



Cómo cuidar a sus hijos en momentos de estrés

En el período que sigue a un desastre natural, a menudo estresante y con muchas cosas que hacer, puede resultar difícil a los padres atender a sus hijos. La pérdida de seres queridos, su casa y otras pertenencias puede ser motivo de preocupación. Los esfuerzos diarios de supervivencia también pueden generar mucha tensión y hacer que uno tienda a desquitársela con los hijos. Busque maneras más positivas de manejar sus emociones para que tanto usted como su hijo se sientan mejor.

Qué hacer

- Respire profundo por unos segundos
- Cuente hasta diez
- Hable con un amigo
- Haga que su hijo tome una pausa (*time-out*) para que se tranquilice
- Cubra las necesidades básicas de su hijo, como la alimentación

Qué no hacer

- No le pegue, empuje, sacuda ni lastime a su hijo
- No diga cosas que pudieran herir o lastimar a su hijo

Otras maneras de afrontar la situación



Trate a sus hijos con afecto

Después de un desastre natural, los padres están más estresados. Es importante que sigan cuidando a sus hijos. Las reacciones de los padres tienen un fuerte efecto sobre los hijos.

Consuele a su hijo si está llorando

Nunca sacuda a un niño. Sacudirlo puede causarle lesiones o incluso la muerte.



Mantenga a su hijo a salvo

Es importante saber en todo momento dónde y con quién está su hijo.

Pida ayuda a otras personas

Si está estresado y necesita descansar, pida ayuda a amigos, familiares u otros parientes de confianza. El descanso es necesario cuando aumenta el estrés.



Ponga a los niños separados de sus familias al cuidado de las autoridades competentes

Hacerlo servirá para identificar a los niños que no están acompañados por sus padres o que están separados de sus familias y a brindarles cuidados especiales.

Cómo conseguir ayuda



Llame a la línea nacional de información al público para las víctimas del huracán Katrina (*National Crisis Hotline for victims of Hurricane*) al número 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)