**Recomendaciones generales después del terremoto para padres, madres y educadores (as) y catequistas.**

Los terremotos producen temor y son especialmente difíciles de manejar porque llegan sin anticipación, son seguidos de réplicas y provocan daños visibles en las estructuras cercanas.

Usted como adulto cercano, es una persona apropiada para proteger, dar consuelo y ayudarle a sentirse mejor a sus hijos o los menores bajo su responsabilidad. Una vez reestablecidas las condiciones básicas de seguridad (como tener alimento, agua, ropa seca, un lugar seguro donde dormir) trate de seguir estas sugerencias:

1. **Mantenga la calma** porque el niño(a) se sentirá igual a como ve que usted se siente.
2. Ante otras réplicas trate de **no gritar, llorar, ni arrancar**. Proteja al niño (a) pero con control.
3. ¿**Cómo hablar con los niños(as) acerca de lo sucedido**?
	1. Pregúntele qué sabe y **escuche** con paciencia lo que tenga que decir. Si no desea hablar, no lo presione.
	2. **Dé una explicación real y simple.** Diga “la tierra a veces se mueve produciendo algunos daños,. Esto es algo que sucede en Chile, pero pasa sólo cada varios años”.
	3. Tengapresente que unterremoto **no es** una **“prueba de Dios” o un “castigo”** o que **“Dios permite estas cosas”.** Un terremotoes fruto de una situación natural producida por el choque de placas sobre las que se sustentan los mares y la tierra.
	4. **No les mienta**, por ejemplo diciendo que “esto no va a volver a suceder”, ni asocie las causas del terremoto a seres, entes, animales o cosas.
	5. Los niños(as) pequeños necesitan hablar poco, en corto tiempo, pero más frecuentemente de lo que ha sucedido. Es bueno validar lo que los niños(as) piensan y sienten. Hágales saber que sus preguntas o comentarios son importantes.
	6. Ayúdelos(as) a expresarse. Hay niños(as) que no querrán hablar de lo sucedido, pero pueden preferir expresarse a través de dibujos o juegos. Los puede ayudar invitándolos a dibujar o hacer un relato de lo que vivieron.
	7. Evite que vean televisión y escuchen las noticias de la radio y trate de ser usted la fuente de información de sus hijos(as) o de mediar la información que escuchan o ven de otras fuentes.
4. Dé **consuelo efectivo.** Los niños(as) pueden necesitar más consuelo y usted es la mejor persona para darlo. Pase más tiempo con ellos(as), déles más contacto físico (tóquelos, abrácelos, béselos) y juegue más tiempo con ellos(as).
5. **Vuelva a la rutina** en cuanto sea posible, haciendo las cosas que normalmente se hacían antes del terremoto y **trate de proveer espacios de juego**, dibujar, pintar, hacer actividad física o ir a la plaza.
6. para así poder brindar el apoyo necesario a sus hijos(as).
7. Incorpórelos en **ayudar a otros**, por ejemplo colaborando en la entrega de ropa y juguetes o alimentos no perecibles. Es bueno que los niños y niñas sepan que hay muchas personas ayudando a quienes fueron más afectados por el terremoto.
8. **Invítelos a rezar** por aquellos que han perdido la vida producto de caídas de casas o tsunamis y por sus familiares, para que Dios les de consuelo y nosotros seamos los apoyos adecuados que ellos necesitan.
9. La mayoría de los niños(as) se recuperan con su apoyo después de las dos primeras semanas.
10. Recuerde que usted también está bajo tensión emocional. Cuídese conversando con otros adultos de lo que le sucede o siente.

**Es normal que tanto los adultos como los niños (as) sufran algunas alteraciones tras un evento de esta naturaleza. Poco a poco estos síntomas irán desapareciendo.**

**Algunas de las manifestaciones que pueden observarse en personas adultas:**

* Nerviosismo o ansiedad
* Culpar a los demás
* Tristeza y/o llanto
* Frustración y/o sentimiento de impotencia
* Pesadillas
* Enojo y/o irritabilidad
* Disminución de la capacidad de trabajo
* Recuerdos muy vívidos del evento
* Sentirse abrumado.

**Algunas de las manifestaciones que pueden observarse en niños(as):**

* Dolor de estómago
* Pesadillas y dificultad para dormir
* Sobresalto frente a los ruidos
* Conductas como volver a orinarse o hablar infantil
* Alteraciones de la concentración
* Sentimientos de culpa
* Llanto sin motivo
* Recuerdos frecuentes del evento
* Pasividad y miedos (por ejemplo, miedo de separación)
* Enojo y/o irritabilidad.