



## **CÓMO HABLAR CON LOS NIÑOS SOBRE EL TERREMOTO**

Estimados papás:

Con la confianza en Dios de que Ud. y familia se encuentren bien después de los dramáticos hechos vividos, les enviamos algunas sugerencias acerca de cómo los padres pueden conversar acerca del tema con sus hijos. Si para los adultos es una situación que cuesta asumir, ¿cómo lo perciben los niños y adolescentes?, más aún considerando que los niños chilenos viven SU PRIMER TERREMOTO y que naturalmente están asustados y tratando de entender lo ocurrido.

Aunque los adultos en ocasiones pensamos que los niños viven ajenos a hechos de esta magnitud, ellos son capaces de comprenderlos de acuerdo a la etapa del desarrollo en que se encuentran.

Hasta los 5 años, los pequeños no distinguen mucho la fantasía de la realidad, por lo que debe entregarles respuestas simples hasta que surja una nueva inquietud. Entre los 6 y los 11 años, el razonamiento del niño es más concreto y, por tanto, necesita explicaciones más relacionadas con la realidad que está viviendo. Los niños mayores de 12 años ya tienen un pensamiento abstracto y requieren de orientaciones más complejas respecto al tema y, en el caso de los adolescentes, es probable que cuestionen la explicación que proviene de los padres, para luego tomar su propia postura.

### **Sugerencias para el diálogo:**

1. Trate de promover un ambiente de confianza en el cual los niños se sientan cómodos para hacer preguntas. Lo ideal es indagar qué sabe, qué siente. A partir de esto, contextualizar la información. El diálogo puede comenzar planteándoles "¿Hay algo que te preocupa o que yo pueda ayudarte a entender sobre el terremoto?". Es mejor no presionarlos a hablar si no quieren hacerlo.
2. Cuide que las explicaciones puedan ser entendidas, de acuerdo a la edad de los niños.
3. Debe estar disponible para repetir la misma información y explicaciones muchas veces si se requiere.
4. Entregue a los niños respuestas sinceras a sus preguntas. No invente cosas para dejarlos tranquilos. Trate de calmarlos, pero sin hacer promesas poco realistas. Podemos decirles que están seguros en la casa o en el colegio, pero no prometerles que no habrán temblores como réplicas del terremoto, para que desde ya comenten cómo enfrentarlos.
5. Es bueno reconocer y validar lo que los niños piensan y sienten. Hágales saber que sus preguntas y preocupaciones son importantes y apropiadas. Se les puede decir algo como: "es normal que tengas un poco de miedo. Sin embargo, yo estoy aquí para cuidarte, para que hablemos y ayudarte a que te sientas mejor." También debemos reconocer, controladamente, nuestros sentimientos al respecto.
6. Ayúdelos a expresarse. Algunos niños pueden no querer hablar sobre sus temores, lo que piensan y sienten; pueden preferir expresarse a través de dibujos, jugando o escribiendo. Se les puede estimular invitándolos a dibujar o hacer un relato sobre lo que vivieron o vieron.



## Colegio Instituto Santa María

*"Aprender más para servir mejor"*

7. Es bueno devolverles la sensación de control y disminuir la incertidumbre, señalándoles que muchas personas están ayudando a quienes fueron afectados por el terremoto. Esta es una oportunidad para hacerles ver que, cuando ocurren cosas que dan miedo, hay otras personas que quieren y pueden ayudar para reestablecer la normalidad.
8. No altere las rutinas diarias. Los niños se sienten seguros y protegidos al tener una rutina y estructura predecible. A la hora de dormir, acompañarlos, leerles cuentos, y rezar hasta que se queden dormidos.
9. Evite que los niños vean y escuchen sin su compañía, muchas noticias e imágenes sobre el terremoto, ya que pueden aumentar su confusión, ansiedad, angustia y temor.
10. El aumento en los dolores de cabeza o de estómago puede ser una señal de que los niños se están sintiendo estresados o sobrepasados.
11. A pesar de que la mayoría de los niños pueden sobrellevar adecuadamente situaciones difíciles como un terremoto, algunos niños y adultos pueden necesitar ayuda de un profesional de salud mental. Si está preocupado por cambios en la conducta o el estado de ánimo de algún niño, no dude en consultar con un psicólogo o médico.

### **Una oportunidad para aprender:**

Ante temas tan delicados, es inevitable que los padres emitan juicios de valor acerca de lo sucedido. Una recomendación para aprovechar las conversaciones que surjan de este hecho es fomentar valores positivos, como por ejemplo la solidaridad, la amistad, el compromiso, el hacer las cosas bien, entre otros.

**Y NO OLVIDE DECIRLE: "DIOS ESTÁ SIEMPRE CON CADA UNO DE NOSOTROS".**