

Visitas de reingreso y salud mental: Consejo para familias con niños



PARA LOS RESIDENTES DE MAUI AFECTADOS POR LOS INCENDIOS FORESTALES

La División de Salud Mental de Niños y Adolescentes del Departamento de Salud del Estado de Hawái recomienda que el padre, la madre y los tutores **NO lleven a los niños a las zonas afectadas por los incendios forestales.**

- 1** Los escombros y las cenizas que han dejado los incendios suponen riesgos medioambientales y sanitarios para los niños, que son más vulnerables a la exposición.
- 2** Las visitas de reingreso sin los niños pueden ofrecerles al padre y a la madre la oportunidad de elaborar y procesar el duelo sin preocuparse por los posibles efectos físicos y emocionales en los niños.
- 3** Al visitar primero la propiedad a solas, el padre y la madre tienen la oportunidad de preparar a los niños para lo que van a ver y lo que pueden sentir cuando la vean ellos mismos.

Cómo hablar con los niños después de un desastre natural

- Asegúreles que están a salvo.
- Díales que está a su lado y que tienen a alguien con quien hablar si lo necesitan.
- Escúchelos, deje que sus hijos le hagan preguntas sobre cualquier cosa que les preocupe y conteste a esas preguntas con sinceridad y de forma adecuada para su edad.
- Muestre y comparta sus emociones. Es importante comunicar que es normal tener emociones, siempre que se eviten reacciones violentas o de miedo.



Reacciones habituales después de un desastre natural

El padre y la madre pueden notar cosas como:

- Cambios en el sueño y el apetito.
- Comportamientos regresivos.
- Mayores temores y preocupaciones.
- Aumento de las dolencias físicas.
 - Dolores de cabeza, de estómago, molestias persistentes y dolores.
- Retraimiento, falta de interés por las actividades habituales.
- Irritabilidad o agresividad.



Generalmente disminuyen con el tiempo, pero saber que estas reacciones son probables puede ayudarlo a estar preparado para acompañar a su hijo.

Cómo ayudar a los niños a superar un desastre natural

- La clave es tranquilizarlos y hacerlos sentir seguros.
 - Mantenga contacto físico con ellos, como abrazos.
 - Hable con ellos y responda a sus preguntas con sinceridad y de forma adecuada para su edad.
- Controle la cantidad de cobertura mediática a la que están expuestos.
 - Acompáñelos cuando consuman medios de comunicación y responda a cualquier pregunta que puedan tener sobre lo que ven u oyen.
- Restablezca una rutina diaria.



Dónde obtener ayuda

- Hable con el pediatra de su hijo.
- Consulte los recursos en línea:
 - <https://www.helpyourkeiki.com/>
 - <https://hicares.hawaii.gov/>
- Visite a un especialista en salud del comportamiento:
Lāhainā Comprehensive Health Center
'Ākoakoa Place
(al final de la calle del Centro Cívico de Lāhainā)
Abierto los siete días de la semana
9:00 a. m. - 4:00 p. m.
808-495-5113

¡NO ESTÁ SOLO!

Más información en health.hawaii.gov/mauiwildfires

SIGA TODAS LAS INSTRUCCIONES DE LAS AUTORIDADES LOCALES.

