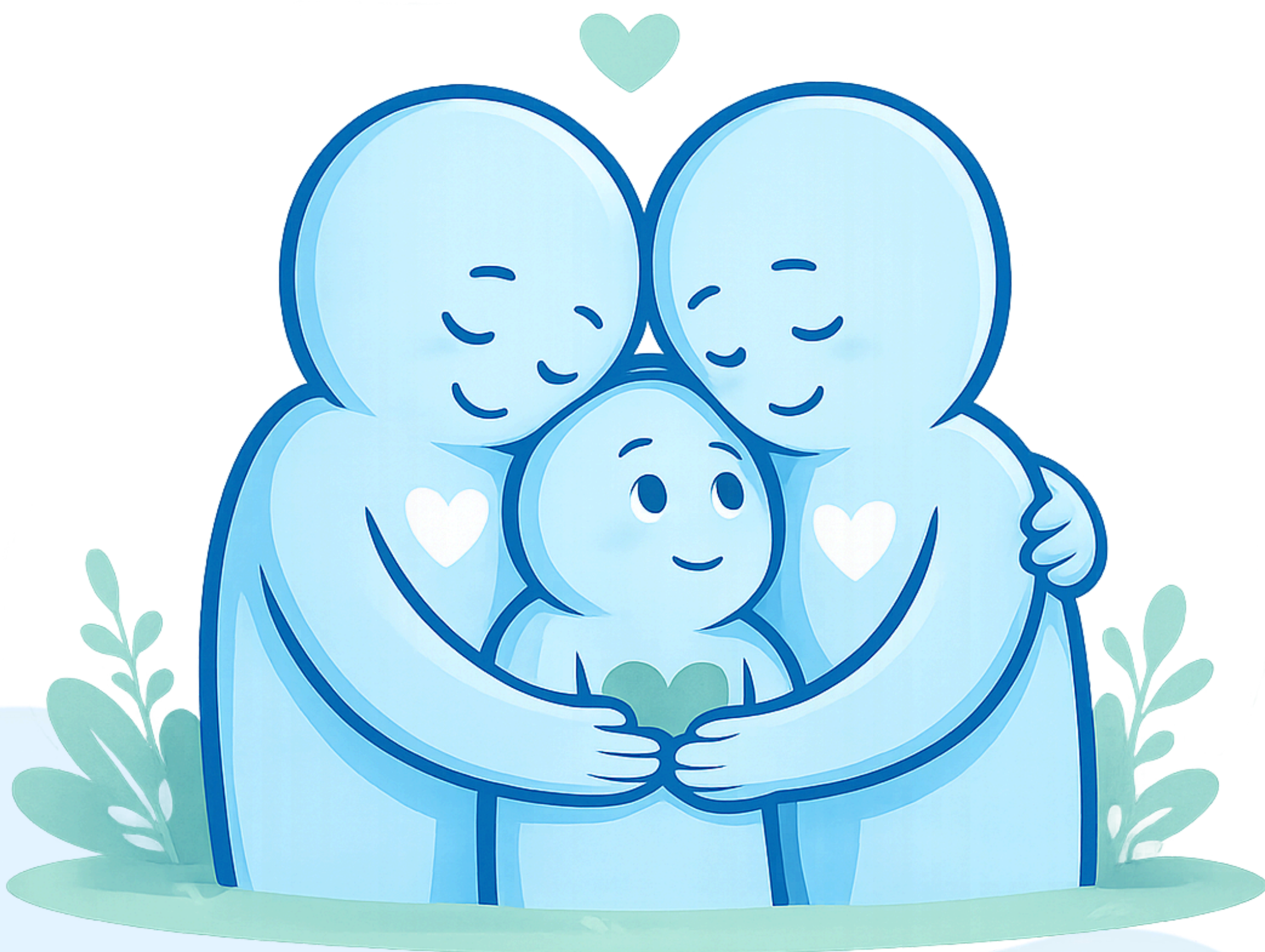


Después del temblor

Herramientas para acompañar a tus hijos

Guía práctica para madres, padres y cuidadores
después de un terremoto u otra catástrofe.

