

Guía para el Apoyo Emocional de los Menores en Situaciones de Catástrofes Naturales

Introducción

Las catástrofes naturales, como la vivida en Valencia, tienen un gran impacto en los menores. Los pequeños junto a sus familias se pueden ver expuestos directa o indirectamente a la catástrofe, es decir, puede que hayan visto sus viviendas afectadas, hayan perdido a algún familiar, se vean afectados por el cambio de rutinas que rodea el momento actual o vean imágenes en la televisión que les resulten impactantes. Ante estos escenarios, los pequeños, al igual que los adultos, pueden experimentar diferentes emociones, como miedo, confusión e inseguridad. Son reacciones naturales ante esta catástrofe, por ello es importante que tengan un espacio que les permita expresarse, les aporte seguridad, y que además nos permita explicarles qué está pasando y acompañarlos en esta experiencia.

A continuación, se presentan una serie de estrategias y recursos que pueden ayudar a abordar este tema con tus hijos de manera sensible y cercana.

¿Qué puedo hacer ante esta situación?

Como padres y madres tenemos la oportunidad de acompañar a nuestros hijos/as en estos momentos. Las siguientes palabras muestran algunas de las claves que podemos adoptar:

OBSERVAR – ESCUCHAR – CALMAR – INFORMAR – CONECTAR – GUIAR

1. OBSERVAR

Se trata de estar pendientes e **identificar las reacciones emocionales** que muestren los pequeños en estos días. Algunas reacciones que se pueden observar son: pesadillas, estado de ánimo más bajo o irritable, que muestren comportamientos más agresivos, que se muestren preocupados, que hagan preguntas. En un primer momento es natural que aparezcan estas reacciones, están buscando la manera de adaptarse a una situación tan compleja como esta.

¿Qué tenemos que tener en cuenta?

- Tenemos que observar si estos comportamientos o reacciones son muy intensas, por ejemplo, signos de angustia, rabia, agresividad. Del mismo modo, observar si se manifiestan varias reacciones a la vez, como llanto, respiración acelerada o temblores, por ejemplo.

- Tenemos que observar si estas reacciones se prolongan en el tiempo y vemos que le impiden seguir instrucciones, descansar... es decir, que les afecte a su día a día. En estos casos es importante buscar ayuda profesional.

En estos momentos es necesario **respetar tiempos y necesidades**: En primer lugar, es esencial ser consciente de que tanto tú como tus hijos/as tenéis vuestros propios tiempos para procesar y reaccionar ante una situación concreta. Cada niño y niña reaccionará de manera diferente a un evento traumático como el sucedido, por lo que es importante ofrecerles espacio y permitirles expresarse cuando se sientan listos.

2. ESCUCHAR

Escuchar cómo los pequeños están viviendo esta situación nos puede ayudar a entender cómo podemos acompañarles y qué necesidades tienen.

Es importante **generar un espacio de apertura**: Durante las primeras semanas los/as niños/as pueden sentirse más vulnerables, como se mencionaba, su rutina se puede haber visto afectada por la propia situación o por la supresión de las clases. Es importante que sientan que pueden confiar en sus padres para obtener apoyo emocional y entender la situación, lo que contribuye a crear un ambiente de seguridad emocional en casa. Para ello, cada menor necesitará un tiempo diferente para expresar sus emociones, no le presiones para hablar, ofrécete disponible para hablar cuando lo necesite, por ejemplo, podemos decirles algo como *“¿quieres hablar sobre lo que está ocurriendo?”*, *“noto que estos días estás preocupado/a, si en algún momento quisieras hablar me encantará estar contigo y escucharte”*.

Si vuestro hijo/a quiere hablar:

- emplea preguntas abiertas: *“¿Cómo te sientes?”* ya que les dará pie a dar una respuesta amplia si lo desean.
- Deja que se exprese sin interrupciones.
- No juzgues sus emociones, es muy importante acompañarle en su experiencia emocional, recuerda que las emociones son subjetivas y cada uno tendremos una reacción diferente

3. CALMAR

No todas las situaciones difíciles o estresantes van a dejar secuelas emocionales profundas. Una de las medidas para minimizar el impacto psicológico en los/as niños/as es que los adultos mantengan la calma y generen seguridad. Los padres son los principales modelos a seguir de sus hijos, y su capacidad para manejar el estrés de forma serena y controlada tiene un efecto directo en cómo los niños aprenden a gestionar sus propias emociones. Esto no significa que debamos ocultar nuestras emociones, es completamente natural sentir tristeza o preocupación ante ciertos acontecimientos. Sin embargo, es fundamental mostrar que es posible **vivir estas emociones de manera equilibrada**. Frases como: *“Lo que está pasando me entristece”* o *“ahora mismo las cosas no son como nos gustaría”* pueden ayudar a los niños a ver que es normal sentir tristeza sin perder el control.

