

Orientaciones para las familias delante de la situación vivida provocada por la DANA



CECV 
Consell Escolar de la
Comunitat Valenciana



Col·legi Oficial de Psicologia
Comunitat Valenciana

Orientaciones para las familias delante de la situación vivida provocada por la DANA



La familia juega un papel fundamental en la recuperación emocional de los menores tras una situación de emergencia como la provocada por la DANA.

I. Recomendaciones claves para apoyar a los menores en este proceso

1.- Recuperar el sentimiento de seguridad

o **Crear espacios seguros:** Es vital que los niños y jóvenes sientan que están en un entorno seguro. Asegúrese de que haya lugares en el hogar donde se sientan protegidos, ofreciéndoles un espacio físico y relacional basado en la confianza. Hay que crear un entorno en el que sepan que pueden contar con la familia, con coherencia entre lo que se dice y lo que se hace.

o **Anticipar los cambios:** Si no es posible volver inmediatamente a la rutina habitual, explique a los niños qué va a ocurrir y cómo se gestionarán los próximos días. La previsibilidad reduce la ansiedad y aumenta la sensación de control y seguridad.

o **Encontrar soluciones conjuntas:** Las personas adultas de la familia tampoco tienen todas las respuestas, que también pueden tener dudas, pero que buscarán respuestas para encontrar soluciones conjuntas. La forma como la familia va a gestionar esta situación será un aprendizaje para los niños, niñas y jóvenes de cómo recuperarse de situaciones difíciles. Recuerda sostener la calma junto a ellos; esto les ayuda a sentir seguridad.



2.- Comunicación y participación

- o **Explicar lo sucedido:** Informe a los menores de manera sencilla sobre lo ocurrido. Es importante que comprendan los hechos y las decisiones que se están tomando en relación a la recuperación.
- o **Incluirlos en las decisiones:** Permita que los niños y jóvenes participen en algunas decisiones familiares. Esto no solo les hace sentir valiosos y escuchados, sino que también les enseña habilidades de resolución de problemas y cómo actuar en situaciones similares en el futuro.

3.- Expresión de emociones

- o **Crear espacios de escucha:** Dedique tiempo para que los niños puedan hablar sobre sus preocupaciones y emociones. La escucha activa es crucial para ayudarles a procesar lo sucedido.
- o **Permitir el llanto:** Es importante que los niños sepan que está bien llorar y expresar sus pérdidas. Proporcione espacios donde puedan hablar libremente sobre sus sentimientos.
- o **Validar las emociones:** En una situación que nos sobrepasa todas las reacciones son válidas y necesitan ser expresadas y sostenidas.

4.- Flexibilidad y adaptación

- o **Ser flexibles:** No exija demasiado en términos de tareas que requieran un alto esfuerzo cognitivo, ya que la crisis puede haber afectado su capacidad de atención y concentración.
- o **Actividades de expresión emocional:** Fomente actividades como dibujar o el juego simbólico, que permiten a los niños expresar sus emociones de manera natural y saludable.



5.- Espacios de relación

o **Facilitar el juego y la interacción:** Permita que los niños jueguen y se relacionen con sus iguales. El juego es una herramienta poderosa para la recuperación emocional.

o **Fortalecer la comunidad:** Fomente momentos de relación entre las familias y aproveche el apoyo de la comunidad como un sistema de apoyo adicional. Busquen y acepten el apoyo de sus familiares y amigos, les hará sentirse mejor.



6.- Atención a las necesidades emocionales

o **Buscar ayuda profesional si es necesario:** Las reacciones emocionales negativas en los niños y niñas pueden ser adaptativas y no implica que exista un problema psicológico grave; sin embargo, si los menores muestran signos persistentes de malestar emocional, como dolores físicos, problemas de sueño, falta de apetito, o cambios en el comportamiento (retraimiento o agresividad), considere buscar ayuda de un profesional de la psicología.

7.-El cuidador ha de cuidarse

o **Buscar momentos de descanso:** Los adultos también necesitan descansar y recargar energías. Pida ayuda a otros miembros de la familia para poder tener momentos de descanso.

o **Valorar la ayuda recibida y ofrecida:** Reconozca la importancia de sentirse apoyado y de poder ayudar a otros. La reciprocidad en el apoyo puede ser muy reconfortante.

II. Recomendaciones de actividades de expresión emocional y el lenguaje adaptado a la edad

Los menores, en su desarrollo psicoemocional, pasan por distintas fases que hay que tener en cuenta a la hora de ayudarles en su expresión emocional.

