

APOYANDO A SU FAMILIA EN LA EVENTUALIDAD DE UN INCENDIO FORESTAL

Descargue la aplicación móvil Help Kids Cope

- Aprenda qué hacer y decir antes, durante y después de incendios forestales, tormentas de invierno, inundaciones, deslizamientos de tierra, tornados, calor extremo y terremotos
- Explique diferentes desastres a sus hijos usando un lenguaje apropiado para su edad.
- Encuentre consejos sobre cómo cuidarse a sí mismo, a la vez que cuida de su familia
- Conéctese a actividades, libros para niños, hojas de consejos y más



Los incendios forestales causan angustia emocional y daño físico. La pérdida de hogares, mascotas, ganado y objetos de valor incluyendo artículos sentimentales, aumentará los sentimientos de tristeza y vulnerabilidad. Reacciones de los niños a los incendios forestales y sus problemas están fuertemente influenciados por la forma en que sus padres, maestros y otros cuidadores se las arreglan durante y después de los eventos. A menudo recurren a estos adultos en busca de información, consuelo y ayuda. A continuación se muestran las reacciones comunes que los padres pueden ver en sus hijos. Por lo general, estos disminuyen con el tiempo, pero saber que es probable que tengan estas reacciones le ayudará a estar preparado para apoyar a su hijo.

REACCIONES COMUNES

- Sentimientos de ansiedad, miedo y preocupación por la seguridad de uno mismo. y otros (incluidas las mascotas)
- Los niños pueden tener más miedos y preocupaciones sobre separación de miembros de la familia
- Los niños pequeños pueden volverse más apegados a sus padres, hermanos o maestros
- Miedo a que se propaguen los incendios forestales o que comiencen otros nuevos
- Angustia y ansiedad recordando a los incendios forestales (por ejemplo, el olor a quemado, los sonidos de sirenas o helicópteros, paisajes y edificios quemados)
- Enfoque prolongado en los incendios forestales (por ejemplo, hablar repetidamente al respecto - los niños pequeños pueden "jugar (repetir)" el evento)
- Falta de interés en las actividades habituales, incluido el interés en jugar con amigos
- Cambios de comportamiento:
 - Mayor nivel de actividad
 - Disminución de la concentración y la atención.
 - Mayor irritabilidad
 - Retiro o abstinencia
 - Agresión / arrebatos de ira
- Aumento de las molestias físicas (ej: dolores de cabeza, dolores de estómago, dolores y molestias)
- Cambios en el sueño y el apetito
- Cambios en el desempeño escolar
- Comportamientos regresivos en niños pequeños (ej: conversación infantil, orinarse en la cama, rabieta)
- Mayor probabilidad de comportamientos de alto riesgo en los adolescentes (ej: beber alcohol, abuso de sustancias, comportamientos conducentes a auto-infligirse daño)

COSAS QUE PUEDO HACER POR MI MISMO

- Cuídate. Asegúrese de cuidarse bien físicamente usted mismo, incluyendo comer bien, dormir bien, hacer ejercicios y recibir la atención médica adecuada.
 - Escúchense unos a otros. Los padres y otros proveedores de cuidados deben proporcionarse apoyo mutuamente durante este tiempo.
 - Posponga tomar decisiones importantes. Evite hacer cambios innecesarios en su vida tomándo
- Decisiones importantes durante este período estresante posterior a los incendios forestales.
- Dese un respiro. Trate de no excederse en las actividades de limpieza. Estas actividades pueden incluir levantar objetos pesados o trabajar por largos períodos de tiempo. Usar moderación al hacer tales trabajos puede reducir las lesiones.



