

# Ayudar a los niños a enfrentarse a eventos estresantes



¿Cómo afectan a los niños los eventos estresantes? De acuerdo con los CDC, es frecuente que los niños tengan sentimientos negativos como ansiedad, miedo, ira o tristeza después de una catástrofe. Pueden tener problemas para dormir, pesadillas, problemas de concentración o mal humor.

Cuando ocurre otro evento estresante, pueden volver a surgir estos mismos sentimientos. Prueba estas actividades para ayudar a los niños a enfrentarse a los momentos difíciles.

## Ayudando a bebés y niños pequeños de 0 a 2 años de edad

### Qué puedes hacer:



Mantén las rutinas normales y consistentes



Abraza y arrulla más, sé cariñoso



Mantén una actitud positiva



Tranquiliza cuando sea necesario



Sé paciente



Juega con ellos



Sigue abrazando y dando afecto



Presta atención a cómo juegan



Limita la exposición a las redes sociales



Lee libros apropiados después de una catástrofe



Explora *La lista de libros de Child Care Aware® of America's* para cada nivel de edad sobre cómo ayudar a los niños a enfrentarse a catástrofes, violencia u otros sucesos traumáticos.

### Copíame

Edad sugerida:  
0-2 años

#### Actividad

Al igual que tú, los niños experimentan muchas emociones diferentes todos los días. Haz caras que reflejen cómo parece estar sintiéndose tu niño. Conversa con él sobre el por qué estás haciendo esas caras. "Estás sonriendo y pareces feliz y yo estoy sonriendo y también estoy feliz".

#### La Ciencia Tras La Acción™

Cuando imitas la cara que hace tu niño, estás ayudándolo a expresar lo que está pensando y sintiendo a pesar de que todavía no pueda hablar. Estas "conversaciones sin palabras" comienzan a ayudarlo a aprender sobre los sentimientos y las emociones de los demás.

# Apoyando a niños de 3 a 5 años de edad

Qué puedes hacer:



Mantén las rutinas normales



Mantén una atmósfera tranquila



Asegúrate de que come alimentos sanos y regularmente



Asegúrale siempre que harás todo lo posible para mantenerlos a salvo



Limita la exposición a las redes sociales



Responde cualquier pregunta que tenga



Habla sobre el evento



Permítele que tome decisiones para ayudarlo a sentir que tiene el control



Enséñale formas de calmarse, como bailar, respirar profundamente o hacer actividades creativas



Dale oportunidades para expresarse emocionalmente mediante actividades como dibujar, construir y juegos de simulación



**Sentimientos de hoy**

*Edad sugerida  
3 - 5 años*

## Actividad

Anima a tu niño a hablar sobre su día usando palabras que describan sentimientos, como “feliz”, “entusiasmado” y “triste”. Haz preguntas como “¿En algún momento te sentiste frustrado hoy?”. Pídele a tu niño que haga caras que expresen esos sentimientos. Comparte tu día también.

## La Ciencia Tras La Acción™

Cuando te tomas un momento para hablar sobre los sentimientos con tu niño de manera divertida y todos los días, fortaleces la relación. También lo estás ayudando a conectar sentimientos y acciones. Una vez que tu niño comprende sus emociones, puede relacionarse mejor con los demás.

Powered by  
**vrom.**



## Más información

Escanea para ver más recursos de enfrentamiento y visita [WeAreBrainBuilders.org](http://WeAreBrainBuilders.org) para obtener más actividades para el desarrollo del cerebro y aprovechar al máximo los momentos cotidianos con tu niño.

