

COM AJUDAR A XIQUETS,  
XIQUETES I ADOLESCENTS  
A AFRONTAR  
LES **EMERGÈNCIES**  
**I DESASTRES NATURALS?**



# RECOMANACIONS DIRIGIDES A PARES, MARES I CUIDADORS PER A VETLAR PEL BENESTAR EMOCIONAL I LA SALUT MENTAL DELS XIQUETS, XIQUETES I ADOLESCENTS AFECTATS PER LA DANA

## EL BENESTAR EMOCIONAL DE LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA EN EMERGÈNCIES I DESASTRES NATURALS

Les situacions d'emergència com la viscuda a València i altres poblacions del sud-est d'Espanya **deixen a les famílies en una situació de vulnerabilitat i risc. Patir una emergència d'aquesta magnitud és devastador per a qualsevol, però especialment per als xiquets, xiquetes i adolescents.** Els pares, mares i cuidadors que han viscut situacions de crisi com les inundacions que han afectat Espanya en els últims dies, necessiten **comptar amb informació i recomanacions de com vetlar pel benestar emocional dels xiquets, xiquetes i adolescents.**

Els xiquets, xiquetes i adolescents poden sentir-se alterats o experimentar altres emocions fortes després d'una emergència. Alguns xiquets i xiquetes reaccionen immediatament, mentre que uns altres podran mostrar signes de dificultats molt després. La manera en què un xiquet, xiqueta o adolescent reacciona a una emergència, així com els signes de malestar emocional poden variar segons l'edat, els determinants socials, les seues experiències prèvies i com enfronta normalment les situacions d'estrès.

Aquestes són algunes de les reaccions habituals dels xiquets quan estan estressats:

- Molèsties físiques com a mal de cap, mal de panxa, febre, tos, falta d'apetit.
- Por i ansietat.
- Dificultat per a dormir, malsons, terrors nocturns, crits.
- Els xiquets i xiquetes poden tornar a comportar-se com quan eren més xicotets, per exemple, banyar el llit, plorar amb freqüència, aferrar-se als seus pares o cuidadors, tindre por de quedar-se sols.
- Alguns xiquets i xiquetes poden tornar-se inusualment actius o agressius, o poden mostrar-se tímids, callats, retrets i tristos.
- Dificultat per a concentrar-se.

Les situacions de crisi poden presentar molts i complexos desafiaments per a les famílies. Les recomanacions i consells útils que proposem des d'UNICEF Espanya tenen com a finalitat ajudar pares, mares i tutors **a cuidar de si mateixos i dels seus fills i filles, donant-los suport per a superar els reptes als quals poden enfrontar-se en aquest període i assegurant romandre units com a família.**

## CUIDAR-SE PER A CUIDAR

Per a acompanyar i protegir els xiquets i xiquetes en els moments difícils, els pares, mares i cuidadors hauran de desenvolupar accions d'autocura. Això els permetrà brindar afecte i comprensió als seus fills i filles i donar sentit als moments d'incertesa propis d'una emergència. Per a això, és crucial:

- Cuida't tot el possible i intenta descansar quan pugues. Si hi ha altres adults de confiança a la teua al voltant, intenta compartir les responsabilitats de la cura dels xiquets i xiquetes.
- Reconeix que és una època difícil, però que podràs manejar-la amb l'ajuda de les xarxes familiars i afectives i altre suport social. Conscient que ja has afrontat altres dificultats en altres moments de la teua vida i que contes amb habilitats i recursos al teu abast.
- Acceptar la incertesa dels temps que s'aveïnen, intentant mantenir l'esperança i ser positiu.
- Intenta ser pacient amb els canvis en les teues emocions, ja que són una reacció natural en experimentar una emergència i tindre persones al teu càrrec.
- Reconèixer que no estàs sol o sola en el que estàs experimentant o sentint. Hi ha moltes persones que se senten com tu, afectades també per l'emergència.
- Permet-te a tu mateix i als teus fills i filles plorar qualsevol pèrdua que hàgeu experimentat.
- Intenta establir i mantindre estructures i rutines, com a horaris regulars per a anar a dormir i intenta mantindre't ocupat o ocupada amb tasques, treball i activitats.
- Intenta parlar de les teues preocupacions amb altres adults en els quals confies, en lloc de parlar amb els xiquets i xiquetes de les coses que et preocupen.

