BRITISH SCHOOL
ALZIRA · XÀTIVA · GANDIA · SINCE 1997



¿Cómo acompañar a los niñ@s tras el impacto causado por la Dana?

Recomendaciones psicoeducativas para las familias

Primeros auxilios emocionales

¿Qué puedes hacer?



OBSERVA manifestaciones emocionales que no siempre son visibles, como miedo, tristeza, incredulidad, impotencia, enfado o agotamiento emocional y físico.

ESCUCHA: **pregúntales** cómo se sienten, **escúchales** activamente y **ofréceles** seguridad.

EMPATIZA: **explícales** que es normal sentirse triste, asustado o confuso. Son sentimientos comprensibles y aceptables.

LIMITA sobrereacciones, comentarios y opiniones acerca de lo que acontece, así como confrontrarlos a contenidos que no son capaces de asimilar emocionalmente.

Acepta sus emociones

Es importante que comprendan que está bien **expresar lo que sienten**.

- Si quieren hablar, deja que lo hagan **a su ritmo**.
- Usa frases como “Entiendo que tengas miedo” o “Es normal sentirse triste después de lo que pasó”.
- **No minimices** sus sentimientos ni escondas los tuyos.



Cuida el mensaje

Los niños y niñas necesitan
saber lo que ocurrió para procesarlo.

- **Sé claro y sencillo:**
  Usa frases como “Llegó mucha agua de forma inesperada y en gran cantidad, y eso causó algunos problemas”.

- **Evita detalles fuertes:**
  No es necesario explicar cada detalle gráfico, solo lo suficiente para que comprendan la situación.

- **No hagas promesas imposibles:**
  En vez de decir: “Esto nunca volverá a pasar”, diles: “Ahora estais seguros”, “A pesar de lo que ha pasado estoy aquí para protegeros”.



Devuélveles la seguridad que necesitan

Después de una situación catastrófica, los niñ@s **necesitan sentir que hay estabilidad**.



Habla de la seguridad actual:
Explícales que están en un lugar seguro y que están tomando medidas para que todos estén bien.

Permíteles colaborar:
Involucrar a los niños y niñas en tareas sencillas les da un sentido de control y pertenencia.

Restaura rutinas:
En la medida de lo posible acércalos de nuevo a la realidad que conocían.

Busca apoyo adicional si es necesario

Algunos niños pueden necesitar **ayuda profesional** para procesar lo ocurrido.

No dudes en buscar apoyo si:

- Tienen **pesadillas frecuentes** o **insomnio**.
- Muestran **cambios de comportamiento prolongados** (irritabilidad, aislamiento).
- Se muestran **extremadamente apegados** o **temerosos**.



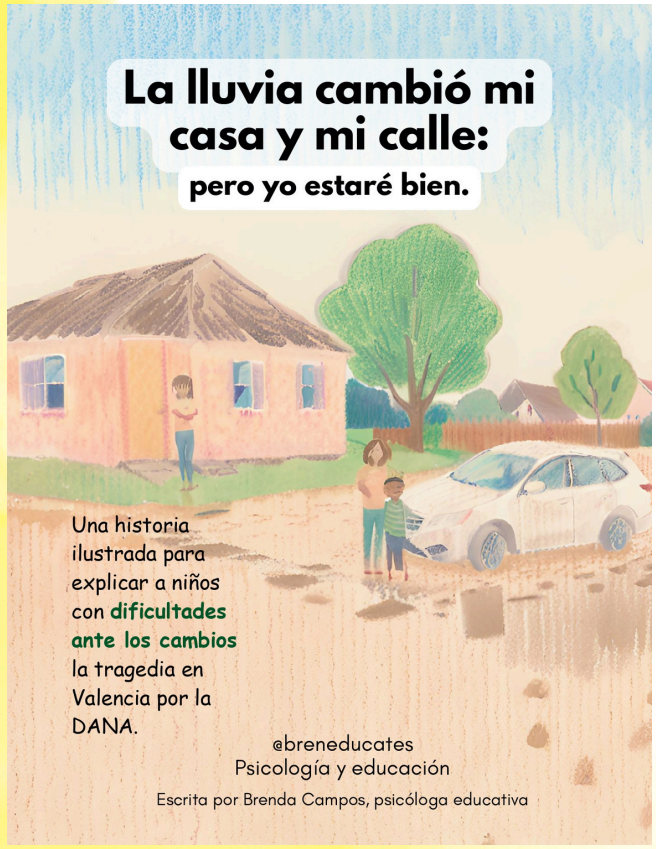
Recuerda: el bienestar emocional de los niños es tan importante como su seguridad física.

Recursos didácticos



Cuento:

Valentina y la Dana



Cuento:

La lluvia cambió mi casa y mi calle, pero yo estaré bien



Pictogramas:

¿Qué le pasa a mi pueblo?

Puedes encontrar y descargar todos estos recursos gratuitos en nuestra web:

www.colegiosbritanicos.com

BRITISH SCHOOL

· ALZIRA ·

XÀTIVA · GANDIA · SINCE 1997

¿Sabes de algún padre, madre o familiar al que le podría ayudar esta información?

GUARDA Y COMPARTE