Rango de edad	Recomendaciones del lenguaje	Ejemplos de Actividades
0-3 años	<ul style="list-style-type: none">• Utiliza un lenguaje simple y claro• Usa frases cortas y repetitivas• Emplea un tono de voz calmado y tranquilizador• Nombra y valida sus emociones	<ul style="list-style-type: none">• Juego de imitación y simbólicos• Dibujo libre con colores• Lectura de cuentos• Canciones y rimas infantiles
4-6 años	<ul style="list-style-type: none">• Usa explicaciones simples y honestas• Valida sus emociones y ofréceles consuelo• Usa cuentos y metáforas para explicar	<ul style="list-style-type: none">• Crea dibujos de cómo se sienten• Juego de construcción• Dramatización de cuentos• Manualidades simples
7-9 años	<ul style="list-style-type: none">• Explica los hechos de manera sencilla pero con detalle• Anima a hacer preguntas y respóndelas con honestidad• Valida sus sentimientos	<ul style="list-style-type: none">• Escribir un diario o carta• Crear un mural de emociones• Juegos de mesa• Actividades al aire libre
10-12 años	<ul style="list-style-type: none">• Proporciona información detallada pero adecuada a su edad• Fomenta la expresión de sentimientos• Habla sobre la resiliencia y como superar dificultades	<ul style="list-style-type: none">• Proyectos creativos: álbum de recortes• Grupos de discusión familiar sobre experiencias• Participar en voluntariado• Ejercicio físico
13-15 años	<ul style="list-style-type: none">• Uso un lenguaje claro y honesto reconociendo la complejidad de la situación• Fomenta el diálogo abierto• Habla sobre estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none">• Participar en la planificación de actividades familiares• Involucrarse en proyectos comunitarios• Actividades de autoexpresión
16-18 años	<ul style="list-style-type: none">• Proporciona información completa y detallada• Fomenta el pensamiento crítico• Discute abiertamente sobre las emociones	<ul style="list-style-type: none">• Participar en la toma de decisiones familiares, voluntariado y proyectos comunitarios• Actividades creativas como la fotografía

III. Observaciones finales

- Estar con la familia puede ayudar y acompañar en la recuperación.
- La forma como la familia va a gestionar esta situación será un aprendizaje para los niños, niñas y jóvenes de cómo recuperarse de situaciones difíciles.
- Volver a la rutina es fundamental, pero en el caso de que no pueda retomarse todavía, es importante anticipar lo que va a ocurrir. De esta forma se genera una mayor sensación de seguridad y cuidado por parte de las personas adultas.
- Reconocer que son momentos difíciles pero con la ayuda de todos vais a buscar el camino.
- Es recomendable informar de forma sencilla sobre lo que ha pasado y las consecuencias y las alternativas de recuperación.
- Permitir a los niños y jóvenes participar de las decisiones familiares porque sentirse parte importante de las decisiones de las personas adultas también les ayudará a elaborar lo sucedido y aprender a cómo actuar en situaciones similares de una forma proactiva.

IV. Recomendaciones bibliográficas

- ***¿Cómo ayudar a los niños, niñas y adolescentes a sobrellevar las emergencias y desastres naturales?*** guía de UNICEF
- ***Guía de apoyo psicológico para embarazadas y madres afectadas por la DANA.*** Consejo general de la psicología de España.
- ***Acompañamiento emocional a niños, niñas y adolescentes ante situaciones de crisis o catástrofes naturales.*** Guía Save the Children.
- ***El trauma visto por los niños: Despertar el milagro cotidiano de la curación desde la infancia hasta la adolescencia*** Versión Kindle de Peter A. Levine (Autor), Maggie Kline (Autor), María José Coutiño Bosch (Traductor) Formato: Versión Kindle
- ***Juegos mindfulness: Mindfulness y meditación para niños, adolescentes y toda la familia*** (Psicoemoción) de Susan Kaiser Greenland (Autor), Inmaculada Morales Lorenzo (Traductor).
- ***Respirad: Mindfulness para padres con hijos adolescentes*** (Psicología) de Eline Snel (Autor), María Teresa Palomas Peix (Traductor).
- ***Cuento "Un pellizco en la barriga"*** Alma Serra.
- ***Audiocuento "la mosca con gafas de abeja"*** Alma Serra

Orientaciones para las familias delante de la situación vivida provocada por la DANA



CECV 
Consell Escolar de la
Comunitat Valenciana



Col·legi Oficial de Psicologia
Comunitat Valenciana