



Save the Children

CÓMO HABLAR CON NIÑOS Y NIÑAS SOBRE DESASTRES NATURALES

CUATRO CONSEJOS CON PERSPECTIVA PSICOEDUCATIVA

Octubre 2024

savethechildren.es

1. Tómate el tiempo que sea necesario y escucha respetando los tiempos y necesidades de los niños y niñas

Es importante darles el espacio que necesitan, escuchar la información que conocen y saber cómo se sienten. **No obligarlos a hablar es fundamental.** Tienen que saber que pueden hablar cuando quieran. Es posible que mientras estéis dando vuestras clases, algún niño o niña pregunte específicamente sobre este tema. Si crees que puedes aprovechar este momento, no lo dudes, pero **es importante valorar el impacto de esta cuestión en el resto** de niños y niñas.

En caso de que valores que procede, acógelo junto al resto de la clase. Puedes utilizar las siguientes frases para asegurarte de ello:

“Qué importante esto que estas compartiendo, pero puede que haya personas que no quieran hablar de ello en este momento” y aprovechar para asegurarte, en caso de que haya algún niño o niña que no quiera proceder de la siguiente manera: “¿Te parece que busquemos otro espacio para poder comentarlo? Es muy importante lo que te preocupa así que podemos buscar un espacio seguro para ti y para el resto de compañeros y compañeras para poder hablar de lo que te preocupa”.

En caso de que nadie sienta que no quiere hablar de la situación puedes validar a la persona que ha hecho la pregunta “Qué importante esto que estas compartiendo” y animarlos a que digan lo que saben, cómo se sienten y hazles preguntas.

2. Adapta la conversación para el niño o niña

Dependiendo de la edad necesitarán mayor o menor detalle. No olvides **contar con buena información, contestar desde la honestidad y utilizar palabras que vayan a entender.** Los niños y niñas mayores podrán necesitar más detalles, mientras que los más pequeños pueden necesitar comprender qué ha sucedido desde un vocabulario adaptado a su edad. Por ejemplo, cuidado con palabras como “catástrofe”, en caso de que la utilicemos debemos acompañarla con una explicación adaptada.

- » “Una catástrofe es cuando ocurre algo muy malo, como que afecta a muchas personas y lugares, sucede de repente y que puede asustar, como cuando hay una gran tormenta, un terremoto o un incendio grande”.

También es bueno **añadir un toque positivo:**

- » “Después de una catástrofe, muchas personas se ayudan unas a otras. Los bomberos, médicos y otras personas van a ayudar a quienes lo necesitan para que todos puedan estar bien y seguros. Como por ejemplo como estamos haciendo ahora”.

Informa y asegúrate de no dar información que no sabes si es así o no, debe ser clara y concisa ya que dar muchos detalles puede ser abrumador y causar ansiedad. **Es importante transmitir que la información a la que acceden o les llega puede no ser del todo fiable y oficial**, porque la desinformación o los bulos que pueden circular por Internet o las redes sociales pueden llegar a generar sentimientos de ansiedad en lugar de dar respuesta a sus preguntas.

3. Da validez a sus sentimientos

Hablar sobre lo que sienten les hará sentirse acogidos y no juzgados. **Cuando un niño o niña se siente escuchado puede llegar a sentir un verdadero alivio.** Darles la posibilidad de hablar sobre qué les hace sentir todo lo que están escuchando en la televisión o en Internet es importante para que se sientan apoyados a nivel emocional. **No deben sentirse juzgados** o hacer ver que sus preocupaciones son desechadas, por ello es importante escucharlos hablar sobre lo que sienten (o bien a través de dibujos si los niños y niñas son pequeños). Recuerda siempre el primer “tip” de esta guía: **debemos asegurar que el momento y lugar es seguro para que pueda transmitir la información sin impactar en el resto de niños y niñas de manera negativa y de esta forma poder acoger lo que le preocupa de una manera abierta y sin limitaciones por el entorno.** Puedes utilizar frases como:

- » “Entiendo que te sientas así, ha venido sin avisar esta situación”.
- » “Está bien sentirse así, seguro que hay más niños como tú que se sienten así”.
- » “Parece que eso te está haciendo sentir muy [triste, enfadado, asustado, feliz]. Es normal”.
- » “Veo que esto es importante para ti”.
- » “Es difícil sentir [esa emoción]. Estoy aquí contigo”.
- » “A veces, cuando pasan cosas así, nos sentimos [nombra de la emoción]”.

- » “Es entendible lo que sientes, y puedes decírmelo siempre”.
- » “Siento que esto te afectó mucho. ¿Quieres hablarlo o estar en silencio un rato?”
- » “Puedo ver que estás [nervioso, emocionado, triste]. ¿Cómo puedo ayudarte?”

4. Primeros auxilios psicológicos en situación de emergencia o crisis

Los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas son un conjunto de estrategias para ayudarlos a sentirse seguros y comprendidos en momentos de crisis. A través de **observar, escuchar y conectar**, podemos ofrecerles apoyo emocional y acompañamiento.

A. Observar

- » **Detectar señales físicas de angustia:** Observa si el niño/a tiene el rostro triste, está temblando, llorando, respirando rápido o se muestra rígido. Estas señales pueden indicar miedo, tristeza o ansiedad.
- » **Observar el comportamiento:** Nota si el niño/a está retraído, si evita el contacto visual, si se aísla de otros o se muestra inusualmente quieto o, al contrario, demasiado inquieto.
- » **Observar el contexto y la seguridad:** Asegúrate de que el entorno sea seguro y adecuado para el niño o niña, sin ruidos fuertes o distracciones que puedan incrementar su angustia. Si es necesario, busca un lugar más tranquilo donde pueda sentirse protegido siempre cumpliendo con la salvaguarda infantil.

B. Escuchar

- » **Darle tiempo para hablar sin interrumpirlo:** Si el niño/a quiere hablar, permite que se exprese a su propio ritmo. Si no encuentra las palabras, dale tiempo sin presionarlo.
- » **Usar preguntas abiertas y sencillas:** Preguntas como “¿Cómo te sientes?” o “¿Qué es lo que más te preocupa?” le permiten hablar sobre su experiencia sin que sienta que hay una respuesta “correcta”.

- » **Mostrar que entiendes sus emociones:** Refleja lo que el niño o niña dice con frases como: “Parece que eso te hizo sentir [triste, enojado, asustado].” Esto le ayuda a sentir que sus emociones son válidas y que no está solo. Ayúdate de los ejemplos del anterior TIP.

C. Conectar

- » **Establecer una presencia segura y calmada:** Siéntate a su altura para no intimidarlo y mantén un tono de voz tranquilo y calmado. Permite que sienta que estás allí para apoyarlo.
- » **Mostrar empatía y disponibilidad:** Frases como “Estoy aquí contigo” o “No estás solo en esto” pueden tranquilizar al niño/a y hacerle sentir que puede confiar en ti.
- » **Utilizar elementos familiares o de confort:** Si tiene un juguete o manta que lo tranquilice, puedes mencionarlo o acercárselo, ya que le puede dar seguridad. También puedes hablarle de alguna actividad que le guste como forma de ayudarlo a relajarse y hacer que la conexión sea más personal.

Al seguir estas pautas de **observar, escuchar y conectar**, estás creando un espacio seguro para que el niño o niña se sienta acompañado, comprendido y más preparado para enfrentar la situación.