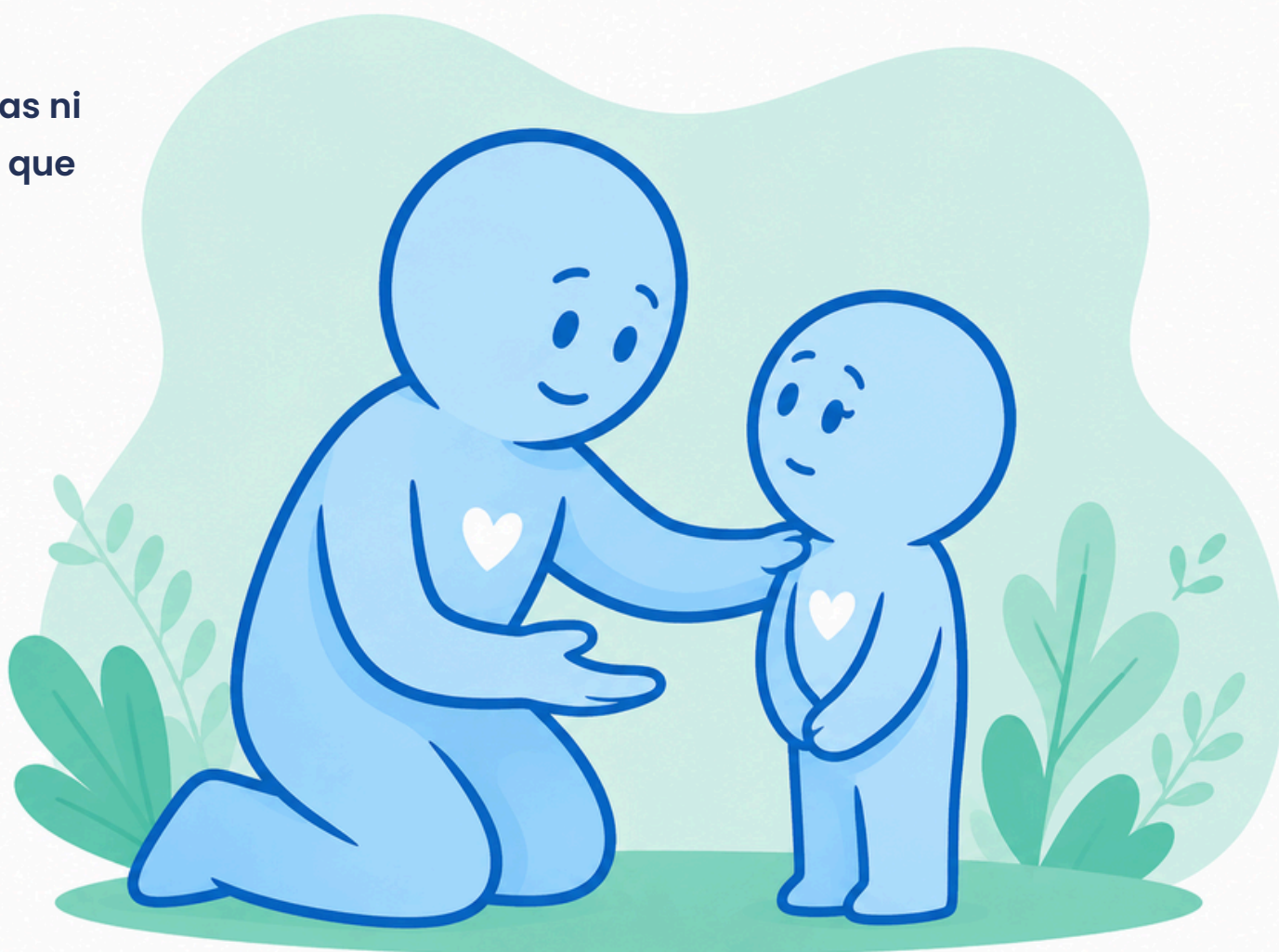


Lo que sacude un temblor va más allá del suelo

Un terremoto, una inundación o cualquier evento de catástrofe no solo sacude el suelo, sino que también sacude la sensación de seguridad de toda la familia. Y en medio de la urgencia por resolver lo material, es fácil olvidar algo esencial:

"Los niños también necesitan ayuda para procesar lo que han vivido."

