

## Después de la tormenta

### Consejos para los padres



Ser padre es un trabajo duro, y después de un desastre natural, esta labor puede volverse aún más estresante. Sobrellevar la pérdida de sus seres queridos, su casa y sus pertenencias es algo muy difícil, especialmente cuando se tiene que explicar esta situación a un niño. Algunos padres cuando se enfrentan a este tipo de presiones tienen dificultad para manejar sus propias emociones. Esto puede causar que reaccionen en formas poco saludables como gritándole a sus hijos o enfureciéndose con ellos. El uso de algunas estrategias saludables para sobrellevar la situación puede ayudarle a recuperar el control.

### Cómo conseguir ayuda

Llame a la línea telefónica nacional de prevención del abuso y maltrato infantil Childhelp (*Childhelp National Child Abuse Hotline*) al 1-800-4-A-CHILD



## Prevenga una crisis nerviosa

### Consejos de supervivencia para la recuperación

- ❑ **Sea un padre afectuoso.** Los padres y guardianes legales juegan un papel muy importante en la seguridad y el bienestar de sus hijos. Aunque usted puede estar mucho más estresado debido a un desastre natural, es importante que continúe cuidando de ellos. La forma en que reaccionan los padres tiene un fuerte efecto sobre sus hijos.
- ❑ **Mantenga a sus hijos seguros.** Usted debe saber en todo momento dónde se encuentran sus hijos y con quién están.
- ❑ **Establezca rutinas.** Cuando se rompen las rutinas a las que están acostumbrados sus hijos es de suma importancia establecer nuevas rutinas. Si se encuentra en un refugio y no puede volver a casa, establezca otras rutinas como salir a caminar, comer juntos o leer cuentos antes de dormir.
- ❑ **Haga una pausa para descansar.** Si se siente estresado, haga una pausa para descansar. Respire profundo, cuente hasta 10 o salga a caminar solo.
- ❑ **Pida ayuda a otras personas.** Busque la ayuda de familiares, amigos de confianza y otras personas si se siente abrumado.

Para obtener más información visite  
<http://www.cdc.gov/ncipc/dvp/CMP/default.htm>.