

# Talking to children about crisis

*When tragedy strikes, youngsters naturally turn to their parents for support and comfort. They need help in overcoming their fears. Plus, they need reassurance that they're safe.*

*But how can you as parents—who are often upset as well—help your children cope with tragic events? We've put together this list of ideas for guiding your family through tough times, whether on a national, local, or personal level.*

.....



**Reassure children.** Tell your youngsters you love them, will help them, and will take care of them. Remind them that they are safe—and that you and all the adults in their lives will do everything possible to keep them safe.

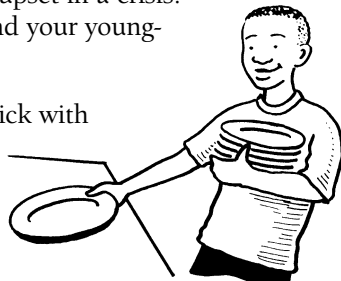
**Explain what happened.** Tell them the truth, but keep the explanation simple. Children don't need to hear all the details. They just want to know what happened and how the event will affect their lives.

**Spend time with them.** Focus on your youngsters. Find time to talk with them, hold them, and hug them. Extra cuddling and bedtime stories may help, too. Remember, you can talk about things other than the crisis at hand. Be available for regular conversation and just for “hanging out” together.

**Remind your children that you're nearby.** When you have to be away from them—at work or doing errands—give them a phone number or a way to contact you. If they come home from school to a babysitter or neighbor, call to touch base. Just knowing you are reachable may make them feel more secure.

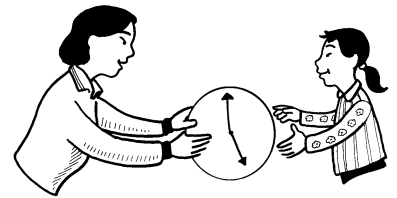
**Model calm behavior.** Children take their cues from you. Naturally, you will be upset in a crisis. But try not to be too upset around your youngsters for too long.

**Maintain normal routines.** Stick with regular meal, homework, and bedtime schedules. Keeping activities as normal as possible will show your children that their world is secure.



**Be a good listener.** Youngsters need to share their feelings and fears. Listen to their concerns, stories, and worries. Let them know that it's okay to have feelings of anger, fear, or sadness. And encourage them to talk about their feelings. Say, “I can tell that you feel sad. What is making you sad today?”

**Keep television time to a minimum.** Pictures on television news or the Internet can be frightening for children. Also, repeating images can make them think the event is happening again and again. Try to limit television and Internet use during this time. If they do watch, sit with them and discuss what they see. In the car, keep the radio turned to music rather than news.



**Use school resources.** Ask your school counselor for advice. Find out what they and the teachers are doing to help students—they may be sharing handouts or holding special group meetings for youngsters.

**Go outside.** Take a walk or have a picnic outdoors. Find a quiet place to sit in the woods. Being a part of nature can help bring on peaceful feelings.

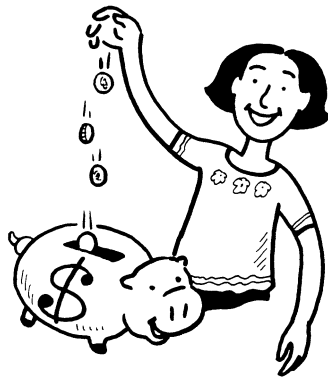


**Discuss who's in charge.** This is a good time to talk about the helpers in the community. Point out the work being done by police officers, firefighters, rescue workers, doctors, and nurses to keep everyone safe and healthy. Explain what the government is doing to help, too.

**Review emergency plans.** Go over escape routes, and practice fire drills. Be sure your children know whom they should call or go to in an emergency. Keep emergency numbers posted by the phone. Youngsters may feel less anxious and gain a sense of control over events when you discuss or rehearse emergency plans.

**Take in the arts.** The arts can be a great healer. Play music in your house. Sing songs together. Take your family to a high school play, community theater production, or concert. Hands-on activities, such as painting, drawing, or sculpting with clay, can also be calming.

**Set up a "family giving fund."** Have your children make a bank out of an empty oatmeal container. Start your fund by depositing your loose change each evening. Your youngsters can donate part of their allowance, birthday money, or other earnings. Then, donate the money to a charity chosen by your family.



**Get together with friends and family.** Make sure to give your children opportunities to play with their friends. Try to meet other families for dinner or an outing. Visit relatives who live nearby. This helps remind youngsters of the support they have, not only from their parents, but also from extended family, neighbors, and friends.

**Have some fun.** Play in the park. Go bowling. Ride bikes. Go swimming. These kinds of activities can help you and your children get your minds off the crisis. Physical activity gives youngsters and adults an emotional release, too.



**Give peace a chance.**

Talk about ways to be peaceful and loving. What can your family do to promote peace in the community? In the world? Create a peaceful environment in your home to encourage your children to be peaceful individuals. Speak politely to each other, and treat each other with respect.