Reconocer y validar los sentimientos de los niños: Aunque los adultos tengan más herramientas para lidiar con las dificultades, los sentimientos de los/as niños/as deben ser respetados y comprendidos.

- Evita minimizar sus preocupaciones o miedos, no juzgues, ya que eso puede aumentar su angustia y hacer que se sientan incomprendidos.
- Es clave escucharles y ofrecerles un espacio para que expresen lo que sienten. De hecho, validar sus emociones y ofrecerles un espacio para que expresen sus emociones y miedos son importantes para reforzar su confianza emocional. Frases como *"Es totalmente normal sentirse así en este tipo de situaciones"* o *"Estoy aquí para escucharte, siempre que necesites hablar o tengas alguna duda"* transmiten que no están solos y que pueden expresar lo que sienten sin miedo a ser juzgados.

Reducir la sensación de inseguridad y estrés: En línea con lo anterior existen distintas estrategias que podemos adoptar para reducir el sentimiento de inseguridad y estrés en nuestros hijos/as. En situaciones de crisis, los menores suelen percibir el entorno como algo desordenado y fuera de control. Debido a su etapa de desarrollo, no siempre comprenden lo que está pasando, y esa sensación de caos puede aumentar su ansiedad. Por eso, es fundamental explicarles de forma adecuada lo sucedido, dándoles información sencilla y apropiada para su edad, para reducir su confusión y proporcionarles seguridad.

4. INFORMAR

Antes de informar...

En primer lugar, es esencial mantener la calma. Cómo transmitimos la información influye en cómo gestionan ellos lo que ocurre. Por ello es importante que la persona que vaya a informar sobre lo que ocurre regule sus emociones antes de hablar con los menores. Si te sientes triste pero capaz de afrontar la situación, recuerda que es válido expresar tus emociones. Como se ha explicado, no pasa nada por mostrar nuestra tristeza o nuestra preocupación, pero si ellos nos ven desbordados, les va a resultar más difícil regularse. Puedes decir algo como: *"Yo también me siento triste por todo esto, pero estamos juntos y vamos a salir adelante"*; *"ahora mismo las cosas no son como nos gustaría que fueran"*. Esta honestidad puede ser útil para que el niño vea que es natural sentir tristeza sin caer en el pánico.

Si en algún momento no te sientes capaz de afrontar la situación, porque te encuentras muy afectado/a, puedes delegar esa tarea a una persona de confianza y retomar la conversación con tu hijo/a más adelante.

¿Cómo explicar a mi hijo/a lo ocurrido?

El protagonista es el menor, por lo que no es necesario dar detalles complejos o largos. Una buena manera de comenzar es preguntando *"¿Qué te preocupa?"* o *"¿Qué sabes sobre lo que pasó?"* Esta pregunta abre la puerta a que el niño/a se exprese y puedas dar respuesta específicamente a lo que le preocupa, sin ahondar en detalles innecesarios para ellos/as. El tono y el contenido de la explicación deben adaptarse al nivel de comprensión de cada menor.

Cómo abordar la explicación según la edad:

- **Niños/as pequeños (3-6 años):** Para los más pequeños, utiliza un lenguaje simple y directo. Emplea palabras sencillas y evita términos que puedan sonar alarmantes. En lugar de entrar en explicaciones técnicas, puedes decir algo

como: "Hubo una tormenta muy fuerte que trajo mucha lluvia y algunas calles se inundaron." El objetivo aquí es ofrecer una explicación clara pero breve, sin sobrecargar al niño con detalles.

Niños/as de 7-12 años: En esta edad tienen la capacidad de comprender fenómenos más complejos, por lo que puedes explicarles qué es la DANA de una forma más detallada, explicando que es un fenómeno meteorológico. Puedes incluir algo como: "La DANA es una tormenta muy grande que sucede cuando el aire frío y el aire caliente se encuentran en el cielo. Esto causa mucha lluvia y a veces puede provocar que las calles se inunden, como pasó en algunas zonas".

- **Adolescentes (13 años en adelante):** A los adolescentes se les puede hablar de manera más técnica, pero también es importante abrir un espacio para que expresen sus emociones, emplear diarios de registro o recursos artísticos, que pinten, escriban. La adolescencia es una etapa de búsqueda de autodeterminación, por lo que es aún más importante escuchar cómo lo están viviendo y valorar su experiencia sin juzgar.

Emplea **recursos audiovisuales** para acompañar esta explicación y para trabajar la apertura emocional y la calma. Los niños pueden entender mejor los conceptos si ven imágenes o videos relacionados con la tormenta, siempre y cuando sean apropiados para su edad.

