

Cómo Ayudar a Su Hijo a Prepararse y Sobrellevar Los Desastres

Los desastres, tanto naturales como artificiales, pueden provocar muchas emociones para los padres y los hijos. Es normal sentir algo de ansiedad, estrés y tristeza en estos tiempos. Sin embargo, mediante la preparación entre familia para emergencias, usted y sus hijos pueden estar en mejores condiciones para manejar estos sentimientos. Los siguientes consejos pueden ayudar a su familia a mantenerse fuerte durante una emergencia y recuperarse más pronto después de una emergencia:

1. Esté preparado.

Desarrolle un botiquín de emergencia y un plan de desastre para la familia. Es importante practicar su plan. Comparte la información necesaria, como quien va recoger a su hijo en caso de que usted no pueda, con sus seres queridos, la escuela de su hijo o guardería. Asegúrese de saber los planes de emergencia y las políticas en la escuela de su hijo o la guardería.

2. Manténgase tranquilo y seguro.

Sus hijos buscarán en usted el consuelo y apoyo. Manteniendo la calma y seguridad ayudará a sus hijos en el momento de tensión.

3. Aprenda y comparta los hechos.

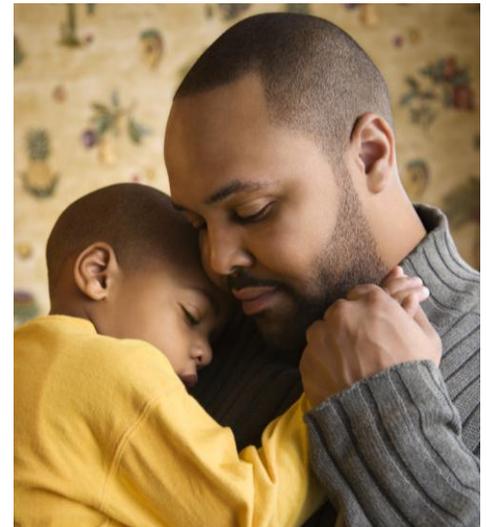
Comparte lo que sabe acerca de la situación en una forma en que su hijo pueda entender. Comparte cantidades pequeñas de información básica con los niños más jóvenes y la información más detallada con los niños mayores y adolescentes.

4. Reconozca y calme el miedo

Explique a su hijo que está bien tener miedo y que usted está allí por si quieren hablar.

5. Vigile la exposición de sus hijos a los medios de comunicación.

Las noticias de un desastre, a menudo con imágenes gráficas, pueden asustar y confundir a los niños. Limite la cantidad de tiempo de ver la televisión y Internet para ayudar a calmar a sí mismo y a su familia.



Cosas Que Puede Hacer Con Sus Hijos Para Prepararse Para Emergencias

1. Haga una lista de números telefónicos de emergencia para llevar con usted o poner al lado de cada teléfono.
2. Cree una tarjeta de emergencia para cada hijo. Incluya:
 - Nombre completo de su hijo(a)
 - Su dirección de su casa
 - Su número de teléfono de su casa
 - Su número de teléfono de su trabajo
 - Un contacto fuera del estado
3. Enséñeles cómo y cuándo llamar al 9-1-1.
4. Hágalos saber quien los recogerá en caso de que usted no pueda.
5. Explique cómo los ejercicios y otras reglas escolares ayudan a mantenerlos seguros en la escuela.

206B_Spanish 3/31/11

Desarrolle un Botiquín de Emergencia

Desarrolle un botiquín de emergencia para la familia con sus hijos. Esto les ayudará a sentirse más seguros antes y durante un desastre. Además, van a tener confianza y poder utilizar los artículos del botiquín cuando sea necesario.

- Utilice algo fácil de transportar, como una bolsa o mochila
- Pregunte a sus hijos que les gustaría incluir en el botiquín, como libros, juegos, o botanas no perecederos.
- Involucre a sus hijos en actualizar el botiquín cada 6 meses.

10 Suministros Esenciales

- Agua
- Comida (para personas y mascotas)
- Dinero en efectivo y documentos importantes
- Ropa
- Linterna y baterías
- Botiquín de primeros auxilios
- Medicamentos que toma regularmente
- Radio
- Artículos de baño y productos sanitarios
- Herramientas

Para más información:

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

<http://1.usa.gov/1ORaxw>

Academia American de Pediatría (AAP)

<http://bit.ly/gWxQYv>

Recursos Adicionales:

PARA LOS PADRES:

Cruz Roja American

<http://www.redcross.org/>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

<http://emergency.cdc.gov/preparedness/>

Ready Classroom

<http://readyclassroom.discoveryeducation.com/#/map>

Maneras de Apoyar a Sus Hijos:

Para Bebés a 6 Años de Edad

- Trate de seguir la rutina diaria tanto como sea posible
- Proporcione apoyo y comodidad adicional
- Anime la expresión a través del dibujo, el juego, y los cuentos
- Evite la separación

Para Niños de 7 a 10 Años de Edad

- Incluya a su hijo en las actividades de planificación de desastres (botiquín de emergencia, plan de comunicación)
- Escuche la versión del desastre que cuenta su hijo
- Anime el intercambio de sentimientos a través de la plática y los juegos
- Dé tareas específicas, sin embargo, manejables a su hijo para restablecer la normalidad

Para Preadolescentes y Adolescentes

- Proporcione una atención especial durante y después de un desastre
- Esté presente para su hijo, sin forzar la comunicación
- Anime a su hijo a que hable con sus compañeros
- Anime la participación en actividades comunitarias de preparación y recuperación
- Mantenga una rutina tan normal como sea posible
- Revise el botiquín de emergencia y plan de comunicación

Si su hijo sigue sintiendo estrés, ansiedad, o tristeza, semanas después de una crisis, o si empeoran estas emociones, piense en hablar con un profesional de salud mental pediátrica.

Para más información, llame al:

Centro de Acceso, Línea de Ayuda disponible las 24hrs/7 días:

(800) 854-7771 o visite: <http://lamentalhelp.com>

PARA LOS NIÑOS

Ready.Gov (FEMA) (Disponible en español)

<http://www.listo.gov/ninos/home.html>

Plaza Sésamo: ¡Preparémonos!

<http://www.sesamestreet.org/preparemonos/>

Curso Básico Para Niños En Caso De Emergencia

(Departamento de Salud Pública del Condado de LA)

http://publichealth.lacounty.gov/eprp/media/doc/pdf/childrensbk/childbk_spanish.pdf