**Take care of yourself.** Your youngsters need you more than ever during times of crisis. Be kind to yourself—eat well, exercise, get enough rest, and take a little time for yourself. The better shape you're in, the better shape your children will be in.

*Editor's Note:* Are your youngsters having trouble sleeping, or are they sleeping too much? Are they having nightmares or wanting to sleep in your bed? Are they eating too much or hardly at all? Are they afraid to leave home or go to school? If these kinds of problems persist, talk to your pediatrician or school counselor. They may be signs that your children need extra help recovering from the stress brought on by crisis.

## Additional resources

- The website of the National Association of School Psychologists has ideas and articles on helping youngsters cope with crisis. [nasponline.org](http://nasponline.org), 866-331-NASP
- The National Education Association Health Information Network offers guidelines on talking with children and watching television during difficult times. [crisisguide.neahin.org/crisisguide/tools/p3\\_2.html](http://crisisguide.neahin.org/crisisguide/tools/p3_2.html), 202-822-7570
- The U.S. Department of Health and Human Services has advice for parents on reacting to their youngsters' stress and resources for children who need extra help. [samhsa.gov/MentalHealth/Tips\\_Talking\\_to\\_Children\\_After\\_Disaster.pdf](http://samhsa.gov/MentalHealth/Tips_Talking_to_Children_After_Disaster.pdf), 877-SAMHSA-7

# Cómo hablar a los niños de las crisis

*Cuando ocurre una tragedia, los niños buscan apoyo y solaz en sus padres. Necesitan su ayuda para superar sus miedos. Además, necesitan saber que están a salvo.*

*Pero, ¿cómo pueden ustedes como padres—quienes pueden también estar disgustados—ayudar a sus hijos a sobrellevar acontecimientos trágicos? Hemos confeccionado una lista de ideas para guiar a su familia en tiempos difíciles a nivel nacional, local y personal.*

.....



**Tranquile a los niños.** Diga a sus hijos que los quiere, que les ayudará y que cuidará de ellos. Recuérdeles que están a salvo, y que usted y todos los adultos presentes en sus vidas harán lo posible para mantenerlos a salvo.

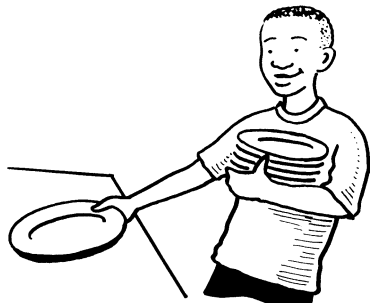
**Explique lo que ha ocurrido.** Dígalos la verdad, pero en términos simples. Los niños no necesitan oír todos los detalles. Quieren simplemente saber lo que ha ocurrido y de qué manera afectará sus vidas.

**Pase tiempo con ellos.** Concéntrese en sus hijos. Haga tiempo para hablar con ellos, abrazarlos y acariciarlos. Un poco más de ternura y un cuento a la hora de acostarse pueden ayudar también. Recuerde que también puede hablar de otras cosas además de la crisis del momento. Pase tiempo con sus hijos y hable de las cosas de cada día.

**Recuerde a sus hijos que usted está cerca.** Cuando esté lejos de ellos—en el trabajo o haciendo recados—dele un número de teléfono o un modo de ponerse en contacto con usted. Si van desde la escuela a casa de la niñera o de un vecino, llámelos. Saber que usted está a mano hace que se sientan más seguros.

## **Dé ejemplo de calma.**

Los niños copian lo que usted hace. Es lógico que usted esté disgustado por una crisis. Pero no manifieste el disgusto frente a sus hijos.

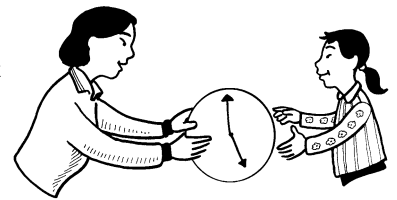


**Mantenga las costumbres cotidianas.** Siga los horarios habituales de comidas, deberes y hora de acostarse. Llevar una vida lo más normal posible indicará a sus hijos que su mundo es seguro.

**Escuche bien.** Los niños necesitan compartir sus sentimientos y sus miedos. Preste atención a sus preocupaciones, sus historias y sus cuitas. Explíqueles que es normal que sientan enfado, miedo o tristeza. Y anímelos a hablar de sus sentimientos. Diga: “Veo que estás triste. ¿Por qué estás triste hoy?”

## **Vea poco la televisión.**

Las imágenes de las noticias de la televisión o de Internet pueden asustar a los niños. Y la repetición de esas imágenes puede llevarlos a pensar que el acontecimiento sucede una y otra vez. Limite el uso de la televisión y de Internet durante este tiempo. Si las miran, siéntese con sus hijos y comenten lo que ven. Cuando vayan en el auto pongan música en la radio en lugar de noticias.