Ellos todavía no tienen las palabras ni las herramientas para ordenar lo que sintieron y vieron. Esa tarea, casi siempre, recae en ti.



Es muy probable que en este momento tú también estés cansado, asustado o sin saber qué decir. Es completamente normal. Por eso esta guía no busca que tengas las palabras perfectas, porque no existen.

"Los niños necesitan adultos que les transmitan seguridad."

Aquí encontrarás información breve para entender lo que tu hijo puede estar sintiendo y, sobre todo, actividades sencillas que puedes hacer hoy mismo, sin materiales complicados ni preparación previa.

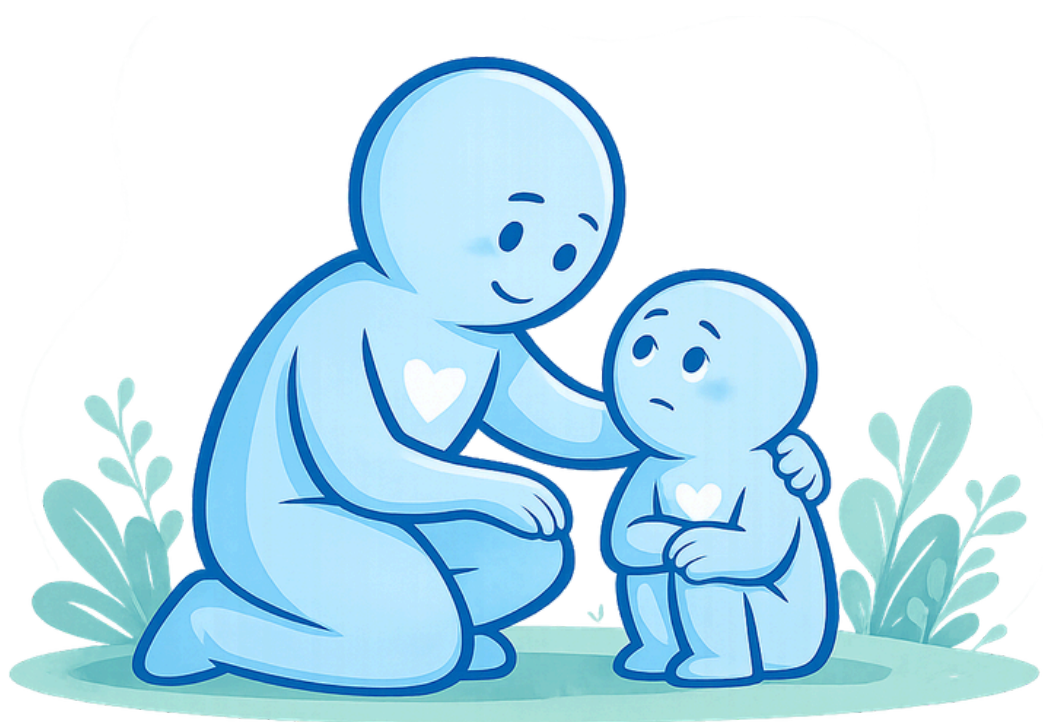


¿Para quién es esta guía?

Esta guía es para ti si...

- ✓ Eres madre, padre, o cuidador principal de un niño, niña o adolescente que vivió una catástrofe (terremoto, inundación, incendio u otra emergencia).
- ✓ No sabes qué decir o temes decir algo que le haga daño.
- ✓ Notas que tu hijo está más irritable, con miedo a dormir solo, con pesadillas, o muy callado desde lo ocurrido.
- ✓ Quieres herramientas concretas, no solo teoría.

