

Guía Para Padres Con Hijos Que Han Sido Afectados por Incendios

Los Incendios pueden causar angustia y estrés emocional, así como daños físicos y materiales. Las personas pueden tener miedo de que sus seres queridos puedan morir o ser lastimados. Debido a estas catástrofes, pueden ocurrir separaciones de miembros de familia que pueden durar horas o días y puede pasar mucho tiempo antes de que puedan reunirse de nuevo.

Puede ocurrir que se les pida o se les ordene a los vecindarios y comunidades en peligro evacuar el área con muy poco tiempo de anticipación, forzando a las personas a tomar decisiones importantes en minutos. De repente, las personas tienen que decidir evacuar o no, decide a donde ir, cuando salir, y que llevarse con ellos (incluyendo mascotas)

Las personas pueden vivir en refugios o en albergues por días, sin saber si han perdido sus hogares y negocios o si se han salvado. La rutina diaria es interrumpida bruscamente y el sentido de seguridad se puede perder o debilitar.

Las familias y las comunidades no deben subestimar los efectos acumulativos de la evacuación, del desplazamiento, de ser trasladados, y de la reconstrucción de sus casas o comunidades. Una vez que haya pasado el incendio y se tenga información de la gravedad del daño ocurrido, a las familias se les puede informar que sus seres queridos han sido afectados o lastimados. La pérdida de hogares, de mascotas, de ganado, y de los objetos de valor, inclusive artículos sentimentales, aumentarán los sentimientos de tristeza y vulnerabilidad. Si se llega a saber que el fuego fue iniciado intencionalmente, las personas tendrán también que luchar con sus sentimientos de ira y de querer encontrar culpables. Como otros acontecimientos traumáticos, los incendios descontrolados serán especialmente difíciles para individuos con necesidades especiales.

Los problemas después de un incendio descontrolado como el encontrar casa, escasez de comida, agua, electricidad, transporte, trabajo, escuela, cuidado de niños, incluyendo rutinas diarias pueden interrumpir la forma de vida de las familias por semanas o hasta meses. Las personas afectadas por el incendio sufren dificultades financieras cuando han perdido sus hogares, sus negocios, o sus trabajos. La confusión puede acumularse mientras que ellos buscan ayuda de emergencia de agencias locales y federales o de sus compañías de seguros. Como resultado, los síntomas de estrés pueden llegar a ser evidentes aún meses después del incendio. Las reacciones de niños a los incendios descontrolados y sus consecuencias son fuertemente influenciadas por la manera en que sus padres, maestros, y cuidadores manejan la situación durante y después de los acontecimientos. Ellos a menudo se apoyan en estos adultos para obtener y entender información, para recibir consuelo, y ayuda. A continuación describimos algunas de las reacciones más comunes que los padres pueden ver en sus hijos. Estas reacciones disminuyen generalmente con el paso del tiempo, pero al estar consciente de que es probable que estas reacciones ocurran, los adultos pueden prepararse para poder ayudar a sus hijos.

Reacciones Comunes

- Sentimientos de ansiedad, de temor, y preocupación por ellos, por seres queridos u otros (incluyendo mascotas):

- Los Niños pueden aumentar sus temores y preocupaciones acerca de la posible separación de los miembros de la familia
- Los niños pequeños pueden volverse más apegados o querer estar más tiempo y más cerca de sus padres, hermanos, o maestros.
- Miedo de que los incendios forestales se extiendan o que nuevos incendios ocurran.
- Angustia y ansiedad con los recordatorios de los incendios (por ejemplo: el olor a quemado, los sonidos de ambulancias o helicópteros, campos quemados y edificios destruidos por el fuego)
- Cambios de comportamiento:
 - Mayor nivel de actividad
 - Menor habilidad para concentrarse y poner atención
 - Mayor irritabilidad
 - Aislamiento de las personas
 - Arrebatos de enojo
 - Agresión
- Aumento de malestares físicos (por ejemplo: dolores de cabeza, dolores de estómago.)
- Enfoque prolongado en los incendios forestales (por ejemplo: hablar repetidamente de incendios o en los niños pequeños ellos pueden recrear el incendio en su juego)
- Cambios en el sueño o en el apetito
- Falta de interés en actividades cotidianas, incluyendo no tener deseos de jugar con sus amigos.
- Cambios en el desempeño de actividades escolares
- Conductas regresivas en niños pequeños (por ejemplo, hablar como bebé, mojar la cama, hacer berrinches)
- Aumento de conductas de alto riesgo en adolescentes (consumo de alcohol, abuso de sustancias, comportamientos autodestructivos)

¿Cómo Puedo Ayudar a Mi Niño?

