



¿QUÉ HACER CON NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS EN CASO DE EMERGENCIAS Y DESASTRES PARA CUIDAR SU BIENESTAR EMOCIONAL?

VENTARRONES



INUNDACIONES



DERRAMES



RESPIRACIÓN PROFUNDA



PASO 1

Imagina que estás oliendo los pétalos de una flor, respirando profundamente.

PASO 2

Imagina que soplas los pétalos sin que estos se caigan de la flor, sacando el aire de tu pecho lentamente.



Repítelo las veces que haga falta, hasta poder sentirse con más calma. Tu mirada tranquila y tu voz suave son el mejor refugio para tu niño o niña. Si tú estás en calma, ellos se sentirán seguros.

¿QUÉ DEBEN HACER LOS PADRES Y LAS MADRES?

- ✓ Mantén la calma y protégete a tu hijo/hija de entornos peligrosos.
- ✓ Explícales lo que está sucediendo y enséñale a identificar lo que siente.
- ✓ Jugar para sanar: Usemos objetos de casa (recipientes de agua, palitos) para que los niños jueguen. El juego les ayuda a manejar el susto.
- ✓ Permite que se expresen, con sus propias palabras