L'harmonia en la família contribueix a reduir l'ansietat dels xiquets, xiquetes i adolescents i a mantenir-los segurs. Recorda que l'emergència és un estat temporal i que eventualment se superarà. Lo bé que abordes la part afectiva i emocional en l'àmbit familiar ajudarà al benestar dels teus fills i filles ara i en el futur, així com els seus records d'aquesta època.



## COM CUIDAR DEL BENESTAR EMOCIONAL DELS TEUS FILLS O FILLES I AJUDAR-LOS A RECUPERAR LA NORMALITAT EN UNA SITUACIÓ D'EMERGÈNCIA I DESASTRE NATURAL?

# 1

**Quan et trobes davant l'impensable, tindre les paraules adequades per a parlar amb els teus fills i filles pot semblar impossible. L'essencial:**

### INICIAR LA CONVERSA I MANTINDRE-LA OBERTA

- Ofereix al teu fill o filla l'oportunitat de parlar sobre com se sent després de l'ocorregut en els últims dies, i anima-li a compartir qualsevol preocupació o sensació de por o ansietat.
- Mostra empatia i no jutges els seus sentiments. Sent curiositat per explorar el que sent, però sense insistir. Si veus que al teu fill o filla li costa obrir-se i parlar amb tu, intenta fer una activitat junts i després entaula una conversa amb ell o ella. Anima-li a que t'explique com se sent. Pot fer dibuixos o escriure un diari.
- Explica'ls l'ocorregut de manera adequada a la seua edat i fes-los saber que poden parlar amb tu de com se senten en qualsevol moment.
- Demostra-li que li escoltes amb atenció i que t'importa molt com se sent.



## TRANQUIL·LITZAR-LOS

- Ofereix als teus fills afecte tranquil·litzador, passant temps junts i brindant-lis mostres d'afecte. Això els tranquil·litzarà i reconfortarà i contribuirà a mantenir una relació positiva.
- Promet als teus fills que faràs tot el possible per cuidar-los i protegir-los. Dis-los que són la teua màxima prioritat. En aquests moments d'incertesa, els xiquets i xiquetes cerquen en els seus pares estabilitat i la seguretat que tot anirà bé. Per tant, és important que els teus fills o filles sàpien que poden comptar amb tu i no es vegem afectats negativament per les tensions diàries que els adults puguen estar experimentant. Demana consell o suport a professionals mèdics o especialitzats, si és possible, si tu o els xiquets o xiquetes al teu càrrec tenen dificultats a casa.
- En el cas dels xiquets i xiquetes més xicotets/es, intenta parlar d'experiències positives que hàgeu tingut en el passat (*«Et recordes de quan vam ser acò?»*). En el cas dels adolescents, és important que puguen parlar amb els seus amics i companys, si és possible.

## ESTAR ATENT ALS SIGNES D'ANGOIXA EMOCIONAL

- Encara que molts xiquets, xiquetes i adolescents semblen estar bé durant les primeres setmanes després d'una catàstrofe, això pot canviar i començar a mostrar símptomes d'estrès i/o trauma. És d'esperar que es desenvolupe algun tipus de quadre d'ansietat, però si no desapareix al cap d'unes setmanes o si el teu fill o filla experimenta símptomes més extrems, com ara atacs de pànic o mostra voluntat de fer-se mal a si mateix o als altres, consulta immediatament al seu metge de família o a un professional de la salut mental.





