragedia.

Entrega a tu niño(a) un artículo pequeño de la casa (como una piedra, una tarjeta pequeña, una nota) que ellos puedan guardar en su bolsillo. Cuando se sientan ansiosos en el colegio pueden meter su mano en el bolsillo y sentir el artículo “seguro” y recordarles que tienen una familia, que son amados y están seguros.

Cuando se sientan abrumados, enseña a tu niño(a) a tomar en cuenta: 1) algo que pueda ver, 2) algo que pueda oler, 3) algo que pueda sentir, 4) algo que pueda oír y 5) algo que pueda saborear.

Haz que tu niño(a) repita un lema, por ejemplo “Soy amado y muy querido” una y otra vez.

Enseña a los niños a presionar el piso fuertemente con sus pies cuando ellos estén ansiosos, así sentirán la presión debajo de sus pies. Eso les ayudará y les traerá a los niños al presente.

brightpaths

brightpaths

Apoyando a sus hijos durante la tragedia

una conversación comunitaria

viernes 6 de septiembre
12:00 pm | zoom ID 706 338 3519