

# Primero, ¿Qué es un niño?

- Se tratan de **personas** con derechos, necesidades, sentimientos, capacidades, diferentes a la de los adultos, y se encuentra en una etapa del desarrollo inferior
- En el área social y afectiva, los niños expresan sentimientos de manera más espontánea; son **sensibles a los afectos** o sentimientos de los adultos en forma verbal, pero sobretodo no verbal; mientras más pequeño, **depende mucho de la gente mayor** para experimentar sus emociones (si mamá se asusta, ellos también); **necesita seguridad** que le da estar cerca de papa o mamá; Entre más apoyo social tenga, siente que vale más y se siente mejor.



# ¿Qué esperar de ellos en las crisis?



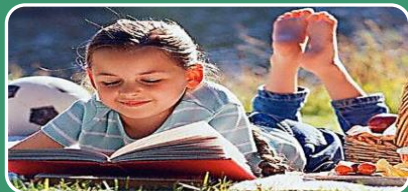
## Niños menores de 3 años

- Problemas para dormir o despertarse gritando, dificultad para estar lejos de un adulto conocido, problemas de alimentación, retroceso en aprendizajes, miedo, intranquilidad y falta de atención, agresividad, malhumor, gritos, expresiones como “vete/te odio/ todo es culpa tuya”, no quiere jugar, llora mucho o aparenta no tener ningún sentimiento



## Niños de 3 a 6 años

- Mas callado de lo habitual, no hablar para nada, sentir miedo generalizado, incertidumbre con respecto a su seguridad, pierde autonomía, volver a estados de desarrollo previos: chuparse el dedo, orinarse en la cama, hablar como bebe, necesidad de que lo carguen, etc. Puede presentar también alteraciones de sueño y no entender el concepto de la muerte.



## Niños de 6 a 10 años

- Mostrarse más callado o agitado de lo normal, no hablar en lo absoluto o demandar constante información sobre lo que ocurre, sentir miedo generalizado, incertidumbre respecto a su seguridad, perdida de autonomía volviendo a estados de desarrollo previo, alteraciones de sueño, pensamientos y preguntas acerca de la muerte



## Adolescentes

- Pasar más tiempo con sus amigos o aislarse, drogas y alcohol, peleas con familia, malestares físicos, conversar constantemente sobre la crisis, sentimientos de minusvalía y vulnerabilidad, ver su futuro incierto, confusión, ansiedad, desinterés por la vida y apatía

# Necesidades de los niños al enfrentar una crisis

- **1. JUEGO:** Se sienten libre de expresar y liberar sentimientos negativos que tiene. Se puede ver la forma que asimila la situación que está viviendo
- **2. SEGURIDAD:** Apoyo y acompañamiento de padres y otras personas adultas significativas, explicándoles la situación que atraviesan
- **3. ESTABILIDAD:** Durante la crisis, intentar mantener su rutina en tanto se pueda. Luego de la crisis, volver a tener una rutina, un horario, hacer las cosas cotidianas que hacía antes con la familia.
- **4. AMOR:** Siempre, pero especialmente durante la situación difícil, expresar amor con gestos y palabras



# Necesidades de los niños al enfrentar una crisis

---



- **5. COMUNICACIÓN:** Siempre, pero en crisis es importante que pueda compartir miedos, sentimientos, necesidades y conocer las de los adultos significativos para el.
- **6. ACEPTACIÓN Y COMPRENSIÓN:** Poder expresar sus sentimientos tanto positivos como negativos, no decirles “no llores” o “no seas miedoso”, sino “¿te sientes triste y por eso estas llorando?”, “¿esto te da miedo? Tranquilo que aquí estoy contigo”
- **7. CAMBIAR PENSAMIENTOS Y CREENCIAS EQUIVOCADAS:** Sobre lo que pasa, conocer, desarrollar ideas y explicaciones más adecuadas

# ¿Qué hacer?

## Niños menores de 3 años

### Contener

Evitar separarse del niño. Agarrarle las manos para que no pegue. Darle un espacio para el llanto o el grito controlado, sin desbordarse

### Calmar

Ayudarlo a relajarse. Tratar de conseguir que se sienta comprendido, amado y apoyado. Si tiene más de 2 años ayudarlo a ponerle nombre a los sentimientos y conectarlos con lo que está ocurriendo. Puede ser útil distraerlos con elementos del mundo imaginario.