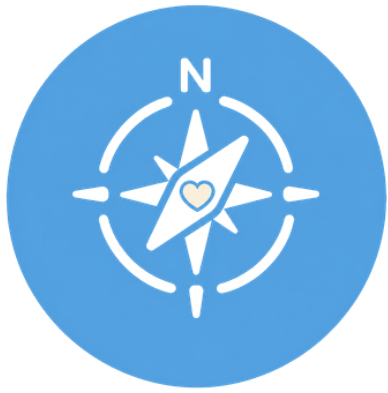
Todas estas reacciones: **el miedo, el silencio, las pesadillas, la irritabilidad o incluso volver a comportamientos de niños más pequeños (como pedir upa o mojar la cama)**, son respuestas esperables ante un evento fuera de lo común. Esto significa que su sistema nervioso está haciendo su trabajo: protegerlo.



¿Cuándo buscar apoyo profesional? Estas herramientas son un excelente primer paso, pero no sustituyen la atención especializada. Considera acompañamiento profesional si después de varias semanas, notas que los síntomas no disminuyen, se intensifican, o interfieren de forma importante con el sueño, la alimentación, la escuela o las relaciones de tu hijo o hija.



Si tú mismo te sientes desbordado y no logras sostener a tu familia, buscar ayuda también es un acto de cuidado, no una señal de fracaso.



Tu brújula: el propósito que nos guía

**Antes de pasar a las herramientas,
necesitamos hablar de ti.**

Según UNICEF, **la manera en que los adultos gestionan su propia angustia influye directamente en cómo los niños procesan la suya:** los hijos regulan su sistema nervioso mirando al adulto que tienen cerca.

Por eso, cuidarte a ti no es un lujo ni una distracción de lo importante, es, literalmente, parte de la herramienta.



Cuidarse para cuidar

Antes de continuar, tómate un momento para responder con honestidad:

"En una escala del 1 al 10, donde 1 es "me siento completamente desbordado" y 10 es "me siento tranquilo y con recursos", ¿en qué número estás hoy?"



No hay una respuesta correcta. Si estás en un número bajo, está bien. Significa que, además de acompañar a tus hijos, **tú también necesitas apoyo, descanso o un espacio para procesar lo vivido.** No puedes ofrecer desde un lugar vacío lo que no tienes disponible para ti mismo.

Nuestra brújula en Opción Yo es simple: acompañar sin exigir perfección. Se trata de estar presente, validar los sentimientos y transmitir, con calma, que la familia está junta y va a salir adelante.

Primero, es importante entender: ¿cómo pueden reaccionar los niños después de una catástrofe?

Cada niño procesa el miedo de forma distinta según su edad y personalidad. Es común observar:

- 1 Miedo a separarse del adulto o a quedarse solo.
- 2 Pesadillas, dificultad para dormir o miedo a la oscuridad.
- 3 Irritabilidad, rabietas o conductas regresivas (volver a comportamientos de bebé).
- 4 Preguntas repetidas sobre lo ocurrido, o, al contrario, evitar hablar del tema.
- 5 Dolores físicos sin causa médica (dolor de estómago, de cabeza).

Fuente: UNICEF. (2012). Guía para apoyar intervenciones psicosociales en emergencias y desastres. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

Una pregunta frecuente es si conviene hablar del tema o evitarlo para "no angustiarlo más". La evidencia va en sentido contrario: evitar el tema no protege al niño, lo deja solo con su confusión. Lo que ayuda es **hablar de forma breve, honesta y adaptada a su edad, siguiendo su ritmo y sus preguntas**, sin forzar la conversación ni saturar con detalles.

Qué necesitan realmente los niños



Más allá de la técnica específica, los especialistas coinciden en que la **"batería emocional"** de un niño se recarga con **seguridad, rutina, información clara y adaptada a su edad, espacio para expresar lo que siente sin ser juzgado, contacto físico afectuoso y tiempo de juego**. Ninguna actividad reemplaza esto, todas las herramientas de esta guía buscan ofrecer, precisamente, esos ingredientes.

