



## ¿CÓMO EVITAR QUE LOS NIÑOS SIENTAN MIEDO ANTE LOS DESASTRES NATURALES?

Los adultos se han pasado toda la vida oyendo sobre o experimentando desastres naturales como terremotos o huracanes.

Pero, **¿Cómo explicarles a los niños los peligros de estos eventos, sin asustarlos demasiado?**

Pues según el doctor y psiquiatra infantil Victor Fornari, **la clave es predicar con el ejemplo.**

«**Los padres deben mantener la calma y proyectar tranquilidad**», dijo Fornari, quien dirige el área de psiquiatría de niños y adolescentes en el Hospital Zucker Hillside, en Glen Oaks, N.Y.

Ciertamente, dijo, «los padres deben evitar ponerse histéricos y estar conscientes de lo que dicen. A veces, ante la ansiedad, los padres pueden decir cosas aterradoras que asusten a los niños».

Por ejemplo, en estos momentos Estados Unidos espera que el huracán Florencia toque tierra en algún lugar cerca de la frontera entre Carolina del Norte y Carolina del Sur durante la madrugada del viernes, y se estima que sea un huracán de categoría 2 cuando ingrese. Sus vientos se han debilitado ligeramente, cayendo a 180 kilómetros por hora, pero los climatólogos todavía creen que podría arrojar cantidades catastróficas de lluvia en las zonas costeras y en el interior.

Muchas personas en los dos estados ya se estaban movilizando antes de la tormenta.

Fornari dijo que la **preocupación número uno para los padres debería ser «tomar medidas que salvaguarden y protejan a sus hijos de los daños.**

Si eso significa evacuación, que así sea, y si las viviendas están tan dañadas o inaccesibles que no es factible un regreso rápido, todo eso se le debe explicar con calma a los niños.

**«Si se produce agitación masiva, los padres deben asegurarles a sus hijos que se recuperarán y estarán bien»,** indicó Fornari. **«Residir temporalmente en un refugio o en una vivienda temporal puede ser muy perturbador, pero los niños deben saber que es temporal y se resolverá».**

Incluso después de que pase la tormenta, los padres deben permanecer «tranquilos y orientados a la acción» para atender las necesidades físicas y emocionales de los niños, agregó el psiquiatra. Esto significa seguridad constante y afectuosa cuando los niños estén estresados.

Otras interrupciones (la pérdida temporal de una mascota querida, por ejemplo) podrían combinarse para poner a un niño en lo que Fornari llama una «regresión natural».

**«Los padres deben ser sensibles a la regresión natural que pueda ocurrir y escuchar a sus hijos»,** subrayó.

Y las **familias no deberían tener miedo de pedir ayuda por cualquier problema de salud mental que surja,** agregó Fornari.

«Los primeros auxilios psicológicos pueden ser muy útiles inmediatamente después de un desastre», afirmó. «Los asesores capacitados en los refugios pueden brindar esta importante atención basada en la evidencia».

CLICKISALUD