COSAS QUE PUEDO HACER POR MI HIJO

- **PASA TIEMPO HABLANDO CON TU HIJO.** Esto le permitirá a su hijo saber que está bien hacer preguntas y expresar sus preocupaciones. Es posible que sea necesario discutir los problemas más de una vez. Debe permanecer flexible y abierto a responder preguntas nuevas y repetidas y proporcionar aclaraciones, pero no obligue a su hijo a hablar. Si tiene que evacuar repentinamente, dígame a su hijo brevemente a dónde se dirige y que responderá sus preguntas una vez que llegue a un lugar seguro.
- **RESPONDA LAS PREGUNTAS DE MANERA BREVE Y HONESTAMENTE.** Pregunte a sus hijos sus opiniones e ideas sobre lo que se discute. Para los niños más pequeños, intente seguir las conversaciones sobre los incendios forestales con una historia favorita o una actividad familiar para ayudarlos a sentirse más seguros y tranquilos.
- **SEA UN EJEMPLO A SEGUIR.** Los cambios en las condiciones de vida pueden ser extremadamente estresantes para los niños. Se darán cuenta de cómo manejar situaciones de sus padres. Modelar comportamientos tranquilos será importante durante tiempos caóticos.
- **ANIME A SUS HIJOS.** Ayude a los niños a cuidar de sí mismos animándolos a que descansen, hagan ejercicios y hagan una dieta adecuada. Asegúrese de que haya un equilibrio entre las actividades físicas y tranquilas.
- **REAFIRME A LOS NIÑOS QUE ESTÁN SEGUROS O INDIQUELES LOS PLANES QUE TIENE PARA SU SEGURIDAD.** Es posible que esto deba repetirse muchas veces durante y después de un incendio forestal. Deberá pasar más tiempo con sus hijos y mantenerse conectado. No importa si se trata de jugar, leer juntos o simplemente abrazar. Asegúrese de decirles a los niños que los aman.
- **MANTENGA RUTINAS.** Incluso en medio del caos y los cambios, los niños se sienten más seguros con estructura y rutina. En la medida que sea posible, mantén las rutinas diarias (incluidas las comidas, la hora de acostarse, etc).
- **MANTENGA EXPECTATIVAS.** Mantén las reglas familiares, como las reglas sobre el buen comportamiento y el respeto por los demás.
- **SEA PACIENTE.** Los niños pueden necesitar paciencia y atención adicional durante estos tiempos. Es posible que necesiten recordatorios o ayuda adicional con sus tareas escolares o en el hogar.
- **LIMITE LA EXPOSICION A LOS MEDIOS.** Es importante que usted proteja a su hijo de la sobre-exposición a los lugares y las imágenes de los incendios forestales, incluidos los periódicos, el televisor o el Internet.
- **TRANQUILICE LAS PREOCUPACIONES SOBRE LA SEGURIDAD DE AMIGOS.** Como el servicio telefónico puede ser interrumpido, la comunicación será difícil. Tranquilice a sus hijos dejándoles saber que los padres de sus amigos están cuidando de ellos tal como ellos están siendo cuidados por usted.
- **CONVERSE SOBRE LA RESPUESTA COMUNITARIA Y LA RECUPERACION.** Háblele a los niños sobre el trabajo que se realiza en su comunidad para contener los incendios forestales (como los socorristas que protegen a las personas, los hogares, las mascotas y la vida silvestre), restaurar la electricidad y el agua, eliminar los escombros y ayudar a las familias a encontrar una vivienda.
- **ANIME A LOS NIÑOS A AYUDAR.** Los niños se recuperan y enfrentan mejor las situaciones cuando sienten que están ayudando. Encuentre oportunidades en las que puedan contribuir a los efectos del incendio forestal. Deles pequeñas tareas relacionadas con la limpieza o las actividades familiares. Después que los niños pasen tiempo en actividades de limpieza, proporcioneles actividades que no estén relacionadas con los incendios forestales. Esto puede incluir jugar, leer un libro, jugar a las cartas, etc.
- **DAR APOYO A LA HORA DE ACOSTARSE.** Los niños pueden sentirse ansiosos cuando se separan de sus padres, en particular a la hora de acostarse. Primero trate de pasar más tiempo con su hijo a la hora de dormir con actividades como leer un libro. Está bien hacer un arreglo temporal para que los niños pequeños duerman con usted, pero con el entendimiento de que volverán a los arreglos normales para dormir en una fecha futura establecida.
- **MONITOREAR CONVERSACIONES DE ADULTOS** Esté atento a lo que se dice durante las conversaciones de adultos sobre el incendio forestal. Los niños pueden malinterpretar lo que escuchan y pueden asustarse innecesariamente por algo que no entienden.
- **MANTENGA LAS COSAS CON ESPERANZA.** Aún en las situaciones más difíciles, es importante identificar algún aspecto positivo y mantener la esperanza en el futuro. Una perspectiva positiva y optimista ayuda a los niños a ver las cosas buenas del mundo que los rodea. Esta perspectiva puede ser una forma de ayudarlos a superar incluso los momentos más difíciles.

CUÁNDO BUSCAR APOYO DE UN PROFESIONAL DE SALUD MENTAL

Algunas pautas generales pueden ser útiles para decidir cuándo las reacciones normales a un desastre se convierten en problemas que requieren asistencia:

<p>Cuando las emociones o los comportamientos perturbadores duran más de cuatro a seis semanas.</p>	<p>Cuando las emociones o los comportamientos de una persona dificultan su funcionamiento normal, ya sea en el hogar, el trabajo, la escuela o en la comunidad.</p>	<p>Cada vez que alguien se siente inestable o preocupado sobre ellos mismos.</p>
---	---	--



Encuentre este y otros recursos en línea en MindSpringsHealth.org/MajorEvents

24/7 Línea de Crisis: 844.493.TALK (8255)
o envía TALK al 38255

12 LOCALIDADES DE MIND SPRINGS HEALTH

ASPEN 970.920.5555	GLENWOOD SPRINGS 970.945.2583	RANGELY 970.675.8411
CRAIG 970.824.6541	GRANBY 970.887.2179	STEAMBOAT SPRINGS 970.879.2141
EAGLE 970.328.6969	GRAND JUNCTION 970.241.6023	VAIL 970.476.0930
FRISCO 970.668.3478	MEEKER 970.878.5112	WALDEN 970.723.0055