

# How Families Can Help Children Cope with Fear and Anxiety

---

Whether tragic events touch your family personally or are brought into your home via newspapers and television, you can help children cope with the anxiety that violence, death, and disasters can cause.

Listening and talking to children about their concerns can reassure them that they will be safe. Start by encouraging them to discuss how they have been affected by what is happening around them. Even young children may have specific questions about tragedies. Children react to stress at their own developmental level.

The *Caring for Every Child's Mental Health Campaign* offers these pointers for parents and other caregivers:

- ❑ **Encourage children to ask questions.** Listen to what they say. Provide comfort and assurance that address their specific fears. It's okay to admit you can't answer all of their questions.
- ❑ **Talk on their level.** Communicate with your children in a way they can understand. Don't get too technical or complicated.
- ❑ **Find out what frightens them.** Encourage your children to talk about fears they may have. They may worry that someone will harm them at school or that someone will try to hurt *you*.
- ❑ **Focus on the positive.** Reinforce the fact that most people are kind and caring. Remind your child of the heroic actions taken by ordinary people to help victims of tragedy.
- ❑ **Pay attention.** Your children's play and drawings may give you a glimpse into their questions or concerns. Ask them to tell you what is going on in the game or the picture. It's an opportunity to clarify any misconceptions, answer questions, and give reassurance.
- ❑ **Develop a plan.** Establish a family emergency plan for the future, such as a meeting place where everyone should gather if something unexpected happens in your family or neighborhood. It can help you and your children feel safer.

If you are concerned about your child's reaction to stress or trauma, call your physician or a community mental health center.

The *Caring for Every Child's Mental Health Campaign* Campaign is part of The Comprehensive Community Mental Health Services Program for Children and Their Families of the Federal Center for Mental Health Services. Parents and caregivers who wish to learn more about mental well-being in children should call 1-800-789-2647 (toll-free) or visit [www.mentalhealth.samhsa.gov/child/](http://www.mentalhealth.samhsa.gov/child/) to download a free publications catalog (Order No. CA-0000). The Federal Center for Mental Health Services is an agency of the Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services.

6/2002  
CA-0022

# Como Pueden Las Familias Ayudar a Los Niños Enfrentar el Miedo y la Ansiedad

---

Si eventos trágicos son traídos a su familia personalmente o por periódicos y televisión, usted puede ayudar a los niños enfrentar la ansiedad que la violencia, la muerte, y los desastres causan.

Escuchando y hablando a los niños sobre sus preocupaciones puede darles confianza que van a estar seguros. Empezar con animándolos a hablar de las maneras en que ellos están afectados por lo que está pasando. Hasta niños pequeños pueden tener preguntas específicas sobre tragedias. Los niños reaccionan a la tensión en su propio nivel de desarrollo.

La campaña *Caring for Every Child's Mental Health Campaign* ofrece estos puntos para padres y niñas.

- ❑ **Fortalece a los niños a preguntar.** Escuche lo que ellos tengan que decir. De consuelo y seguridad que dirige sus miedos específicos. Está bien admitir que usted no puede contestar todas las preguntas.
- ❑ **Hable al nivel de ellos.** Comuníquese con su niño en una manera que ellos puedan entender. No se haga muy técnico o complicado.
- ❑ **Infórmese de lo que les da miedo.** Anime a los niños a hablar de cualquier miedo que puedan tener. Tal vez se preocupan que alguien los va a lastimar en la escuela o que alguien va a lastimar lo a *usted*.
- ❑ **Enfoque en lo positivo.** Reforcé el hecho que usualmente la gente es amable y cariñosa. Recuerde a su niño de los actos heroicos que son hechos por la gente ordinaria tratando de salvar víctimas de tragedias.
- ❑ **Ponga atención.** Los dibujos y performances teatrales son una guía a las preguntas o preocupaciones que pueden tener los niños. Pregunte que está pasando en el juego o en el dibujo. Es una oportunidad para clarificar cualquier mal concepto, contestar preguntas, y dar aseguramiento.
- ❑ **Forme un plan.** Establece un plan familiar de emergencia para el futuro, por ejemplo, a donde se van a encontrar todos si pasa algo inesperado en la familia o en el vecindario. El plan puede ayudar a usted y sus niños sentirse más seguros.

Si usted está preocupado sobre la reacción de su niño a un evento traumático, llame a su doctor familiar o al centro de salud mental comunitario.

La *Caring for Every Child's Mental Health Campaign* Campaña es parte de Los Servicios Comunitarios de Salud Mental Comunitario para los Niños y El Servicio de Salud Mental Federal. Padres y niñas que desean aprender más sobre el bienestar de los niños pueden llamar al 1-800-789-2647 o visiten [www.mentalhealth.samhsa.gov/child/](http://www.mentalhealth.samhsa.gov/child/) para descargar una publicación gratis (No. de Orden CA-0000). El Centro Federal de Servicios para la Salud Mental es una agencia del Abuso de Sustancias y la Administración de Servicios de la Salud Mental, Departamento de EEUU Salud y Servicios Humanos.

