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 dar les confianza que van a estar seguros. Empiece con animándolos a hablar de las maneras en que ellos están afectados por lo que esta pasando. Hasta niños pequeños pueden tener preguntas especificas sobre tragedias. Los niños reaccionan a la tensión en su propio nivel de desarrollo.

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

- **Fortalece a los niños a preguntar.** Escuche lo que ellos tengan que decir. De consuelo y seguridad que dirige sus miedos específicos. Esta 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. Talvez 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 facto 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 victimas de tragedias.
- **Ponga atención.** Los dibujos y performancias treaticas son una guiá a las preguntas o preocupaciones que pueden tener los niños. Pregunte que esta pasando en el juego o en el dibujo. Es una oportunidad para clarificar cualquier mis 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 inexpectado en la familia o en el vecindario. El plan puede ayudar a usted y sus niños sentirse mas seguros.

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

La *Caring for Every Child's Mental Health Campaign* Campana es parte de Los Servicios Compresivos de Salud Mental Comunitario para los Niños y El Servicio de Salud Mental Federal. Padres y niñeras que desean aprender mas sobre el bienestar

de los niños pueden llamar al 1-800-789-2647 o visiten **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 Substancias y la Administración de Servicios de la Salud Mental, Departamento de EEUU Salud y Servicios Humanos.