

PRESENTACIÓN

El material audiovisual junto con la presente guía propone compartir **pautas para que los adultos acompañen a niños y niñas** en condiciones de vulnerabilidad, producto de las lluvias excesivas y las pérdidas que estos fenómenos ocasionan.

El objetivo de estos recursos siempre será contribuir a que puedan sentir **seguridad, conexión, calma y esperanza**.

Consideramos que **aportar herramientas prácticas y estrategias** de afrontamiento contribuye significativamente a la resiliencia y recuperación de la comunidad en su conjunto.



HACEMOS FOCO EN EL CONOCER

Frente a **una situación como las inundaciones**, todas las personas —adultos, niños y niñas— quedan afectados por un largo tiempo, con miedo, inseguridad o tristeza. Aunque especialmente los **niños y las niñas son quienes pueden percibirlo con mayor intensidad** e incluso experimentar secuelas.

Los niños y niñas se asustan más si a su lado los adultos están fuera de su control o excesivamente asustados. Esto no sucede **cuando los adultos mantienen la calma, ya que brindan tranquilidad y seguridad**.

Para los adultos, que están a cargo de niños y niñas en situación de emergencia, es importante:

- **Brindar a los niños y niñas información clara y adecuada a su edad**, lo que ayuda a comprender la situación y reduce el miedo y la incertidumbre. **Una comunicación efectiva puede fomentar la confianza en adultos** y, así, saber usar los sistemas de emergencia, ayudando a mantener la calma y a actuar de manera segura durante una crisis, lo que contribuye al bienestar emocional y físico.



HACEMOS FOCO EN EL CONOCER

- **Minimizar el peligro no brinda tranquilidad**, ya que nos impide desarrollar una respuesta emocional adecuada y resiliente. Esto hace que no se enfrente ni valide completamente la magnitud del riesgo, dejando a las personas más desprotegidas y con una falsa sensación de seguridad.
- **La escucha activa ayuda a construir confianza.** Frente a la misma situación de una catástrofe, no hay una misma reacción. La escucha activa es una forma de comunicación en la que se evita suponer lo que la persona quiere decir y se presta atención completa al mensaje que se está transmitiendo.



HACEMOS FOCO EN EL HACER

Para abordar esta situación de manera efectiva necesitamos priorizar algunas acciones:

- **Hablar:** dar tiempo y espacio para conversar de lo que sienten los niños y niñas. Es necesario estar disponibles para facilitar la **expresión de temores y fantasías**. Asegurarles que son queridos y que serán protegidos si algo malo ocurre.
- **Dibujar, pintar o recrear:** niños y niñas a través del juego hacen activo lo que están sufriendo pasivamente. Es una forma de manejar la propia ansiedad y desarrollar un sentido de control sobre un acontecimiento potencialmente traumático, del mismo modo en que un adulto charla y comparte su experiencia con otros. En este sentido, algunas propuestas posibles pueden ser “**dibujarle la cara al miedo**”, armar y desarmar torres apilables o promover la realización de juegos colaborativos y de roles, que permitan compartir experiencias que vivieron durante la emergencia, así como también sobre sus actuales emociones y sentimientos, vivencias y esperanzas.



- **Rutinas:** mantener una rutina ofreciendo un marco lo más predecible y constante que proporcione seguridad y estabilidad emocional. **Los niños y niñas viven teniendo en cuenta un ritmo y repetición.** Cuando se repite un ritmo, no hay nada que adivinar. Esta previsibilidad ayuda también a reducir la ansiedad y los conflictos. Ir a descansar o comer en un determinado horario es una manera de sentirse algo más cerca de su vida previa a la inundación.
- **Mantener la calma y relajarse:** es útil practicar ejercicios de relajación y respiración abdominal. Para los más pequeños puede **convertirse en un juego:** a cada hora se puede animar a que ralenticen la respiración para calmar su mente y su cuerpo.
- **Seleccionar qué información transmitir y ayudar a procesarla:** algunas noticias no son aptas para niños y niñas. Escuchar o ver noticias sorprendidas puede causar un impacto adicional, por ello es necesario ayudar a niños, niñas y adolescentes a procesar las noticias que reciben. Esto es preguntar y hablar sobre el contenido de la noticia, evitando posturas extremas como: no implicarse en absoluto — pensando “esto nunca va a ocurrir”— o sostener que esta situación no podrá superarse por ser devastadora. **Los adultos debemos ayudar a expresar sus miedos** y luego recordarles que la mayoría de las personas que experimentan estas circunstancias pueden volver a rearmar su vida.

