

Cómo ayudar a los niños a enfrentar el miedo y la ansiedad

En situaciones en que las tragedias afectan a su familia de modo personal o llegan a su hogar por la prensa y la televisión, usted puede ayudar a los niños a controlar la ansiedad que pueden causar & tratar la violencia, la muerte y los desastres.

- Anime a los niños a hacer preguntas. Escuche lo que dicen. Dé a los pequeños consuelo y confianza para miedos específicos. Está bien admitir que no puede responder a todas sus preguntas.
- Hable a su nivel. Comuníquese con sus hijos de una forma que puedan entender. No les dé explicaciones técnicas ni complicadas.
- Encuentre lo que les da miedo. Anime a los niños a hablar de otros miedos que puedan tener. Los niños se pueden preocupar de que alguien les haga daño en la escuela o que alguien intente hacerle daño a usted.
- Acentúe lo positivo. Insista en que la mayor parte de la gente es amable y cariñosa. Recuerde a su hijo las acciones heroicas de gente corriente para ayudar a víctimas de tragedias.
- Dé atención a los niños. Los juegos y dibujos de los niños pueden darle información sobre sus preguntas y preocupaciones. Pídales que le digan lo que está pasando en el juego o en el dibujo. Es una buena ocasión para aclarar cualquier malentendido, responder a preguntas y darles confianza.
- Haga un plan. Tenga un plan de emergencias para la familia para el futuro, como por ejemplo un lugar de encuentro donde todos deben reunirse si algo inesperado ocurre a su familia o en su barrio. Esto puede ayudarle a usted y a sus hijos a sentirse más seguros.

Para aprender más sobre la salud mental de los niños:

1.800.789.2647 (Línea gratis)

SAMHSA's National Mental Health Information Center

<http://mentalhealth.samhsa.gov>

Centro de Información Nacional de la Salud Mental de SAMHSA

P.O. BOX 2345

Rockville, MD 20847-2345

800-789-2647

Lunes-Viernes

8:00 a.m.-8:00 p.m., hora del este

Dirección de correo electrónico: nmhc-info@samhsa.hhs.gov

El Centro de Información es parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Administración de Programas de Salud Mental, Prevención Adicción a los Drogas y Alcohol Centro de Servicios de Salud Mental

<http://mentalhealth.samhsa.gov/publications/allpubs/KEN-01-0099/default.asp>