## 2 | La meua família ha quedat separada. Què li dic al meu fill o filla?

- Fes-li saber al teu fill o filla que el seu ser estimat està fent tot el possible per tornar amb ell. Pots ser-li sincer dient-li que no tens una resposta en aquest moment, però que compartiràs la informació amb ell o ella tan prompte com la conegues. Si és possible, pot ser útil fer una telefonada o enviar un missatge a altres membres de la família.

## 3 | Un dels nostres sers estimats ha mort. Com he de dir-li-ho al meu fill o filla?

- Perdre a un ser estimat o pròxim pot ser extremadament difícil i dolorós. El dol és una resposta emocional natural que la teua filla o el teu fill poden estar sentint a causa de la pèrdua d'algú durant la catàstrofe. No hi ha una forma correcta o incorrecta de fer el dol.
- És important no ocultar la veritat. És natural voler protegir el teu fill i filla, però el millor és ser sincer. Explicar-li al teu fill l'ocorregut també augmentarà la seua confiança en tu i l'ajudarà a afrontar millor la pèrdua del seu ser estimat.
- Parle de la persona que ha mort, i comparteix els records que tingueu d'ell o ella. Passa temps de qualitat amb el teu fill o filla. Això l'ajudarà a sentir-se millor i més segur.

## 4

**Què puc fer per a calmar-me i calmar els meus fills i filles?****Protegir i guiar al teu fill i filla quan un mateix sent por**

- Sentir por és una reacció natural davant una situació d'emergència, tant per a tu com per al teu fill o filla. Brinda espai perquè compartisquen oberta i lliurement els seus pensaments i sentiments. Atès que els xiquets i xiquetes capten els senyals emocionals, ja siga a través del llenguatge corporal o de les expressions facials, intenta mantindre la calma en la mesura que siga possible i parlar-los de manera tranquil·litzadora sobre la situació que estan vivint. En tot cas, no passa res per dir-los que tu també tens por. Això ajuda al teu fill o filla a entendre que tots dos esteu passant pel mateix.

**Mantindre algun tipus de rutina**

- Encara que resulte increïblement difícil, anar-se al llit o menjar a la mateixa hora ajudarà el seu fill i filla a sentir-se un poc més connectat amb la seua vida anterior a l'emergència. Les rutines poden ajudar a estructurar el dia per a tota la família. Aquesta sensació de saber el que ocurrerà pot ajudar els xiquets i xiquetes a sentir-se més segurs. Si les seues activitats diàries han canviat molt, implica els teus fills o filles en l'elaboració d'una nova rutina amb un pla diari que incloga qualsevol activitat basada en l'aprenentatge, els esdeveniments familiars rutinaris i l'exercici diari.

### Practicar junts exercicis tranquil·litzants

- La respiració abdominal profunda és molt útil i és una cosa que pots fer amb els teus fills majors. En el cas que tingueres xiquets o xiquetes xicotets/es es pot realitzar com un joc. Es recomana a les mares, pares i cuidadors cada cert temps al llarg del dia, dur a terme una respiració abdominal profunda per a calmar la ment, alentint la respiració. Si sents que estàs perdent els nervis, intenta fer una pausa de 10 segons i, si és possible, cerca a un altre adult de confiança amb el qual pugues parlar sobre com et sents.

### Jugar per a sanar

- El joc és important per a ajudar els #xiquet a relaxar-se. També és una oportunitat perquè processen i superen l'estrès passat i present i per a ajudar-los a preparar-se per al futur. Anima al teu fill o filla a jugar amb tu, amb els seus germans o qualsevol altra persona de confiança del vostre entorn durant aquest temps. Això ajuda a mantenir una certa normalitat en les seues vides.

El mer fet de trobar uns minuts per a jugar o, en el cas dels #xiquet majors, per a parlar amb ells, també ajuda a construir la vostra relació. Quan jugues amb el teu fill o filla, intenta observar el que fa i mostra interès, en lloc d'intentar dir-li el que ha de fer.

