



### ASPECTOS IMPORTANTES QUE RECORDAR:

- La comunicación es la clave. Anime a los niños a conversar sobre cómo se sienten. Hágales preguntas y escúcheles atentamente.
- Tranquilícelos. Hágales saber que sus sentimientos, expresados en pesadillas, culpa, vergüenza, miedo, tristeza y cólera, son reacciones normales ante acontecimientos traumáticos.
- Déjeles probar actividades nuevas que los ayude a relajarse, por ejemplo nuevos juegos o deportes. Anime a los niños mayores a participar en actividades que hacen bien y que los hacen sentir capaces. Recuérdeles situaciones difíciles que han afrontado bien.
- Es importante que se reúnan con sus amigos y familiares. Anime a los niños a hablar con amigos y parientes adultos que han superado pérdidas o desastres en el pasado.
- Si las reacciones de un niño le causan preocupación, actúe rápidamente.



# 1-877-AYÚDESE

1-877-298-3373

Estamos aquí para ayudar.  
24 horas al día. 7 días a la semana.



# 1-877-AYÚDESE

1-877-298-3373

24 horas al día. 7 días a la semana.

En español: 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373)

En inglés: 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

En chino: ASIAN LIFENET (1-877-990-8585)

Para otros idiomas, llame al 1-877-AYÚDESE y pida un intérprete.

[www.800lifenet.com](http://www.800lifenet.com)

TTY para personas con sordera: 212-982-5284



Esta campaña es una colaboración entre la Mental Health Association of New York City, Inc., los Departamentos de Salud y Higiene Mental de la ciudad de Nueva York, y el September 11 Children's Fund

El arte gráfico es una cortesía de Studio in a School, una organización sin fines de lucro: [studioinschool.org](http://studioinschool.org)



SI EL  
11 DE SEPTIEMBRE  
AÚN NO TIENE  
SENTIDO PARA  
NOSOTROS,  
IMAGÍNESE CÓMO  
SE SIENTEN LOS  
NIÑOS.



# Fue una época muy emocional. Para algunos niños, todavía lo es.

Los niños reaccionan de manera distinta que los adultos ante las situaciones angustiosas. A menudo, tienen reacciones retrasadas que pueden ser difíciles de detectar. Les es difícil hablar sobre cómo han sido afectados por el 11 de septiembre y todo lo que ha sucedido.

## ¿CÓMO PODEMOS DARLES CUENTA DE QUE ALGO ANDA MAL?

En primer lugar, fíjese si hay cambios de comportamiento, tales como una mayor dependencia emocional o un cambio en el apetito. Y no espere que ellos acudan a usted. Pregúnteles cómo se están llevando con los demás niños, si tienen dificultades para dormir, si las tareas escolares son más difíciles de hacer, o si se sienten menos seguros que antes. Estos tipos de preguntas dan a los niños la oportunidad de hablar sobre sus inquietudes y hacen que se sientan apoyados.

## ALGUNOS NIÑOS SON MÁS PROPENSOS A TENER REACCIONES EMOCIONALES A

### LOS ACONTECIMIENTOS

#### DEL 11 DE SEPTIEMBRE:

- Niños que fueron testigos oculares de los ataques o que tuvieron un padre, pariente o amigo que murió o fue lesionado como resultado de los ataques
- Niños que tuvieron que mudarse de sus hogares o sus escuelas
- Niños que tienen antecedentes de problemas emocionales
- Niños que tienen antecedentes de trauma, ya sea como víctimas o como testigos de violencia o abuso
- Niños que tienen un adulto en su vida que está teniendo dificultades en superar la catástrofe



## ¿SI MI HIJO TIENE ALGÚN PROBLEMA, ME LO HARÁ SABER?

Puede ser, pero no siempre con palabras. Después de situaciones difíciles, algunos niños exhiben cambios de comportamiento, temperamento o personalidad. Las reacciones varían según la edad. Los padres, maestros y otros adultos que quieren y conocen al niño están en la mejor posición para darse cuenta de estos cambios. Si un niño exhibe alguna de las reacciones siguientes durante dos semanas o más, podría ser una señal de que necesita ayuda adicional.



## LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS PUEDEN:

- Sentir temor de ser separados de uno de sus padres
- Mostrarse inusualmente temerosos, "fastidiosos" y dependientes, y tener ataques de llanto
- Retroceder a comportamientos que habían dejado atrás, como orinarse en la cama o hablar como bebé
- Tener pesadillas o problemas para dormir
- Sufrir frecuentes dolores de estómago, dolores de cabeza u otros malestares físicos
- Sobresaltarse con facilidad
- Evitar todo lo que les recuerde el ataque
- Mostrar una pérdida o un aumento de apetito

## LOS NIÑOS ENTRE 6 Y 11 AÑOS PUEDEN:

- Repetir una y otra vez en sus juegos los sucesos perturbadores del ataque
- Tener pesadillas o problemas para dormir
- Tener arrebatos de ira inusuales
- Evitar ir a la escuela o aislarse de sus amigos y familiares
- Mostrarse temerosos, ansiosos o preocupados por temas de seguridad y peligro
- Retroceder a comportamientos que habían dejado atrás
- Expresar sentimientos de culpa, tales como "fue mi culpa" o "fue por algo que yo hice"
- Sufrir frecuentes dolores de estómago, dolores de cabeza u otros malestares físicos
- Tener problemas para concentrarse en la escuela o en sus tareas escolares
- Tener sentimientos y recuerdos persistentes y perturbadores cuando les viene a la memoria el suceso

## ¿QUÉ PUEDEN HACER PARA AYUDAR LOS PADRES, MAESTROS Y OTROS ADULTOS QUE LOS QUIEREN?

Niños menores de 5 años:

- No cambiar sus rutinas normales y hábitos favoritos en la medida de lo posible
- Limitar su exposición a programas de televisión y conversaciones entre adultos acerca de los acontecimientos
- Decirles que usted y ellos van a estar bien y preguntarles qué les hace sentir mejor
- Abrazarlos mucho y tranquilizarlos con mucho afecto físico, especialmente a la hora de acostarse
- Reservar momentos de tranquilidad en los que pueda escucharlos y hablar con ellos
- Darles oportunidades para fomentar su creatividad y encontrar otras formas de expresarse

Niños de escuela primaria lo mismo que los anterior, y además:

- No tenga miedo de preguntarles directamente en qué están pensando y contestar sus preguntas con sinceridad
- Conversar con ellos sobre las noticias y cualquier conversación entre adultos que ellos hayan oído y los haya dejado preocupados
- Asegurar que tengan oportunidades de hablar y jugar con sus pares, de participar en las actividades de una infancia normal y feliz
- Preguntarles qué les ayuda a sentirse seguros

## LO MÁS IMPORTANTE: OBTENGA AYUDA SI LA NECESITA. ES GRATIS.

Hay tratamiento especializado y servicios de apoyo gratuitos para los niños y sus familias, y funcionan. Es importante que usted tome medidas si su niño necesita ayuda y, además, es importante que usted también se ocupe de sus propias necesidades. Los estudios demuestran que los niños enfrentan mejor las catástrofes y los traumas cuando sus padres y otros adultos importantes en su vida están enfrentándolos bien.

## ¿CÓMO OBTENGO AYUDA PARA MI HIJO, PARA UN FAMILIAR O PARA MÍ?

Los consejeros profesionales de AYÚDESE proporcionan información gratuita y confidencial y servicios de referencia las 24 horas del día. Siempre tenemos la información más reciente, así como información sobre dónde conseguir ayuda. Cualquiera puede llamar. Llámennos al 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373). Estamos aquí para ayudar.