



FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*

# CUIDO MI SALUD

Después de un sismo

**CLIKISalud.net**

**¿Tienes hijos?**

Identifica si están afectados en sus emociones después del sismo

## Es importante conocer las reacciones que pueden presentarse

Primero identifica si tu hijo o alumno tiene una o varias conductas de la siguiente tabla:

Grupo de Edad	En los primeros días	En los primeros meses
<b>0 a 2 años</b>	<p>El niño está intranquilo. Grita y llora con frecuencia. No tolera separarse de sus padres. No puede dormir bien, o se despierta frecuentemente. Se altera fácilmente, y es difícil tranquilizarlo.</p>	<p>No puede dormir bien, o se despierta frecuentemente. No quiere comer. No tolera separarse de sus padres. Se muestra apático y sin interés por lo que le gustaba hacer. Vuelve a conductas que había dejado como: chuparse el dedo, pedir mamila o biberón, etc.</p>
<b>3 a 5 años</b>	<p>El niño tiene cambios repentinos en su estado de ánimo, pasando de llanto a alegría, a enojo. Se asusta con facilidad ante cualquier ruido o estímulo, en especial si le recuerdan el suceso. No reconoce en dónde está. Tiene problemas para dormir, y se despierta angustiado.</p>	<p>Vuelve a conductas que había dejado: se orina en la cama, habla a media lengua, se chupa el dedo. No tolera estar solo. Juega repetidamente a recrear el suceso traumático. No quiere comer, o come en exceso. Tiene problemas para dormir, y se despierta angustiado. Deja de hablar, o tartamudea.</p>
<b>6 a 11 años</b>	<p>El niño tiene cambios repentinos en su estado de ánimo, pasando de llanto a alegría, a enojo. Se muestra agresivo e irritable. Está desorientado, y no reconoce fechas, lugares, etc. Llora con frecuencia. Vuelve a conductas que había dejado: habla como cuando era más pequeño, no quiere comer solo, quiere que lo carguen. Tiene problemas para expresarse.</p>	<p>Tiene miedo exagerado ante situaciones que le eran cotidianas. Tiene dificultad para permanecer quieto. Le cuesta trabajo concentrarse. Presenta dolores de cabeza. Juega repetidamente a recrear el suceso traumático.</p>
<b>12 a 18 años</b>	<p>Está desorientado, y no reconoce fechas, lugares, etc. Rechaza hablar e interactuar con la familia y amigos. Parece ausente o distraído.</p>	<p>No puede dormir bien, o se despierta frecuentemente. No quiere comer. Presenta dolores de cabeza. Se muestra apático y sin interés por lo que le gustaba hacer.</p>



## Es importante conocer las reacciones que pueden presentarse y seguir las siguientes recomendaciones.

Ofrécele un espacio seguro contigo en donde pueda sacar y expresar su miedo o cualquier tipo de emoción que en ese momento pueda salir.

Sé tú su respuesta, es decir acompáñalo y guíalo en sus dudas y preguntas con seguridad. Explica con palabras simples lo que va a pasar, por ejemplo ir con un familiar o a un albergue.

Evita exponerlo a noticias con imágenes o discursos que le puedan generar miedo.

Permite que juegue y que dibuje cosas relacionadas con el sismo o con lo que siente y piense. El juego y el dibujo son formas de procesar lo que está pasando.

Pregúntale qué le preocupa y trata de responder a sus dudas de forma honesta pero apta para su edad. El objetivo es que esté tranquilo; evita dar datos alarmantes.

Si tú te sientes abrumado o nervioso, busca apoyo con otros adultos y profesionales.

Enséñale de forma sencilla qué hacer en caso de emergencias próximas.



## Es importante conocer las reacciones que pueden presentarse y seguir las siguientes recomendaciones.

Si están en posibilidad de ayudar, pide que te ayude a armar cajas con los víveres necesarios.

Mantente cerca en todo momento, comunícate con él, abrázalo, y cuéntale una historia que le guste.

Cuando llore, ten presente que las lágrimas de dolor ayudan a la recuperación, mantente cerca y sé su confort.

Si están en un albergue, nunca lo dejes solo. Haz un buen uso de la comida y del agua, juega con él si el espacio te lo permite y hazlo sentir protegido.



**En caso de que sospeches que presenta alguna afectación de sus emociones, no dudes en consultar con un profesional de la salud.**

FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*