Otros temas que pueden surgir después de una catástrofe

Si en la catástrofe hubo un ser querido desaparecido o una pérdida, el proceso es más complejo y requiere paciencia adicional. En estos casos, **evita dar información que no tengas confirmada, responde con honestidad a las preguntas que el niño haga (sin adelantarte a lo que no pregunta), y considera acompañamiento profesional especializado en duelo infantil**. Es un tema que suele beneficiarse de apoyo experto, no solo de herramientas en casa.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS QUE PUEDES REALIZAR CON TUS HIJOS



1. La actividad de "contar la historia"

Objetivo: ayudar al niño a organizar lo ocurrido y disminuir la confusión del recuerdo.

Cómo hacerla: pregúntale, con calma y sin prisa:

- ¿Dónde estabas cuando ocurrió?
- ¿Qué fue lo primero que pensaste?
- ¿Qué fue lo que más miedo te dio?
- ¿Quién estaba contigo?
- ¿Qué pasó después? ¿Cómo terminó?

Reglas de oro: no se corrige, no se interrumpe, solo se escucha. Al final, simplemente di: *"Gracias por contarme."* No intentes convencerlo de que "no fue tan grave"; solo valida lo que sintió.



2. Dibujar lo que pasó

Objetivo: brindar al niño un espacio seguro para representar, a través del dibujo, cómo vivió la experiencia del terremoto, favoreciendo la expresión de emociones, pensamientos y percepciones relacionados con el evento. Es muy útil cuando los niños pequeños no encuentran palabras para expresar lo vivido.

Material: hojas y colores.

Pregunta: "¿Quieres dibujar lo que pasó?" y luego "Cuéntame tu dibujo."

Nunca digas: "Eso no parece un terremoto." **Siempre di:** "Cuéntame qué sucede aquí." El niño dirige la conversación.



3. El dibujo del lugar seguro

Objetivo: ayudar al niño a identificar y representar un lugar en el que se sienta seguro, favoreciendo la expresión emocional y la sensación de bienestar.

Pide: "Dibuja el lugar donde más seguro te sientes." Luego pregunta: ¿Quién está allí? ¿Qué escuchas? ¿Qué hueles? ¿Qué haces allí?

Cierra con: "Cuando tengas miedo, puedes imaginar este lugar." Así le das una herramienta de autorregulación que puede usar en cualquier momento.

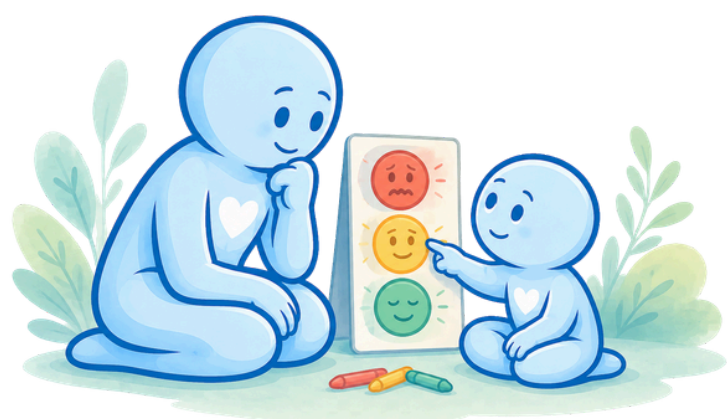


4. La caja de las emociones

Objetivo: favorecer el reconocimiento, la expresión y la validación de las emociones relacionadas con la experiencia vivida, promoviendo estrategias saludables para su manejo.

Decora una caja con tu hijo y coloca dentro tarjetas con distintas emociones, por ejemplo: tranquilidad, tristeza, miedo, rabia, preocupación.