También es importante **atender a lo que reciben vía redes sociales** y a través de las distintas plataformas que frecuentan desde sus dispositivos móviles, que muchas veces es la mayor fuente de información que consumen. **Sin una buena educación mediática estarán más expuestos a daños**, manipulación y desconfianza. Es una buena ocasión para mostrar interés acerca de cómo reciben la información, cómo la interiorizan y cómo la comparten. Esa influencia en red condiciona sus relaciones y sus comportamientos.





HACEMOS FOCO EN EL SER

Aunque parece que sentimos lo mismo, no todas las personas respondemos igual.

- **Padres y madres deben saber que la edad de su hijo o hija influye en su manera de responder al desastre.** Por ejemplo, a los cuatro años el niño o niña mostrará su preocupación queriendo dormir en la cama de sus padres y madres, aunque con ocho años quizás intentará no ir al colegio, manifestando que se encuentra mal. Y, en la adolescencia, discutirá más de lo normal en el hogar.
- **Cuando el desastre ha sido cercano o ha afectado directamente a una familia, las reacciones pueden durar mucho tiempo después del hecho,** incluso pueden continuar años después. En este caso, es aconsejable un asesoramiento psicológico para un niño, niña o adolescente, inmediatamente después del desastre con el objeto de reducir los efectos negativos a largo plazo.
- **Estas situaciones son oportunidades para promover acciones de resiliencia.** Esto es enseñarles a enfrentar y superar las dificultades de manera positiva y adaptativa, desarrollando confianza en sí mismos y en sus habilidades. Ayudarlos a ver los desafíos como oportunidades —para aprender y crecer— y modelar una actitud positiva y perseverante frente a los problemas.
- **La sociedad reacciona ante los desastres.** Es importante prestar atención a la alarma social que puede llegar a impactar tanto a niños y niñas como a adultos. Hay que animar a los jóvenes a participar y mostrar interés por las respuestas de la comunidad (por ejemplo, a través de acciones de apoyo y solidaridad, ceremonias, etc.).



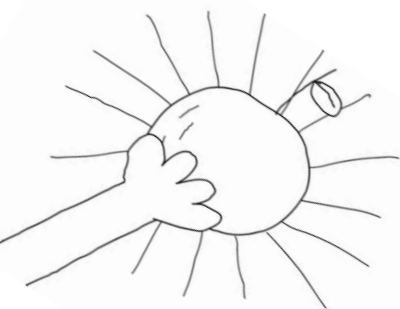
CONECTANDO MUNDOS

Sugerencias finales para los adultos responsables de niños y niñas en situación de catástrofes naturales:

- Todas las emociones son válidas y es bueno compartirlas.
- Contar lo sucedido ayuda a elaborar lo vivido, al igual que recibir apoyo y consuelo.
- Recuerde acercarse a las personas que más quiere, en quienes más confía.
- No trate de resolver todo al mismo tiempo, busque consejo e información, tome un tiempo para reflexionar y trate de resolver las dificultades concretas y más urgentes.
- Dé un paso cada vez.
- No siga la vida como si nada hubiera pasado: es necesario darse un tiempo para recuperar la seguridad, la confianza y la esperanza.

■ Para la elaboración de este material se recogieron aportes de las fuentes que también se sugieren como material complementario:

- UNICEF. Rearmemos la vida de los niños y las niñas. www.unicef.cl
- UNICEF. Cómo hablar a los niños sobre desastres, emergencias y catástrofes. www.unicef.es
- UNICEF. Cómo protegerse en caso de inundación.



ESCANEA EL QR PARA
ACCEDER AL CONTENIDO
EDUCATIVO DE “LLUVIA”

