

# Consejos para hablarles a los niños y a los jóvenes sobre el derrame petrolero

## Intervenciones en el hogar para niños desde la edad preescolar hasta adolescentes



El estrés y el impacto del derrame petrolero pueden afectar tanto a niños como a adultos. Es posible que algunos niños se vean afectados sin que nadie lo note. Sin quererlo, los padres pueden hacer que un niño considere que no es correcto hablar de la experiencia. Esto puede causar confusión, falta de confianza en sí mismo y sentimientos de impotencia en un niño. Un niño necesita escuchar que es normal experimentar muchos sentimientos durante y luego de un evento. Saber esto ayuda a un niño a sobrellevar la experiencia.

Es posible que los niños y los jóvenes muestren señales de estrés debido a las pérdidas y al cambio causados por el derrame petrolero en la Costa del Golfo. Las señales pueden incluir tristeza, rabietas, comportamiento agresivo o retraído, y regreso a un comportamiento de una etapa anterior. Las señales también pueden incluir dolores de estómago y de cabeza, y un deseo constante de quedarse en casa y no ir a la escuela ni ver a sus amigos. Estas señales son normales y usualmente no duran mucho. Usted puede ayudar a su niño con las siguientes sugerencias.

### De edad preescolar

- Apéguese a las rutinas familiares regulares
- Realice un esfuerzo extra para proporcionar comodidad y apoyo
- Evite la separación en lo posible
- Permita que su niño duerma en el dormitorio de los padres por un tiempo limitado
- Anime a su hijo a expresar sentimientos a través del juego, el dibujo, los títeres y la narración de cuentos
- Limite la exposición a los medios de comunicación

### Niños en edad de escuela primaria

- Proporcione atención extra

- Fije límites suaves pero firmes ante los arrebatos del comportamiento
- Siempre escuche a su niño cuando hable de la experiencia
- Anime a su niño a expresar sentimientos a través de la conversación y el juego
- Proporcione quehaceres y actividades que sean estructuradas, pero no muy exigentes
- Explique la forma en que la gente está ayudando a responder al derrame petrolero y la forma en que las comunidades se ven afectadas por este desastre

### Preadolescentes y adolescentes

- Proporcione atención extra
- Esté allí para escuchar a su niño, pero no lo fuerce a hablar de sentimientos
- Anime la discusión de experiencias entre compañeros
- Inste a su niño a tomar parte en actividades físicas
- Apoye el regreso a actividades regulares cuando sea posible
- Promueva hábitos alimenticios sanos y ejercicios
- Limite la exposición a los medios de comunicación



## Línea de acceso directo especializada

*Línea de Asistencia para la Aflicción Debido al Derrame Petrolero*  
Gratuita: 1-800-985-5990

*Línea Nacional Directa para la Violencia Doméstica*  
Gratuita: 1-800-799-SAFE (7233)  
TTY: 1-800-787-3224

*Línea Nacional Directa de Prevención del Suicidio*  
Gratuita: 1-800-273-TALK (8255)  
TTY: 1-800-799-4TTY (4889)  
Sitio web: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

## Localizador de tratamiento

*Línea de Asistencia de derivaciones para Tratamiento de SAMHSA*  
Gratuita: 1-800-662-HELP (4357)  
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)  
Sitio web: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

## Centro de distribución de información

*Red de Información de Salud de SAMHSA*  
Gratuita: 1-877-726-4727  
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)  
Sitio web: <http://www.samhsa.gov/shin>

## Recursos útiles

*SAMHSA*  
Sitio web: <http://samhsa.gov/espanol/>

*Centro de Asistencia Técnica en Desastres (DTAC) de SAMHSA*

Gratuita: 1-800-308-3515  
Correo electrónico: [DTAC@samhsa.hhs.gov](mailto:DTAC@samhsa.hhs.gov)  
Sitio web: <http://www.samhsa.gov/dtac>  
*Si desea información específica sobre referidos estatales, póngase en contacto con el DTAC de SAMHSA.*

*Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil*  
Sitio web: <http://www.nctsnet.org>

*Línea de Asistencia del Lugar de Empleo*  
Gratuita: 1-800-967-5752  
Sitio web: <http://www.workplace.samhsa.gov/>

*Nota: La inclusión de un recurso en esta hoja de información no implica endoso alguno del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.*

SMA10-4601Spanish  
Revised (Revisado) 10/4/2010 - Spanish

Recuerde que para ayudar a su niño, es importante que se cuide a sí mismo. Asegúrese de que se está dando el tiempo para manejar su propio estrés y sus propias reacciones frente a este desastre. Usted no tiene que “arreglar” la forma de sentir de su niño. Trate de ayudar a su niño a comprender y a sobrellevar el desastre de la Costa del Golfo. La recuperación toma tiempo para la mayor parte de los niños. Es posible que algunos niños necesiten ayuda profesional. Si las señales de estrés no ceden, o si se empeoran, considere la consulta con un profesional de salud mental capacitado en el trabajo con niños.

