

## APOYO PSICOSOCIAL EN SITUACIONES DE CRISIS

---

En tiempos angustiantes, el apoyo psicosocial es más importante que nunca. Por lo tanto, muéstreles a los demás que se preocupa.

### Ofrezca el siguiente consejo a cualquier persona afectada:

- Pase tiempo con otras personas con las que se sienta cómodo.
- Muestre interés y preocupación por los demás, especialmente por los niños, ancianos y jóvenes.
- Ayúdense unos a otros hablando de buenas y malas experiencias.
- Respetar si usted o cualquier otra persona no quiere hablar de lo sucedido.
- Se físicamente activo y mantenga rutinas de alimentación y sueño saludables tanto como sea posible.
- Siga las instrucciones de las autoridades y evite dejarse atrapar demasiado por la cobertura de los eventos en los medios o las redes sociales.
- Los familiares y amigos que no se encuentran en la zona pueden estar muy preocupados y a menudo envían mensajes de preocupación. Haga arreglos para informarles que se encuentra bien en momentos acordados para que su preocupación no los angustie mutuamente.

## APOYO A LOS NIÑOS

---

### Ofrezca los siguientes consejos a quienes se ocupan del cuidado de los niños y de mantenerlos sanos y seguros:

- Los niños necesitan estar física y emocionalmente cerca de sus familiares y amigos en momentos de angustia.
- Sea lo más tranquilo posible en lo que diga y haga para crear un ambiente seguro para los niños..
- Pase más tiempo con los niños haciendo cosas que les gusten, como juegos y otras actividades estimulantes. Pero asegúrese también de tomarse el tiempo para enseñarles cómo tener un momento de tranquilidad todos los días.
- Al preguntar sobre la situación, los niños necesitan respuestas simples y concretas.
- Sea honesto, pero evite darles a los niños información abrumadora o aterradora.
- Tómese el tiempo para explicarles la situación de una manera que se adapte a su edad y nivel de desarrollo.
- Tenga cuidado de no permitir que su preocupación angustie a los niños para que comiencen a preocuparse por sí solos.
- Proporcione información, pero protéjalos del exceso. Trate de disminuir la exposición de los niños pequeños a posibles situaciones angustiosas en la televisión o las redes sociales.