**Use los recursos de la escuela.** Pida consejo a los orientadores escolares. Entérese de qué están haciendo ellos y los maestros para ayudar a los estudiantes: tal vez les estén dando folletos informativos o celebrando reuniones especiales para los niños.

*continúa*



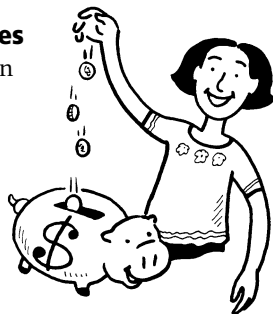
**Salgan.** Vayan de paseo o de merienda. Encuentren un sitio tranquilo para sentarse bajo los árboles. Sentirse parte de la naturaleza puede dar paz.

**Comente quién está a cargo.** Éste es un buen momento para hablar de las personas que ayudan en la comunidad. Hablen de lo que hacen la policía, los bomberos, los equipos de rescate, los médicos y los enfermeros para mantener a todos sanos y salvos. Explique también cómo está ayudando el gobierno.

**Revisen planes de emergencia.** Repasen las rutas de escape y practiquen qué hacer en caso de incendio. Asegúrese de que sus hijos saben a quién llamar o dónde ir en caso de emergencia. Tenga los números de emergencia escritos junto al teléfono. Los niños se sentirán menos angustiados y sabrán que pueden controlar ciertos acontecimientos cuando discutan y ensayen planes de emergencia.

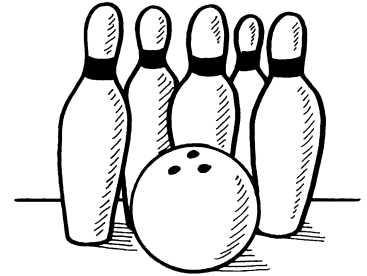
**Use el arte.** Las artes pueden serenar. Ponga música en casa. Canten juntos. Lleve a su familia a una obra de teatro en el instituto, a una producción local o a un concierto. Actividades manuales como pintar, dibujar o modelar en arcilla pueden también calmar.

**Establezca un "fondo de donaciones familiares".** Pida a sus hijos que hagan una hucha con una caja de avena vacía. Empiece el fondo depositando por las noches unas monedas. Sus hijos pueden donar parte de su asignación, dinero del cumpleaños u otras ganancias. Luego donen el dinero a una obra de caridad elegida por la familia.



**Júntense con amigos y familiares.** Facilite que sus hijos jueguen con sus amigos. Reúnanse con otras familias para cenar o para salir. Visiten a familiares que vivan cerca. Esto ayuda a recordar a los niños que tienen el apoyo no sólo de sus padres sino también del resto de la familia, de los vecinos y los amigos.

**Diviértanse.** Jueguen en el parque. Vayan a la bolera. Monten en bici. Naden. Este tipo de actividades puede ayudarles a usted y a sus hijos a no pensar en la crisis. La actividad física relaja también las emociones de adultos y niños.



### Fomente la paz.

Discutan cómo ser pacíficos y cariñosos. ¿Qué puede hacer su familia para promover la paz en la comunidad? ¿Y en el mundo? Cree un ambiente pacífico en su casa animando a sus hijos a ser personas pacíficas. Háblense con amabilidad unos a otros y trátense con respeto.

**Cuidese.** Los niños necesitan a sus padres más que nunca en momentos de crisis. Sea amable consigo mismo: coma bien, haga ejercicio, descansa lo suficiente, y dedíquese un poquito de tiempo. Si está en forma, sus hijos lo estarán también.

*Nota:* ¿Tienen sus hijos problemas para dormir o duermen demasiado? ¿Tienen pesadillas o quieren dormir con usted? ¿Comen mucho o muy poco? ¿Les da miedo salir de casa o ir a la escuela? Si este tipo de problemas persiste, hable con su pediatra o con el consejero escolar. Pueden ser síntomas de que sus hijos necesitan tiempo extra para recuperarse del estrés causado por la crisis.

### Recursos adicionales

- El sitio web de la National Association of School Psychologists tiene ideas y artículos para ayudar a los niños a sobrellevar una crisis. [nasponline.org](http://nasponline.org), 866-331-NASP
- El sitio de la National Education Association Health Information Network ofrece directrices para hablar con los niños y para ver la televisión en tiempos de crisis. [crisisguide.neahin.org/crisisguide/tools/p3\\_2.html](http://crisisguide.neahin.org/crisisguide/tools/p3_2.html), 202-822-7570
- El Departamento de Salud y de Servicios Humanos de los EEUU ayuda a los padres a reaccionar adecuadamente al estrés de sus hijos y ofrece recursos para los jóvenes que necesitan ayuda extra. [samhsa.gov/MentalHealth/Tips\\_Talking\\_to\\_Children\\_After\\_Disaster.pdf](http://samhsa.gov/MentalHealth/Tips_Talking_to_Children_After_Disaster.pdf), 877-SAMHSA-7