

- ✓ Aparece el miedo y la ansiedad asociada a determinados lugares relacionados con la ocurrencia del terremoto (comedor del colegio, la casa de alguien...?), a determinadas horas del día, a sonidos fuertes o vibraciones, a la oscuridad, a quedarse solos, a que vuelva a repetirse el suceso.
- ✓ el ámbito escolar es normal que disminuya algo el rendimiento escolar o incluso que haya niños que no quieran ir al colegio. También suelen aparecer problemas de concentración, de disciplina y de inquietud, llegando algunos a la hiperactividad. De hecho una de las estrategias de afrontamiento que suelen utilizar los niños es precisamente el movimiento físico.
- ✓ Pueden darse episodios de llanto o gritos, irritabilidad, comportamientos agresivos, sentimientos de culpa.
- ✓ Otras reacciones que pueden aparecer son los juegos repetitivos (como si el niño estuviera sujeto a un tema específico) y las pesadillas.
- ✓ Por último también pueden sufrir variados síntomas físicos: dolores de cabeza, náuseas, vómitos, erupciones, etc.

2₃ ORIENTACIONES PARA PROFESORES Y PADRES

- ✓ Es natural que tanto los niños como los adultos estén asustados tras un terremoto. Los padres y profesores deben saber que las reacciones son normales y naturales y no permanecerán para siempre.
- ✓ Los niños deben saber que comprendemos porque están asustados. Hay que atenderles y tranquilizarles, y en caso de que el terremoto haya ocurrido en horario escolar, repetirles que sus padres saben donde están, donde pueden ir y que vendrán a buscarles tan pronto como puedan. Decirles que están seguros con nosotros y que cuidaremos de ellos.

- ✓ Con calma y firmeza explicarles qué ha ocurrido, dándole información que él pueda entender, poniéndose a su altura y decirle lo que va a suceder más adelante (esta noche dormiremos todos juntos en un albergue). Los niños estarán menos temerosos de las cosas que conocen y pueden comprender.
- ✓ Escuchar y estimular a los niños a hablar sobre sus miedos. Ayudarles a separar lo real de lo irreal (producto de su imaginación), preguntarle sobre sus pensamientos principales, que describan sus sentimientos, que hagan dibujos o escriban sobre el terremoto.
- ✓ Es importante que los padres dediquen tiempo extra a sus hijos, sobre todo a la hora de acostarles. También que cojan a los niños, ya que el contacto físico les proporciona una mayor sensación de seguridad.
- ✓ Incluir a los niños en las actividades de reconstrucción, dándoles tareas de su responsabilidad, lo cual les ayudará a sentirse parte de esa recuperación y a comprender que las cosas volverán progresivamente a la normalidad. Retornar a la rutina lo antes posible.
- ✓ Hay que ser tolerantes con los cambios en el comportamiento de los niños y bajar temporalmente las expectativas de rendimiento, tanto en casa como en el colegio, y relajar un poco las reglas.
- ✓ Los padres y profesores tienen que trabajar en estrecha relación.
- ✓ En el caso de que un niño mantenga durante un largo periodo de tiempo, conductas anómalas, la familia podría necesitar solicitar asesoramiento profesional.

