

# Guía de intervención en situaciones de catástrofes en menores

En función de la edad las reacciones serán expresadas de forma distinta. Transcurrido el tiempo ira logrando adaptarse a las nuevas circunstancias.

- Puede volver a hacer cosas que ya tenía superadas, por ejemplo: no querer estar solo/a, mostrar miedo ante los desconocidos, mojar la cama.
- Cambios en su comportamiento y estado de ánimo: mostrar irritabilidad, agresividad, tristeza, falta de interés por cosas o situaciones que antes eran de su agrado (jugar con los amigos, ir al colegio), reclamar más atención y cariño, tener pesadillas o problemas con el sueño, miedo a la oscuridad.
- Síntomas físicos como: perder el apetito, vomitar o comer en exceso, cansancio, dolores de estómago o de cabeza. En general, sentirse “enfermo”.
- Se preocupa continuamente por lo ocurrido.

## Como podemos ayudarle

- Las personas más cercanas serán las más adecuadas para comunicar las malas noticias.
- Facilitar que exprese sus sentimientos y emociones: rabia, ira, tristeza... por ejemplo, escribiendo una carta, un cuento, haciendo dibujos
- No debemos cortar la libre expresión con frases como “tienes que ser fuerte”, “no llores”, “no está bien enfadarse así”...
- Dedicarle más tiempo: proporcionar compañía y afecto, aumentar las muestras de cariño con besos y abrazos, escucharle...
- No ocultar nuestros sentimientos en su presencia y responder a sus preguntas de forma sencilla y adaptada a su edad.
- Mantener la rutina diaria para darle mayor seguridad ayudando a recuperar el control de la situación (horarios de comida, de irse a dormir, actividades y colegio).
- Evitar el contacto con imágenes o mensajes de lo sucedido a través de los medios de comunicación.
- En ocasiones pueden creer que son culpables de parte o de todo lo ocurrido. Será muy importante que le recalquemos que él no es el responsable de lo sucedido.

**Si alguno de estos síntomas persiste durante los 3 meses siguientes acuda a su psicólogo/a.**

