



Hurricane Irma Post-Hurricane Tips for Parents/Guardians

Consejos para padres/tutores después del huracán Irma

¿Qué pueden hacer los padres / tutores para ayudar?

Como padre / tutor deje que sus hijos sepan:

- Que los ama.
- Que hará todo lo posible por cuidar de ellos.
- Está bien que se sientan alterados.

Hacer:

- Permitir que los niños lloren.
- Permitir la tristeza.
- Deje que los niños hablen sobre lo que sienten.
- Deje que escriban acerca de lo que sienten.
- Deje que hagan dibujos sobre el evento o sus sentimientos.
- Si los niños tienen dificultad para dormir, déles una atención extra, déjelos dormir con una luz encendida o déjelos dormir en su habitación (por un corto tiempo).
- Intente de mantener las rutinas regulares, por ejemplo, lean cuentos para dormir, coman juntos, vean la televisión juntos, lean libros, hagan ejercicio o jueguen. Si no puede mantener las rutinas regulares, hagan nuevas rutinas juntos.
- Ayude a los niños a sentirse en control cuando sea posible, permitiéndoles elegir comidas, escoger la ropa o tomar algunas decisiones por si mismos.

No:

- Espere que los niños sean valientes o fuertes.
- Haga que los niños discutan el evento antes de que estén listos.
- Se enoje si los niños muestran fuertes emociones.
- Se preocupe si empiezan a mojar la cama, actuar en forma negativa, chuparse el pulgar.

* Si considera que necesita apoyo adicional o tiene preguntas específicas, por favor comuníquese con el consejero escolar de sus hijos.