Algunas recomendaciones:

- La hormiga Aurora ([Acceder aquí](#))
- Cuento "Erase una vez unos valientes" ([Acceder aquí](#))
- Cuento "Valentina y la Dana" ([Acceder aquí](#))

5. CONECTAR

Consejos para CONECTAR emocionalmente con tu hijo:

- **Usa un lenguaje sencillo y evita un diálogo alarmista:** Es crucial evitar el uso de palabras que puedan causar pánico, como "destrucción" o "cataclismo". No proporciones más información de la necesaria. La idea es ofrecer una explicación sencilla que no agrave el miedo.
- **Cuida tu lenguaje corporal:** Acompaña tus palabras con un lenguaje no verbal que transmita seguridad y cercanía. Si te sientas a la altura de tu hijo o lo miras con atención, transmitirás cercanía y apoyo.
- **Brinda apoyo emocional constante:** Utiliza frases de confort como "estoy aquí contigo" "estoy aquí si necesitas un abrazo o hablar conmigo", para que el menor se sienta acompañado en todo momento.
- **No des falsas promesas:** La honestidad es clave. Evita ofrecer esperanzas que no sean realistas, la información debe ser veraz y estar centrada en la tranquilidad.
- **No hagas declaraciones excesivamente positivas:** Evita caer en el exceso de optimismo irreal, ya que esto puede crear más confusión o expectativas no alcanzables. No

obstante, puedes finalizar mandando un mensaje de esperanza o resaltando el apoyo y la solidaridad de la comunidad.

- **Fomenta la comunicación abierta:** Es fundamental que sienta que puede expresar sus miedos y dudas sin ser juzgado. Pregúntales qué piensan sobre lo sucedido, por ejemplo: "¿Te dio miedo la tormenta?" o "¿Te asustaron las imágenes que viste?" Esto les ayudará a ponerle nombre a lo que siente y procesar sus emociones, además de entender que es normal sentirse confundido o asustado en situaciones como esta.

6. GUIAR

Recursos útiles para el acompañamiento emocional: Es esencial que los padres guíen a sus hijos emocionalmente durante situaciones difíciles, proporcionándoles apoyo para que puedan canalizar sus sentimientos de una forma adecuada. Para facilitar este proceso, existen varios recursos que pueden ayudar a los niños a calmarse y sentirse más seguros. Aquí se muestran algunas recomendaciones que puedes utilizar:

- **Recomendaciones para la calma emocional**

- **Cuento "Así es la vida":** [Acceder aquí](#)
- **La manta de la seguridad:** [Acceder aquí](#)
- **Meditación para niños:** [Acceder aquí](#)
- **Lista de música relajante:** [Acceder aquí](#)

Ofrece apoyo y perspectivas de esperanza: A medida que los menores comienzan a comprender lo que ocurre a su alrededor, es crucial ofrecerles un **sentido de esperanza**. Aunque la situación pueda parecer difícil, es importante recordarles que todos estamos colaborando para superar los desafíos. Recuérdales que están seguros y que, aunque las cosas no sean como antes, cuentan con personas a su alrededor que les protegen y apoyan. Para los/as niños/as más mayores, se puede dar una explicación más detallada sobre las medidas de seguridad y el plan de acción para enfrentar la situación.

Fomenta el sentimiento de colaboración y pertenencia. Es importante que sientan que son útiles y puede ayudar a los demás. Dependiendo de su edad se pueden adaptar distintas tareas o actividades, por ejemplo, pueden participar en pequeñas tareas como organizar ropa o alimentos, o incluso los más pequeños pueden elaborar dibujos y mensajes de ánimo para otras personas. Esto les permite sentir que están ayudando de forma significativa, lo que también facilita su propio proceso de adaptación y comprensión de lo sucedido.

Mantén una rutina diaria: Las rutinas proporcionan una sensación de seguridad, por lo que es importante, en la medida de lo posible, intentar mantener una cierta normalidad en el día a día. Si es posible, dedica tiempo a actividades que tus hijos disfruten y que también te ayuden a relajarte, como leer, dibujar, jugar en familia, cocinar juntos... son opciones que ayudarán a mantener la calma y proporcionar cierta estabilidad pese a los momentos difíciles.

¿Qué NO hacer?

Sobreinformación: Limita el tiempo frente a las noticias. Para los más pequeños escuchar noticias constantes puede incrementar los sentimientos de angustia y estrés, además al no comprender toda la información que les llega los efectos son mayores.

Ley del silencio: Evitar hablar de lo sucedido puede presentar consecuencias en el menor.

Forzar a hablar: Respetar el tiempo del niño para expresarse.

Hacer falsas promesas: Ofrece seguridad real, no expectativas irreales.

Mostrar descontrol: Mantén la calma, los niños te observan.

Máster Universitario en Psicología en la Infancia y la Adolescencia

Dra. Begoña Iranzo Ejarque

Dra. Rocío Fausor De Castro