



Apoya a tu bebé o niño pequeño durante tiempos de estrés

Incluso los seres humanos más pequeños se ven afectados emocionalmente por eventos de emergencia. Después de un evento aterrador, es normal que los niños pequeños: Se apeguen más, Tengan berrinches, Luchen para conciliar el sueño, Se retrasen en habilidades.

Estas reacciones suelen durar un corto plazo. Sin embargo, es importante monitorear los cambios en la personalidad y el comportamiento o reacciones que persisten. Los cambios grandes o duraderos deben compartirse con un profesional de la salud.

Maneras de ayudar a tu hijo

CREA UN ESPACIO ACOGEDOR

- ☐ Organiza su área ya sea en un refugio o vivienda temporal para que se sienta como su propio nido.

DA MÁS COMODIDAD Y CONEXIÓN

- ☐ Sostenlos o mécelos suavemente.
- ☐ Háblales con voz suave.
- ☐ Que tu hijo te mire de frente mientras come o juega.
- ☐ Asegúrales que te quedarás con ellos.

USA DISTRACCIONES SUTILES

- ☐ Cuéntales historias sencillas.
- ☐ Canten sus canciones favoritas juntos.



APOYA EL BIENESTAR EMOCIONAL

- ☐ Anima a tu hijo a compartir sus sentimientos, a través de hablar o actividades calmantes como dibujar o colorear.
- ☐ Da explicaciones simples y apropiadas para su edad, y sé honesta cuando no tengas respuestas.
- ☐ Limita exponerlos a noticias y redes sociales angustiantes cuando sea posible, y guíalos hacia un contenido más tranquilo y apropiado para su edad.
- ☐ Reconoce que exponerse a situaciones difíciles puede ser inevitable: brinda tranquilidad, mantente presente y ayúdalos a procesar lo que ven y sienten.

RESPONDE CON CALMA A SUS EMOCIONES

- ☐ Reconoce sus preocupaciones con palabras sencillas y en calma como:
 - “Lo sé, yo también quiero irme a casa. Nos estamos quedando aquí juntos para mantenernos a salvo”.
 - “Esa ráfaga dio miedo. Ya se acabó”.

MANTÉN LAS RUTINAS CONSTANTES

- ☐ Sigue los ritmos cotidianos: comer, jugar, dormir, jugar, dormir.
- ☐ Deja que tu hijo tome decisiones sobre cosas pequeñas durante el día para ayudarle a sentirse en control.