

Saber Cuándo Y Donde Buscar Ayuda:

OC Links

Conexión a Servicios de Salud del Comportamiento:

(855) OC-Links or (855) 625-4657

Número de TDD: (714) 834-2332

www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/

Lunes - Viernes, 8:00 a.m.to 6:00 p.m.

Equipo de Evaluación Centralizado

Evaluación Psiquiátrica de Emergencia

(866) 830-6011

7 días a la semana, 24 horas al día

Prevención de suicidio y crisis las 24 horas

(877) 7 CRISIS or (877) 727-4747

www.suicidepreventionlifeline.org/

NAMI WarmLine (Línea Cálida)

Alianza Nacional de Enfermedad Mental:

Apoyo para situaciones sin crisis

(877) 910 WARM o

(877) 910-9276

www.naminc.org

Lunes - Viernes,

9 a.m. a 3 a.m.

Sabado - Domingo,

10 a.m. a 3 a.m.



Recursos Adicionales:

La Academia Americana de Pediatría (AAP):

www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-healthinitiatives/Children-and-Disasters/Pages/CYWSN.aspx

AAP healthychildren.org (Organización para niños sanos):

www.healthychildren.org/English/safety-prevention/athome/Pages/Getting-Your-Family-Prepared-for-aDisaster.aspx

Agencia Federal de Manejo de Emergencias:

www.fema.gov/coping-disaster

La Red Nacional de Niños con Trauma y Estrés:

<http://www.nctsn.org/resources/audiences/parents-caregivers>

Preparación Para Los Desastres En General:

La gran mayoría de los residentes del Condado de Orange no han hecho preparativos para un emergencia.

Vea la siguiente página www.readyoc.org para más información de como:

Preparar un plan
Preparar un Equipo de Emergencia
Mantenerse Informado

¿Niños en la escuela/ Guardería?

- ◆ Revise el plan de emergencia en caso de un desastre en la escuela/ guardería de su hijo/a.
- ◆ Actualice la lista de emergencia para las personas autorizadas de levantar a su hijo/a en caso de una emergencia.
- ◆ ¡Prepare un equipo de emergencia con sus niños y repasen juntos el plan de emergencia familiar!

Para Recursos Adicionales:

- ◆ www.ready.gov/kids
- ◆ [KIDs Working Group Resources](#)

Prepárese Ahora:

- ◆ Padres: www.ready.gov/kids/parents
- ◆ Niños: www.ready.gov/kids/games
- ◆ Educadores: www.ready.gov/kids/educators
- ◆ Afrontamiento: www.ready.gov/kids/parents/coping



Kids In Disasters
WORKING GROUP



PROTEGER A LOS NIÑOS DE INFORMES INQUIETANTES DEL MEDIO DE COMUNICACIÓN DURANTE ACONTECIMIENTOS TRAUMÁTICOS *

Es normal de buscar información durante y después de desastres, accidentes y otros acontecimientos traumáticos. La aptitud de los niños de comprender noticias inquietantes y imágenes acerca de estos eventos es diferentes a la de los adultos; Su comprensión depende en su edad y madurez. El mirar la repetición de violencia, programas espantosos en la television e internet y imágenes en el periódico de acontecimientos traumáticos puede disgustarlos y afectar su forma de sentir, comportarse y su desempeño escolar.

*Modificado con permiso Del Departamento de Salud y Higiene Mental de la ciudad de Nueva York.

Los siguientes consejos pueden ayudar a proteger a los niños, si ellos están viendo las noticias.

Conocer Como Los Niños Comprenden Imágenes y Noticias Inquietantes.

Edad de Seis Años o Menores

- ◆ Crean que lo que están viendo en la televisión esta ocurriendo en vivo.
- ◆ Piensan que el acontecimiento traumático esta ocurriendo repetidamente una y otra vez cuando miran imágenes repetidas.
- ◆ Consideran las imágenes de personas sufriendo, llorando, o siendo atacado muy desagradable.



Edad de Siete a Doce Años

- ◆ Comprenden que las noticias son reportes de acontecimientos que ya sucedieron.
- ◆ Consideran desagradable imágenes perturbadoras del medio de comunicación.
- ◆ Pueden volverse ansiosos por su propia seguridad y la de sus familiares.

Edad de 13 Años y Mayores

- ◆ Pueden ser atemorizados y horrorizados por las mismas cosas que los niños menores.
- ◆ Pueden volverse profundamente preocupados y ansiosos por la seguridad de ellos mismos y su Familiares.
- ◆ Pueden querer saber porque las cosas que están viendo en las noticias están sucediendo.



Vigile Las Reacciones De Los Niños

Los niños se pueden quejar de dolores de cabeza, dolores estomacales, y dolores de pecho sin estar enfermos. Además tambien, les puede cambiar el apetito. También pueden tener problemas para dormir o tener pesadillas. El evento les puede producir temor, ansiedad, tristeza, y su comportamiento puede cambiar. Pueden apegarse más (especialmente los más pequeños), volverse agresivos y tener problemas con sus tareas escolares y compañeros.



Los niños pueden expresar una variedad de sentimientos y comportamientos específicos para su edad. Los padres y cuidadores pueden aprender acerca de estos comportamientos en el sitio web de La Red Nacional de Niños con Trauma y Estrés (Vea Recursos adicionales).

Limite Su Exposición

Trate de limitar la cantidad de noticias que ellos miran sobre desastres o otros acontecimientos traumáticos en la television, periódicos, redes sociales porque puede causarle a los niños confusión y preocupación.

- ◆ Limite la exposición de los niños de mirar la television, internet, coberturas en el periódico de acontecimientos traumáticos especialmente antes de acostarse para dormir.
- ◆ No deje que los niños vean las coberturas de desastres o otros acontecimientos traumáticos en la television solos.
- ◆ No deje periódicos con imágenes impactantes a la vista.
- ◆ Anime a sus hijos a participar en otras actividades.
- ◆ Limite su propia exposición a historias e imágenes inquietantes. Esto puede ayudarle a enfrentar los acontecimientos mejor y de proveer un sistema de apoyo a sus hijos.

Vea Las Noticias Con Ellos (Si Ellos Estan Mirando La Televisión) Y Explíqueles Lo Que Esta Sucediendo

Despues de ver las noticias y escuchar sobre desastres, y otros acontecimientos traumáticos y violentos, sus hijos pueden asustarse y confundirse y también pueden tener muchas preguntas. No ignore sus dudas y pase tiempo adicional con ellos. Conteste sus preguntas y explíqueles los hechos de una manera que ellos puedan entender. Para reducir sus preocupaciones:

- ◆ Vea las noticias con ellos y explíqueles lo que están viendo.
- ◆ Explíqueles que algunas imágenes pueden ser demostradas repetidamente, pero que el acontecimiento solo sucedio una vez.
- ◆ Hable con los niños acerca del acontecimiento pero dígalos solamente lo que ellos necesitan saber, de una manera que ellos puedan entender.
- ◆ Conteste todas sus preguntas y corrija cualquier malentendido acerca del acontecimiento.
- ◆ Este consciente de sus temores y asegúreles que están seguros.
- ◆ Explíqueles que muchas de las veces las noticias son referente a malas noticias, pero que la mayoría de las personas son buenas.