## PARAR ATENCIÓ I RECONÈIXER ELS SEUS ESFORÇOS I RESILIÈNCIA

- Trobar oportunitats per a reconèixer els esforços realitzats pels xiquets i xiquetes en contextos de crisi pot ajudar-los a sentir-se forts, orgullosos i resilents. Reconèixer el bon comportament amb calidesa i elogis ajuda a construir bones relacions entre adults i xiquets i també ajuda al teu fill o filla a aprendre quins comportaments vols veure. És important assegurar-te que els teus fills i filles saben el que s'espera d'ells. Establir normes clares sobre el que està permès i el que no. Posar-les per escrit i comentar-les és una bona manera de mostrar-los quines són. Els xiquets i xiquetes aprenen a ser més responsables quan saben amb certesa el que s'espera d'ells.
- Dedicar només uns minuts a parar atenció al teu fill o filla sempre que pugues l'ajudarà a sentir-se més segur i menys ansiós. Pot ser que estigues molt ocupat intentant que la teua família tinga tot el que necessita, però tal vegada pots passar una estona jugant o xarrant amb ell o ella. Això marcarà la diferència en com us sentiu tant tu com el teu fill o filla.
- Intenta ser pacient amb el teu fill o filla i no li critiques per canvis en el seu comportament, com aferrar-se a tu o cercar consol amb freqüència. El teu fill o filla està reaccionant a estar menys ocupat i potser a l'estrès i els canvis que està experimentant en la seua vida.
- Anima als teus fills al fet que t'ajuden a tu i als altres. Els xiquets i xiquetes, igual que les persones adultes, se senten millor quan poden ajudar a altres persones. Se senten necessitats i importants.

## CUIDAR D'ADOLESCENTS EN EMERGÈNCIES

- Totes les recomanacions proporcionades són aplicables també a cura dels i les adolescents. Al mateix temps, és important reconèixer que l'adolescència suposa sovint reptes emocionals i físics que han de ser tinguts en compte i tractats amb sensibilitat. És normal i saludable que els xiquets majors o els adolescents vulguen passar algun temps lluny de tu. Aquest desig pot fer que aquest temps siga especialment dur per a ells i per a tu, ja que pots sentir que vols mantenir als teus fills a prop, especialment, en aquest context d'emergència.
- Els i les adolescents poden desitjar especialment estar amb amics i cercar la independència. Permet-los i anima'ls a mantindre's en contacte.
- Comprèn que probablement tenen molt accés a les notícies sobre la situació d'emergència que ha viscut a través dels telèfons i les xarxes socials. Pel que poden estar preocupats per la seua salut i el seu futur, així com el de la seua família. És important que t'interesses per això i puguen socialitzar amb tu el que veuen i lligen perquè junts pugueu processar-ho. Guardar els telèfons abans de anar-se al llit t'ajudarà a assegurar que dormen el que necessiten.
- Per a evitar conflictes entre pares i adolescents, intenta que aquests assumisquen algunes responsabilitats relacionades amb el seu aprenentatge o rutina diària i d'ajuda als altres, i cerca oportunitats per a elogiar-los per com l'estan fent.

## ROMANDRE EN CONTACTE AMB AMICS I FAMILIARS

- Sentir-se aïllat i lluny d'amics i familiars degut a l'efecte d'una situació de crisi pot ser un repte per a qualsevol membre de la família, independentment de la seua edat. Una manera d'alleujar la soledat pot ser relacionar-se amb amics i familiars. Això també pot ajudar al fet que ens adonem que no som les úniques persones que experimenten aquesta situació de crisi.

Pots intentar incloure moments en la seua rutina diària perquè els teus fills i filles es relacionen amb els seus amics i familiars. També és una bona manera d'ajudar als membres vulnerables de la família, com els iaïos i persones majors, que també poden sentir-se sols, així com a les persones del vostre entorn.





---

per a cada infància