

RECOMENDACIONES

QUE DECIRLE A UN NIÑO O NIÑA TRAS UN DESASTRE NATURAL Y CÓMO HACERLO:

- Es importante siempre decir la verdad. Probablemente va conocer la verdad a través de otras personas, a veces de manera más cruda y más dolorosa.
- Dígale sólo aquello que el niño y niña pueda entender según su edad y su nivel de comprensión.
- Provea sólo la información que el niño o niña necesite y pueda asumir. En general es el propio niño, niña el que marca los límites preguntando más o cambiando el tema.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA ALIVIAR EL TEMOR Y LA ANSIEDAD EN LOS Y LAS JÓVENES:

- Estimula el desarrollo de conductas constructivas que fortalezcan los vínculos
- Estimula participación en las tareas de recuperación
- Promueve la reflexión grupal e individual acerca de conductas de riesgo o desprotección para si y para otros
- Desalienta la conducta irreflexiva que conduce a la violencia.
- Promueve liderazgos positivos
- Asígnales tareas que impliquen un compromiso grupal e individual, (Por ejemplo: asistir a los mas pequeños y desprotegidos)



RECOMENDACIONES

Cuente con un “pack de emergencia” a mano; una bolsa o mochila pequeña que contenga:

- Ropa fácil de poner
- Llaves de la casa
- Cargador de celular
- Linterna y radio con pilas
- Cédula de identidad
- Medicamentos de uso permanente
- Una botella pequeña con agua
- Velas y fósforos (no encienda velas apenas ocurrida de la emergencia)
- Una cantidad pequeña de alimentos envasados

Contenidos de un Botiquín de Primeros Auxilios:

- Agua oxigenada
- Algodón esterilizado
- Gasa esterilizada
- Parchecuritas de varios tamaños
- Rollo de tela adhesiva (hipoalergénica)
- Alcohol
- Mentholatum
- Povidona Yodada 2%
- Gotas para los oídos
- Bicarbonato de sodio (para la acidez)
- Un termómetro
- Un laxante suave
- Un antidiarreico
- Anestésico (para dolor de muelas, oídos y picaduras de insectos)
- Antiácido
- Antihistamínico

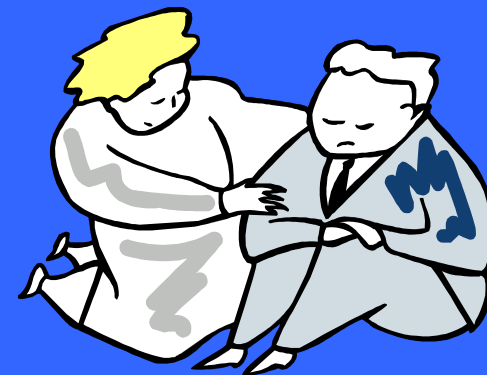
Este es un botiquín básico. Podemos añadir otras cosas de acuerdo a nuestras necesidades o conocimientos.



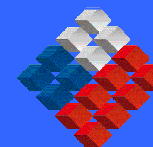
GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD
SERVICIO DE SALUD METROPOLITANO CENTRAL

RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN EN GENERAL PARA LA RECUPERACIÓN EMOCIONAL DESPUÉS DE OCURRIDO UN DESASTRE NATURAL



Leamos, Comentemos y Practiquemos sus Contenidos



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD
SERVICIO DE SALUD METROPOLITANO CENTRAL

RECOMENDACIONES

ALGUNAS MANIFESTACIONES EMOCIONALES QUE PUEDEN APARECER COMO FORMA DE AFRONTAR UN DESASTRE NATURAL:

- Problemas de Concentración
- Temores
- Dificultades para Dormir
- Alteraciones frente al ruidos
- Irritabilidad
- Desgano y Desinterés
- Ansiedad
- Inseguridad
- Tristeza
- Llanto sin motivo aparente
- Indiferencia
- Aislamiento



ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA FAVORECER LA RECUPERACIÓN EMOCIONAL:

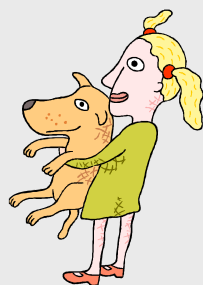
- Comprenda y considere la importancia de lo acontecido, de que la vida cambió. No niegue lo ocurrido: es importante generar espacios de conversación sobre la experiencia vivida y sobre el cómo se puede salir adelante.



- Intente retomar lo antes posible la normalidad: retome actividades de la vida cotidiana, sus horarios de comida, sus horarios de sueño, juegos y recreación; es decir intente retomar la rutina habitual de vida.

RECOMENDACIONES

- Intente pasar más tiempo en compañía de otras personas. Converse, hable de cómo se siente. En caso de no tener con quien conversar escríbalo.
- Mantenga un contacto cálido con las personas que tiene cerca. Si está a cargo de una familia, un curso o un grupo de personas, pregunte cómo se encuentran cada uno de los miembros de estos grupos y pregunte por las dificultades que pueden estar viviendo.
- Releve y comparta sólo información comprobada, no difunda rumores. Comparta con otros principalmente la información que ayude a normalizar y favorecer una mejor situación.
- Privilegie actitudes de colaboración, manifieste apoyo y proyecte tranquilidad.



- Para tranquilizar a las personas más afectadas, se sugiere escucharlas atentamente, abrazarlas o tomarles la mano (si la persona acepta).
- Deje hablar y deje llorar a las personas si es necesario. Permítaselo usted también.
- Evite exponerse reiteradamente a las imágenes de la televisión, a informaciones desde Internet y radio. Infórmese, pero hágalo de manera habitual.
- No emita juicios, en este momento no sirve.
- En caso de sentirse sobrepasado emocionalmente, busque ayuda profesional.

RECOMENDACIONES

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA ALIVIAR EL TEMOR Y LA ANSIEDAD EN LOS NIÑOS Y NIÑAS:

- Considere que es normal que las reacciones de temor y angustia en los niños y niñas pueden ser más intensas que en los adultos.
- Acoja las solicitudes que los niños y niñas puedan plantearle en estos momentos, tales como, querer estar con acompañados por un adulto todo el tiempo, querer dormir con sus padres y/o con la luz encendida y no querer separarse de su juguete favorito.
- Hable con los niños sobre sus sentimientos, sin juzgar.
- Aliéntelos a hacer dibujos sobre el desastre o que escriba historias o poemas sobre ello. Esto ayudará al pequeño a entender cómo se siente con lo ocurrido.
- Cuénteles sobre sus propios sentimientos y permítale saber cómo maneja usted sus miedos y temores.
- Ayúdelos a sentirse a salvo: Abrácelos, tóquelos y sea afectivo con los niños y niñas, especialmente con sus hijos. Pase tiempo extra con ellos, especialmente a la hora de irse a dormir.
- Recupere la rutina habitual con ellos. Los niños se benefician con esto. Mantenga sus horarios de irse a dormir, sus horarios de juego y de alimentación.
- Permita a su hijo regresar a la escuela tan pronto como sea posible. Esto le ayudará a volver a la normalidad y a compartir sus experiencias con sus compañeros de curso y profesores. Para ellos también es importante saber que sus amigos se encuentran bien.