- *Pase más tiempo hablando con su niño o niña.* Esto permitirá que su hijo sepa que está bien hacer preguntas y expresar sus preocupaciones. Porque durante y después de que el incendio ocurra los niños pueden tener preguntas en más de una ocasión. Estas dudas y preocupaciones tienen que platicarse más de una vez. Usted debe ser flexible y estar dispuesto a contestar nuevas preguntas o las mismas preguntas y proporcionar las debidas clarificaciones cuantas veces sea necesario. Si usted tiene que evacuar de repente, informe a su niño brevemente a donde van y dígame que usted contestará sus preguntas en cuanto lleguen a un lugar seguro.
- *Usted debe contestar las preguntas de manera breve y honesta, pero también pregunte a sus niños cuales son sus opiniones e ideas acerca de lo que han hablado.* Para niños más pequeños, después de la conversación del incendio, trate de contarles una historia favorita o haga una actividad con la familia para ayudarlos a sentirse más seguro y con más calma.

Cosas que Puedo Hacer para Mí Mismo

- *Cuídese.* Asegúrese de cuidarse físicamente, incluyendo comer apropiadamente, dormir bien, hacer ejercicio, y buscar cuidado médico apropiado.
- *Escúchense el uno al otro.* Los padres y otros cuidadores de niños deben apoyarse mutuamente durante este tiempo.

- *Posponga decisiones importantes.* Evite hacer decisiones innecesarias que puedan alterar su vida durante este periodo estresante después del incendio.
- *Tome un Descanso.* Trate de no hacer más de lo que es capaz de hacer en cuanto a actividades de limpieza. Estas actividades pueden incluir evitar levantar artículos pesados o trabajar periodos de tiempo prolongados. Es importante tener moderación al hacer este trabajo para evitar que usted se lastime.

Cosas que Puedo Hacer por Mi Hijo

- *De el Buen Ejemplo.* Los cambios en condiciones de vida pueden ser muy estresantes para niños. Los niños toman el ejemplo de los padres de cómo manejar estas situaciones. Modelando comportamientos tranquilos y hacer las cosas con calma es importante durante tiempos caóticos.
- *Aliente y Anime a sus Niños.* A los niños se les debe de ayudar a cuidarse de sí mismos al motivarlos para que descansen apropiadamente, hagan ejercicio y coman bien. Asegúrese que haya un balance entre actividades físicas y actividades pacíficas.
- *Tranquilice a sus hijos y hágales saber que están seguros y de que usted tiene planes para mantener la seguridad en la familia.* Puede haber la necesidad de repetir esto muy seguido durante y después de un incendio. Usted debe pasar tiempo extra con sus niños y permanecer emocionalmente conectado a ellos. No importa la manera de estar cerca de ellos, puede ser jugando, leyendo, o simplemente abrazándolos seguido. Asegúrese de decirle a sus niños muchas veces que usted los quiere.
- *Mantenga Las Rutinas.* Aún en medio del caos y de muchos cambios, los niños se sienten más seguros al tener una estructura y una rutina. Mantenga las rutinas diarias tanto como sea posible (inclusive horas de comer, la hora de acostarse, etc.)
- *Mantenga las Expectativas.* Mantenga las reglas de familia, tales como reglas de buena conducta y de respeto a otros.
- *Limite Exponer A Sus Hijos a Las Noticias.* Es importante que usted proteja a su niño de exponerlo demasiado a imágenes y reportajes de incendios descontrolados, inclusive en periódicos, en el Internet, o en la televisión.
- *Trate de calmar las preocupaciones de su hijo acerca de la seguridad de sus amiguitos.* Puede ser que los servicios de teléfono sean interrumpidos, por lo tanto, la comunicación puede ser difícil. Asegúrele a su niño que los padres de sus amigos están cuidando de ellos así como usted está cuidándolo a él.
- *Hable con su hijo acerca de los esfuerzos comunitarios para apagar el fuego y para la recuperación de su comunidad y vecindario.* Informe a los niños acerca del trabajo que se hace en su comunidad para contener los incendios descontrolados (tal como los equipos de emergencia de respuesta inmediata que protegen a las personas, los hogares, las mascotas, la flora y la fauna), para restaurar la electricidad y el agua, para quitar escombros, y para ayudar a las familias que se encuentran afectadas a encontrar albergue.
- *Anime a los niños a ayudar.* Los niños se recuperan y manejan mejor las situaciones cuando ellos se sienten que pueden ayudar. Encuentre oportunidades en las que ellos pueden contribuir después de que el incendio haya pasado. Dé a sus hijos pequeñas tareas

