



# REPORT to PARENTS

RP 29:3

## Helping Children Cope with Tragedy

**Y**oung children shouldn't have to learn about tragic events, but they do. Some are exposed to disasters firsthand, as victims. Others discover the tragedies by watching the news or overhearing adults or other children discussing the events. It is a sad fact that all children need to know how to deal with tragic events—and their parents and caregivers need to know how to help them cope.

### *If Your Child Is the Victim of a Disaster:*

**Try to stay calm.** Children often react the way they see adults react. As difficult as it is, it is very important for you to remain calm and reassuring, and to let your children know that, no matter what, they will be taken care of.

**Explain, but don't provide unnecessary details.** Clearly, children need to know the truth, but they don't need to hear about all of the consequences. Give them the facts that they need to know at that moment, but don't share with them your fears about the future.

**Make time to talk to your children.** In disastrous situations, adults are often so preoccupied with the immediate needs that they forget their children are aware of what's happening. Make sure they know they can talk to you, and that you'll spend the time they need answering their questions and comforting them.

**Get counseling.** It is important to help children cope with serious life-changing events. Talk with the school counselor about the situation, then set up a time for your children to come in and "vent." Follow-up appointments with the counselor or other experts can help your children overcome their fears.

### *If Your Child Is Aware of a Tragic Event:*

**Limit TV coverage.** Because children can be overwhelmed with the tragedy, limit their TV exposure of the event. Instead, check in periodically with the news, and focus on finding ways to distract your children with other activities.

**Be extra comforting.** Even if they don't seem to be alarmed, children who are aware of disastrous events can absorb the trauma and be quietly disturbed. Make extra time for quiet activities with your children, such as reading or taking a walk; and give them plenty of hugs.

### **Watch for behavior changes.**

Children often don't talk about being afraid, but their behavior can be a clue that they're scared. They might have a hard time

sleeping or might wake up from a bad nightmare. Sometimes, they adopt behaviors, like thumb sucking, bedwetting, or baby talk. Others get irrationally angry or sad, and many withdraw and stop socializing. If you see any of these behaviors after a traumatic event, it means your child needs extra help and comfort.

**Make sure they know that there are people in charge who are helping.** Children need to know that things will eventually be okay again and that there are adults in charge who are helping to make it right. Talk to your children about the people who are helping resolve the consequences of the disaster, and share your admiration with them about the great work these people are doing.

**Do something for others.** One way to help children cope in the aftermath of a disaster is to find a way, through your community, to help those affected. Schools, churches, temples, synagogues, and organizations like the Red Cross are great places to go to find out how you and your children can help.





# INFORME a los PADRES

RP 29:3

## Cómo ayudar a los niños a enfrentar una tragedia

Aunque los acontecimientos trágicos no deberían formar parte del aprendizaje de los niños, a menudo lo son. Algunos son sus víctimas, siendo expuestos al desastre en forma directa. Otros se enteran de tragedias al ver las noticias o al escuchar comentarios de adultos u otros niños sobre los eventos. Aunque sea triste, es un hecho que los niños necesitan saber cómo enfrentar sucesos trágicos—y los padres y guardianes necesitan saber cómo ayudarlos a contender con estas experiencias.

### *Cuando su Hijo Sea Víctima de un Desastre:*

#### **Trate de conservar la calma.**

Generalmente los niños reaccionan de la misma manera que los adultos. Sea difícil, pero es muy importante conservar la calma y tranquilizarlos, dándoles la seguridad de, que pase lo que pase, ellos estarán protegidos.

#### **Explique, sin proporcionar detalles innecesarios.**

Es necesario que los niños sepan la verdad, pero no necesitan escuchar todas las consecuencias. Déles sólo la información que necesitan saber en el momento, pero no comparta con ellos sus temores acerca del futuro.

#### **Tómese el tiempo para conversar con sus hijos.**

Al enfrentar situaciones de desastre, los adultos están tan preocupados por las necesidades inmediatas que tienden a olvidarse que sus niños están conscientes de lo que está sucediendo. Asegúrese de que ellos sepan que pueden conversar con usted, y que usted dedicará el tiempo necesario para contestar sus preguntas y confortarlos.

**Busque asesoramiento.** Es importante ayudar a los niños a hacer frente a los eventos trascendentales de la vida. Converse con el consejero de la escuela acerca de la situación, y establezca una hora para que sus niños se reúnan con él para “desahogarse.” Usted puede ayudar a sus niños a superar sus temores por medio de seguimiento con el consejero u otros especialistas.

### *Cuando su Hijo Tenga Conocimiento de un Evento Trágico:*

**Limite su exposición a las noticias.** Debido a que los niños pueden fácilmente sentirse abrumados por tragedias, limite su exposición a la televisión. Usted puede mirar periódicamente las noticias, y concentrarse en encontrar formas de distraer a sus hijos con otras actividades.

**Sea muy amorosa.** Aunque no aparenten estar alarmados, los niños que están conscientes de un desastre pueden absorber el trauma y estar perturbados interiormente. Dedique más tiempo para participar en actividades tranquilas con sus niños, tales como leer o salir a pasear; y déles muchos abrazos.

**Esté pendiente de cambios de la conducta.** Aunque los niños generalmente no hablan acerca de sus miedos, su conducta podría indicar

que están asustados. Es posible que tengan dificultades en dormir o que despierten por causa de pesadillas. También podrían adoptar conductas tales como chuparse el dedo, mojar la cama, o hablar como bebé. Otros podrían enojarse o ponerse tristes en forma irracional, apartándose y dejando de juntarse con sus amigos. Si usted observa alguna de estas conductas después de un evento traumático, significa que su niño necesita ayuda y apoyo adicional.

**Asegúrese que sus niños sepan que hay personas a cargo y que están ayudando.** Los niños necesitan saber que eventualmente las cosas van a volver a la normalidad y que hay adultos a cargo quienes están tratando de mejorar las cosas. Converse con sus hijos acerca de las personas que están colaborando en la resolución del impacto del desastre y comparta con ellos su admiración por el trabajo de estas personas.

**Actúe en favor de los demás.** Una forma de ayudar a los niños a enfrentar las repercusiones de un desastre es buscar a través de la comunidad, formas de ayudar a las personas afectadas. Para averiguar cómo usted y sus niños pueden ayudar, comuníquese con escuelas, iglesias, templos, sinagogas o la Cruz Roja, entre otras organizaciones.