Cada niño saca una tarjeta y cuenta cuándo sintió esa emoción. Después, pregúntale: "¿Qué podemos hacer cuando aparece esta emoción?" Esto convierte la emoción en algo que se puede nombrar y manejar, no en algo que asusta.



5. El semáforo emocional

Objetivo: promover el reconocimiento de la intensidad del miedo relacionado con la experiencia vivida, facilitando la implementación de estrategias de afrontamiento antes de que la emoción se intensifique.

Explícale a tu hijo que las emociones, como los semáforos, tienen colores:



ROJO — "Estoy muy asustado."



AMARILLO — "Empiezo a calmarme."



VERDE — "Ya me siento tranquilo."

Pregúntale varias veces al día: "¿En qué color estás?" Es una forma sencilla y rápida de monitorear su estado emocional sin necesidad de una conversación larga.

Un recurso adicional: el juego simbólico



Muchos niños procesan el miedo a través del juego, no de las palabras. Dejar que jueguen a ser "superhéroes" o personajes que protegen y rescatan puede ayudarles a sentir, aunque sea simbólicamente, que recuperan algo de control sobre lo vivido. No necesitas dirigir el juego, basta con acompañarlo y seguirle el ritmo.

ACTIVIDAD DE CIERRE: UN MOMENTO PARA LOS DOS



Esta actividad sirve tanto para ti como para tu hijo o hija cuando ambos necesiten bajar la ansiedad rápidamente:

- 1 Observen 3 objetos a su alrededor de color verde, naranja o amarillo.
- 2 Escuchen 3 sonidos diferentes en este momento.
- 3 Toquen 3 objetos de texturas diferentes.
- 4 Huelan 3 aromas diferentes en este momento.

Esta técnica de "anclaje sensorial" ayuda al sistema nervioso a volver al presente cuando la ansiedad se dispara. Puedes usarla tú solo o convertirla en un juego con tus hijos, ayudando de esta forma a conectar con el presente, pero adicionalmente a centrar la atención a través de los sentidos.

Fuente: UNICEF España. (2024). Cómo ayudar a los niños, niñas y adolescentes a sobrellevar las emergencias y desastres naturales. UNICEF España.

REFLEXIÓN

"La resiliencia no significa que nada dolió. Significa que, aun después del dolor, podemos volver a crecer."



Es fácil pensar que "ser fuertes" para nuestros hijos significa no mostrar tristeza o miedo frente a ellos. En realidad, lo que más los ayuda es ver que **sus adultos también sienten, y que aun así, encuentran maneras de seguir adelante.** Eso es, exactamente, lo que les estás modelando cuando usas estas herramientas.

"Mientras haya vida... siempre habrá posibilidad de sanar, de reconstruir y de volver a florecer."

El proceso no es lineal. **Habrás días de avance y días en los que parezca que "volvimos al inicio"**. Ambos son parte del mismo camino. Lo importante no es hacerlo perfecto, sino no soltar la mano de tu hijo mientras lo recorren juntos.

Después de una catástrofe, **los niños necesitan, sobre todo, esperanza**. Y transmitir esperanza no implica decir "no va a pasar nada", sino algo mucho más honesto y sostenible:

Estamos juntos.

Te voy a cuidar.

Hay muchas personas ayudando.

Poco a poco iremos recuperándonos.



Gracias por tomarte el tiempo de leer esta guía en medio de un momento tan difícil. **El solo hecho de buscar herramientas para cuidar a tus hijos dice mucho del padre o la madre que eres.**

Recuerda: no necesitas aplicar todas las actividades a la vez. Elige una, la que sientas más natural para tu familia, y empieza por ahí.

¿Quieres seguir acompañado en este proceso?



Si sientes que necesitas un espacio de apoyo más profundo, en Opción Yo podemos ayudarte. **Agenda una sesión de orientación con una de nuestras especialistas y cuéntanos cómo está tu familia.**

Agendar Sesión [**AQUÍ**](#)

Con cariño,

El equipo de especialistas de

opciónyo

© Opción Yo. Todos los derechos reservados.