relacionadas con actividades para restaurar orden y limpieza o en actividades familiares. Después de que ellos pasen tiempo en actividades para restaurar el orden y limpieza en la comunidad, proporciónales actividades que no estén relacionadas con los incendios. Una de las sugerencias puede ser usar juegos, leer un libro, jugar cartas, etc.

- *Sea paciente.* Los niños van a necesitar mucha paciencia y atención durante estos momentos. Sus hijos pueden necesitar más ayuda y más recordatorios de hacer sus quehaceres y actividades escolares una vez que comience la escuela, ya que ellos pueden estar más distraídos.
- *Déles Apoyo a la Hora de Acostarse.* Los niños pueden estar ansiosos cuando se separan de sus padres, y particularmente a la hora de acostarse. Primero trate de pasar mas tiempo con su niño a la hora de acostarse haciendo actividades con él tales como leerle un libro. Está bien si usted decide hacer arreglos temporales para que los niños más pequeños duerman con usted, pero con el entendimiento de que ellos volverán a dormir en sus camas en una determinada fecha en el futuro.
- *Monitoree las Conversaciones de los Adultos.* Esté consciente de lo que se dice durante conversaciones adultas acerca de los incendios descontrolados y sus efectos. Los niños pueden malinterpretar lo que ellos oyen y se pueden atemorizar innecesariamente cuando escuchan algo que ellos no entienden.
- *Busque ayuda profesional.* Si los niños tienen dificultades por más de seis semanas después de los incendios, los padres deben consultar a un profesional de salud mental para hacer una evaluación.
- *Mantenga las Esperanzas y sea Optimista.* Aún en las situaciones más difíciles, es importante identificar algún aspecto positivo para permanecer optimista en el futuro. Un punto de vista positivo y optimista ayuda a los niños a ver las cosas buenas que existen en el mundo que los rodea. Este punto de vista puede ser la mejor manera de ayudar a sus hijos a atravesar aún por los tiempos más difíciles y desafiantes.

Usted puede encontrar mayor información acerca de los niños, las familias, e incendios descontrolados en el sitio de Internet de la Red Nacional Para El Estrés Traumático, www.NCTSN.org

