

Helping Children Cope

Following a Disaster

Disasters can leave children and teens feeling frightened, confused and insecure. Their responses can be quite varied. It's important to not only recognize these reactions, but also help children cope with their emotions.



Talk about the storm with your child(ren). Start by asking about their understanding of what has occurred.

Listen for any misunderstandings that might be present along with underlying fears and/or concerns. Address misunderstandings first and then address any fears and/or concerns that might be present.



Encourage your children to ask questions and answer those questions directly. Like adults, children are better able to cope with a crisis if they feel they understand it.



Consider sharing your feelings about the crisis with your children. This is an opportunity for you to serve as a role model about how to cope and how to plan for the future. Be sure you can express a positive or hopeful plan.



Reassure children of the steps being taken to keep them safe. Disasters and other crises remind us we are never completely safe from harm. Reassure children they should feel safe in their schools, homes, and communities.

Tips on Helping Children Cope

Explain - as simply and directly as possible - what is happening or likely to happen. The amount of information that will be helpful to children depends on their age and developmental level, as well as their coping style. For example, older children generally want, and will benefit from, more detailed information than younger children. Because every child is different, take cues from your own children as to how much information to provide.

Limit media of disasters and other crisis events, especially for younger children. Consider coverage on all media, including television, the internet and social media. When older children watch television, try to watch with them and use the opportunity to discuss what is being seen and how it makes you and your children feel.

Help your children identify concrete actions they can take to help those affected by recent events. Rather than focus on what could have been done, concentrate on what can be done now to help those affected by the event.

If you need help, call or text the Disaster Distress Hotline: 1-800-985-5990, or call or text 988 to reach the Suicide & Crisis Lifeline.



FEMA

Ayudar a los niños a sobrellevar la situación después de un desastre

Los desastres pueden hacer que los niños y adolescentes se sientan asustados, confundidos e inseguros. Sus respuestas pueden ser bastante variadas. Es importante no solo reconocer estas reacciones, sino también ayudar a los niños a sobrellevar sus emociones.



Hable sobre la tormenta con su(s) hijo(s). Comience preguntando sobre su comprensión de lo que ha ocurrido.

Esté atento(a) a cualquier malentendido que pueda estar presente junto con los temores y/o preocupaciones subyacentes. Aborde esos malentendidos primero y luego aborde los temores y/o preocupaciones que puedan estar presentes.



Anime a sus hijos a hacer preguntas y responda esas preguntas directamente. Al igual que los adultos, los niños pueden afrontar mejor una crisis si sienten que la comprenden.



Considere compartir sus sentimientos sobre una crisis con sus hijos. Esta es una oportunidad para que usted sirva como un modelo a seguir sobre cómo sobrellevar la situación y cómo planificar para el futuro. Asegúrese de poder expresar un plan positivo o lleno de esperanza.



Tranquilice a los niños sobre los pasos que se están tomando para mantenerlos a salvo. Los desastres y otras crisis nos recuerdan que nunca estamos completamente a salvo del peligro. Asegúreles a los niños que deben sentirse seguros en sus escuelas, hogares y comunidades.

Consejos para ayudar a los niños a sobrellevar la situación

Explique, de la manera más simple y directa posible, lo que está sucediendo o que es probable que suceda. La cantidad de información que será útil para los niños depende de su edad y nivel de desarrollo, así como de su estilo de afrontamiento. Por ejemplo, los niños mayores generalmente quieren y se beneficiarán de información más detallada que los niños más pequeños. Debido a que cada niño es diferente, siga las indicaciones de sus propios hijos sobre la cantidad de información que debe proporcionar.

Limite los medios de comunicación de desastres y otros eventos de crisis, especialmente para los niños más pequeños. Considere la cobertura de todos los medios de comunicación, incluso la televisión, Internet y las redes sociales. Cuando los niños mayores ven televisión, trate de mirar con ellos y aproveche la oportunidad para hablar sobre lo que se ve y cómo los hace sentir a usted y a sus hijos.

Ayude a sus hijos a identificar medidas concretas que puedan tomar para ayudar a las personas afectadas por eventos recientes. En lugar de concentrarse en lo que podría haberse hecho, concéntrese en lo que se puede hacer ahora para ayudar a las personas afectadas por el evento.

Si necesita ayuda, puede llamar o enviar un mensaje de texto a la línea de ayuda en desastres al: 1-800-985-5990, o llame o envíe un mensaje de texto al 988 para comunicarse con la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis.



FEMA