### Informar

Hablar con un lenguaje acorde a su edad, explicándole el suceso simple y honestamente. Usar frases cortas y céntrate en tratar de que entienda dónde está, que no está solo y qué va a ocurrir después. Si no le entiende no importa, su voz lo tranquilizará. No ocultarle información, aunque no entienda, notará que tus palabras y emociones no coinciden. Dile a menudo que lo entiendes, que sabes que está triste y que tiene miedo, pero que pronto se sentirá mejor

# ¿Qué hacer?

## Niños menores de 3 años

### Normalizar

Establece una rutina para ir a dormir adaptada a la situación. No lo obligues a comer si no tiene hambre y si come intenta que sea en un ambiente tranquilo y sin tensión.

Establece límites racionales para las rabietas

### Consolar

Pocurar realizar actividades positivas con el niño para ayudarle a pensar en otras cosas. Trata de escuchar al niño cuando hable. Permite que tenga control sobre cosas pequeñas para aumentar su sensación de seguridad. Ayudelo a expresar sentimientos jugando o dibujando.



# ¿Qué hacer?

## Niños entre 3 y 6 años

### Contener

Intenta asegurar comodidad y descanso del niño, especialmente en la comida, hidratación y las oportunidades de juego y dibujo.  
Abrazalo frecuentemente, agárralo de la mano o siéntalo en tus piernas

### Calmar

Tratar de hablarle en voz baja, realizar actividades relajantes como un cuento, un masaje, música o alguna canción que le guste. Puede distraerlo con elementos de su mundo imaginario

### Informar

Hablar con un lenguaje acorde a su edad, explicándole el suceso simple y honestamente. Usar frases cortas y céntrate en tratar de que entienda dónde está, que no está solo y qué va a ocurrir después. No te canses de ofrecerle explicaciones sencillas todas las veces que sea necesario. Es importante conocer qué otras explicaciones ha escuchado el niño para corregirlas o completarlas. Explicar la diferencia entre miedos y sueños y la vida real.

# ¿Qué hacer?

## Niños entre 3 y 6 años

### Normalizar

Ayudalo a explicar cómo se siente, poniendo nombre a sus emociones, refuerza la expresión de los mismos. Durante 3 o 4 semanas tolera comportamientos regresivos o agresivos. Intenta no criticar ni molestarte ante la pérdida de habilidades adquiridas

### Consolar

Animarlo a que dibuje o juegue acerca del suceso. Procurar mantener las rutinas familiares y de tareas con responsabilidades acorde a su edad. Usar palabras que denoten sentimientos comunes, para que el niño no se sienta extraño. No les obliguen a hablar sino quiere, pero hazle saber que puede hacerlo en cualquier momento.





# ¿Qué hacer?

## Niños entre 6 y 10 años

### Contener

Intentar que las emociones no se desborden y conseguir equilibrio en la expresión de las mismas. Atender y registrar los miedos del niño, intentar no contagiarse con la alta emocionalidad del niño.

### Calmar

Hablar en voz baja, ofrecerle razones para tranquilizarse, buscar alguna situación previa donde el niño tuvo miedo y lo controló como ejemplo. Cuidado con responsabilizar sus miedos: no decir “todo estará bien” si no está seguro.

### Informar

Hablar con un lenguaje acorde a su edad, explicándole el suceso simple y honestamente. Afincarse en que conozca cuáles son los siguientes pasos. Intentar responder todas sus preguntas. Si no pregunta, insiste con suavidad, logrando equilibrio entre distracción y afrontamiento. Importante saber qué otras explicaciones ha oído el niño para corregir o complementar lo necesario

# ¿Qué hacer?

## Niños entre 6 y 10 años

### Normalizar

Ayudar al niño a explicar cómo se siente, poniéndole nombre a sus emociones. Reforzar el hecho de que exprese sus sentimientos, sin forzarlo. Dile con suavidad que comprendes que está asustado para evitar la agresividad e irritabilidad, y que poco a poco debe intentar no estar bravo

### Consolar

Anima al niño a que dibuje o juegue sobre el suceso para saber cómo asimiló lo ocurrido. Procurar mantener las rutinas familiares, también buscar un equilibrio entre momentos de distracción y afrontar lo que ocurre. Permitirle hacer tareas productivas acorde a su edad. Fomentar el contacto con sus amigos del colegio.



# Referencias Bibliográficas

---

- Gonzalez, S., Ordoneñez, M., Agreda, E. y Otero, J, (s/f). *Manual de Intervención en crisis para niños y niñas en situaciones de desastre*. ACISAM, UCA, UNICEF.
- Unidad de Trauma, Crisis y Conflictos de Barcelona (UTCCB). (s/f). *Primeros Auxilios Psicológicos en niños de 6 a 10 años*. Barcelona, España.