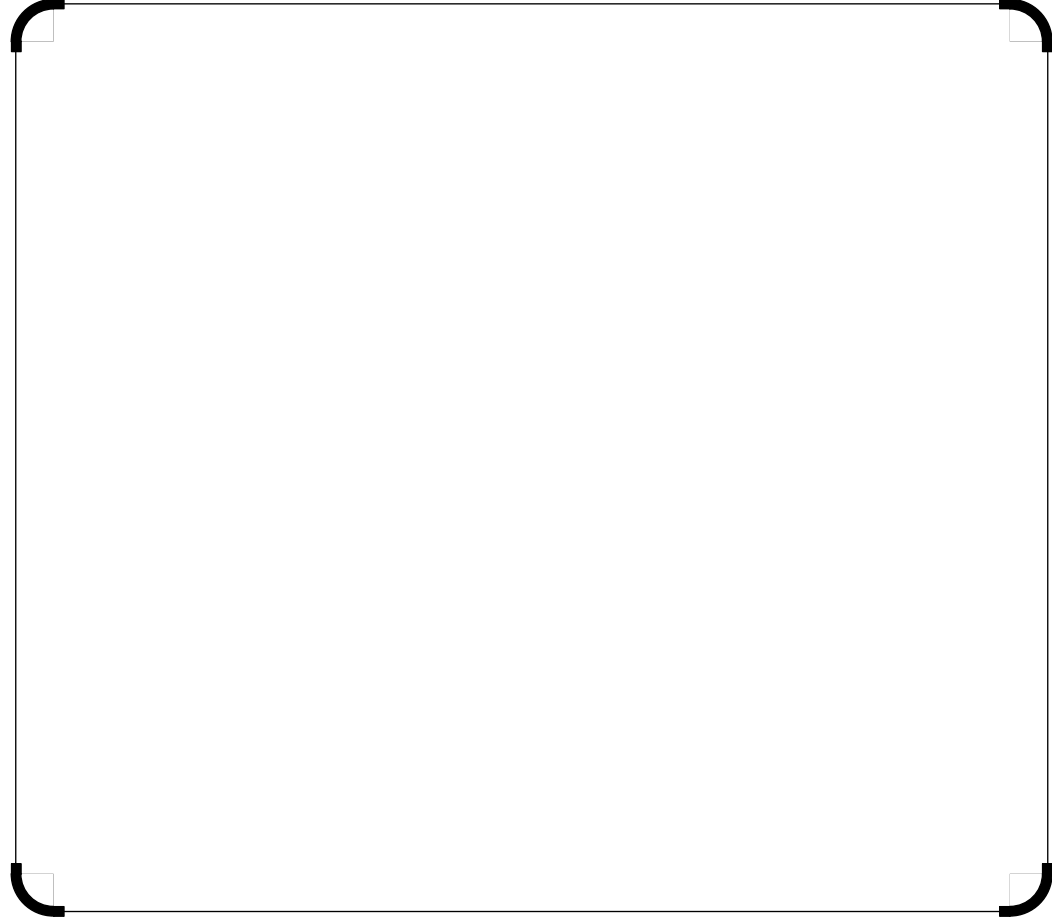
Equipo de Traducción al Español:

Luis E. Flores, M.A.LPC, LCDC, RPT-S

Griselda Oliver Bucio, MS

Dr. Mary Jo Avendaño. L.M.F.T.

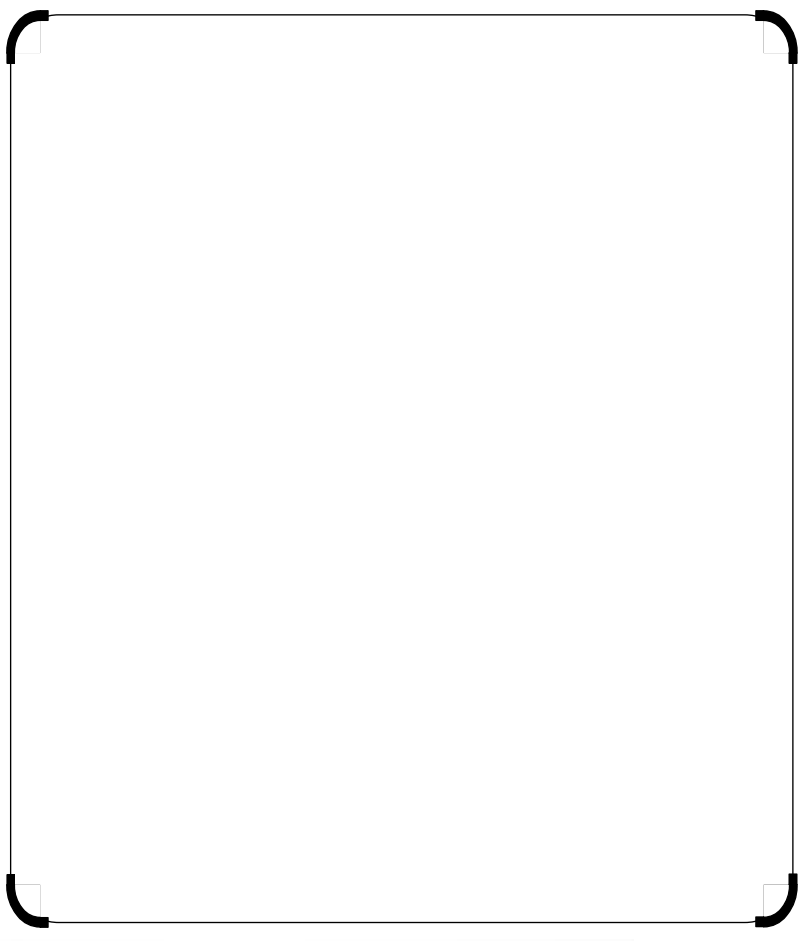
algo por lo que estoy agradecido:



