

Para los padres: Ayudar a su hijo a planificar actividades



Es de ayuda entender

Cuando los niños experimentan sucesos abrumadores, puede que observe un cambio en su conducta. Pueden ponerse más dramáticos y ruidosos (tienen rabietas, se quejan y pelean con los hermanos). Algunas veces, se vuelven más callados (son menos activos, juegan menos y dejan de interesarles actividades que antes les encantaban realizar). Puede que pasen más tiempo solos. Puede que hablen menos o no quieran estar tanto tiempo con usted. Cuando les hace preguntas o les pide hacer algo, puede que hablen muy poco o no le presten atención. Cuando los niños se aíslan de esta forma, no se frustre ni se moleste.

Cómo ayudar

- Esté consciente de sus sentimientos. Si está molesto o enojado, intente relajarse antes de interactuar con niños, para que pueda estar calmado y sirva de apoyo.
- Recuérdeles a los niños la conexión entre su comportamiento y sus emociones. Ayúdelos a entender la forma en que se relacionan sus acciones con los sentimientos que aparecen cuando piensan en el desastre.
- Mantenga las rutinas que su familia tenía antes del desastre. Los niños se sienten más seguros cuando las cosas están en orden y son predecibles.

Cuando los niños se aíslan

- Aliente a los niños a realizar sus actividades cotidianas. Mantenga sus rutinas familiares, como comer juntos, ir a la escuela y participar en actividades después de la escuela, así como pasar tiempo con amigos.
- No permita que sus hijos pasen demasiado tiempo solos o con una actitud pasiva. Esto incluye ver televisión, pasar horas solo en la habitación y dormir mucho.
- Fomente las actividades al aire libre. Si no se dispone de actividades grupales, caminar con amigos o hermanos es una buena alternativa.
- Pida a los niños describir las actividades de la escuela y fuera de la escuela. Si sus hijos no pueden hablar mucho sobre sus propias experiencias, pregunte sobre las actividades que hacen sus amigos.
- Aliente a sus hijos a hablar de sus sentimientos o pensamientos negativos. Anímelos a hablar con usted o con adultos de confianza sobre lo que los hace querer alejarse o estar solos.