el fuego y yo

por _____

fecha de hoy ____/____/____



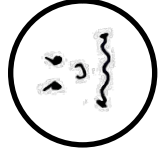
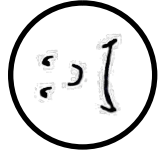
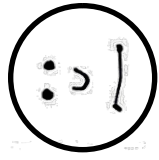
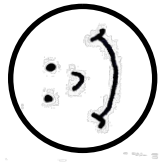
lo que pasó:

este mini-diario ha sido creado por una madre preocupada, no por un consejero profesional o psicólogo. utilice, copie y distribuya según lo considere conveniente. también puede encontrar archivos PDF gratuitos para descargar en:

subtonicdesign.com

pasó el día: ____ / ____ / ____ pasó en:

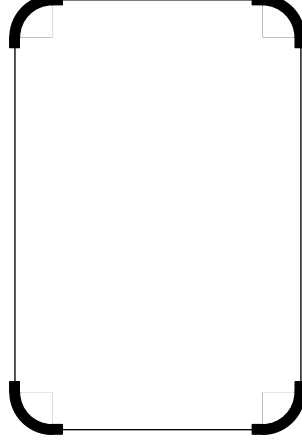
cómo me siento:



algo que todavía no entiendo:

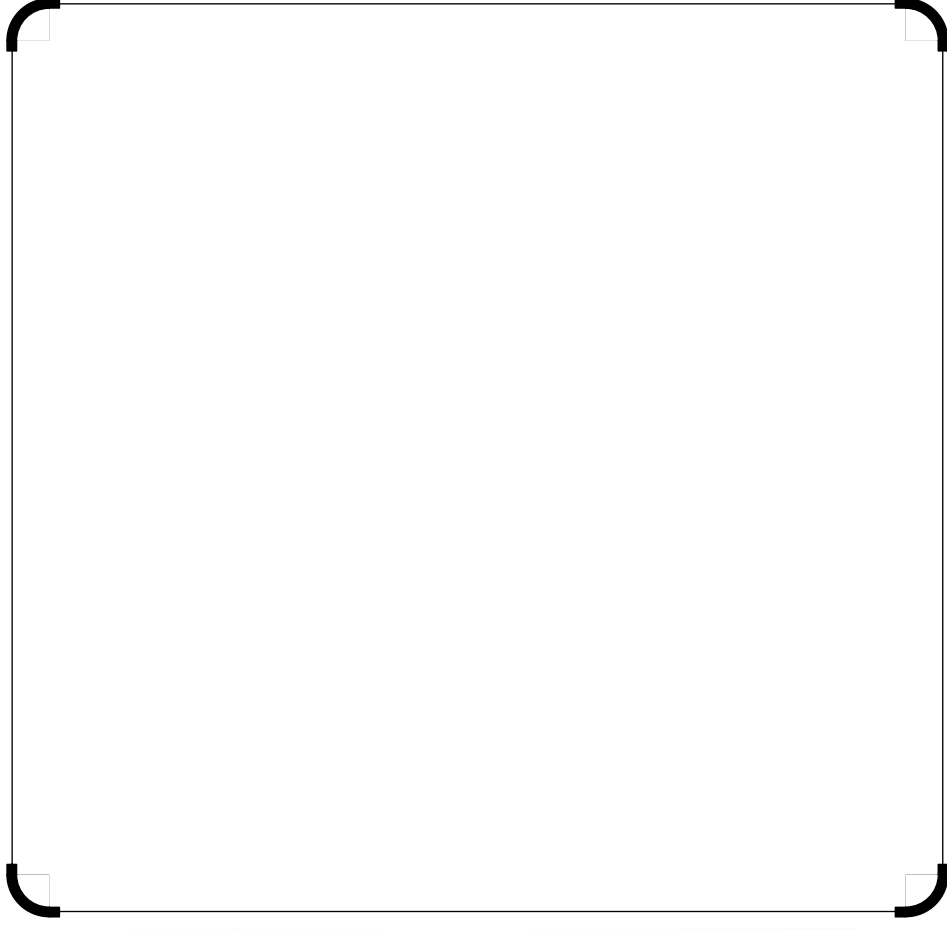
lo que me preocupa:

lo que extraño:



si pudiera hablar con elfuego, le diría:

personas que me están ayudando:



lo que me da esperanza:
