

# ¿Cómo explicar sobre los desastres naturales a nuestros hijos?

Nuestro país atraviesa momentos difíciles ocasionados por los desastres naturales sufridos en las últimas semanas, esta situación suscita que el tema sea tratado o discutido con familiares o amigos y nuestros hijos no se encuentran ajenos al tema. Es importante ayudarlos a comprender lo que implica la emergencia en el Perú.



En primera instancia, recordemos que se debe hablar con nuestros hijos en términos o palabras que ellos puedan comprender. Esto va a depender de su edad, y de la información que tengan del tema.



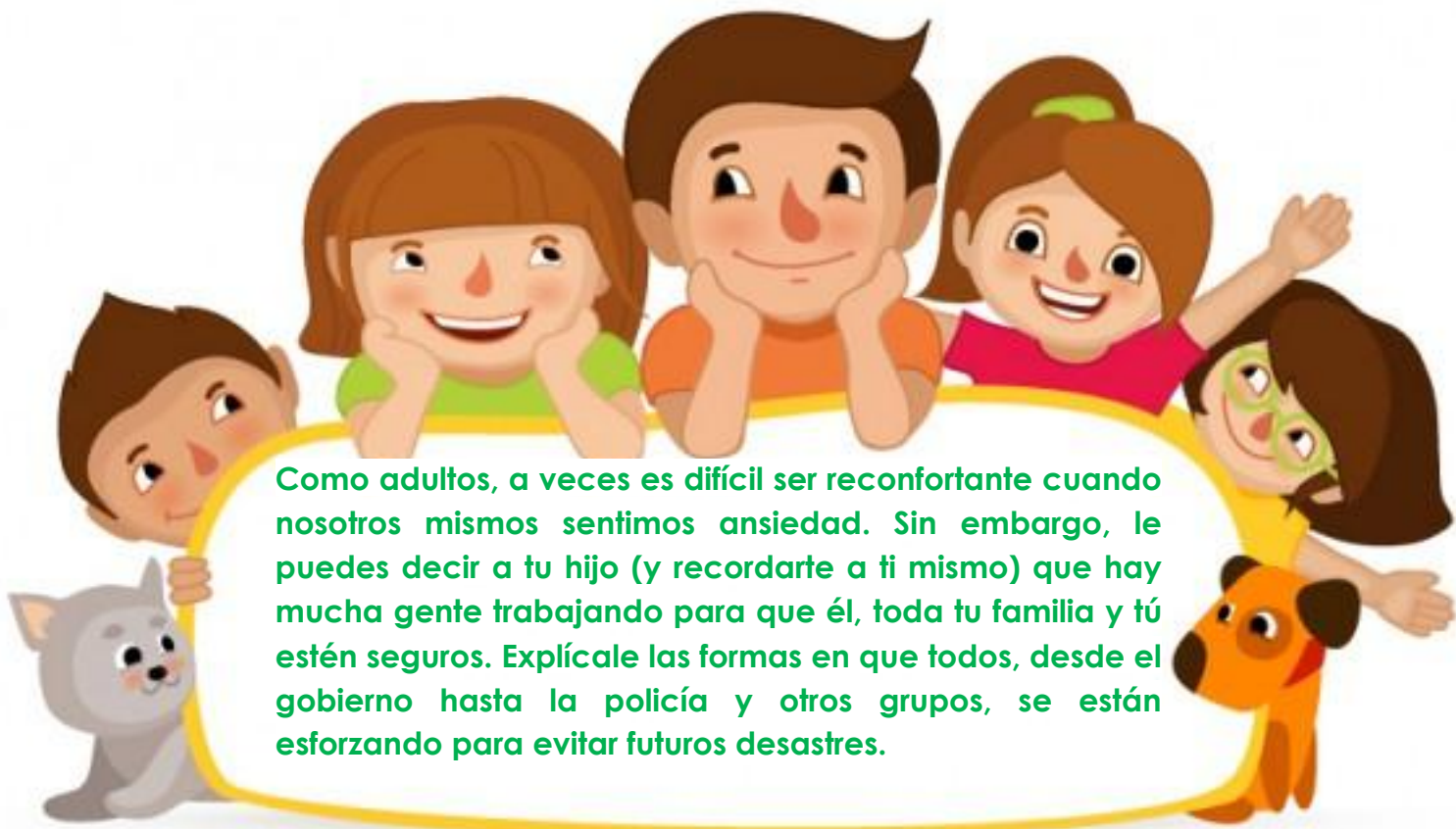
Explora sus ideas previas, preguntando, ¿qué piensas de lo que está pasando?, ¿qué has escuchado o visto en la televisión sobre la emergencia?

Luego podemos explicarles a los más pequeños que la naturaleza no es mala, no nos castiga, ni es nuestra enemiga. Los eventos naturales también son consecuencias de las acciones de las personas. Es fundamental explicarles a nuestros hijos que todos estamos expuestos a múltiples riesgos, pero el nivel de desastre dependerá de cuán preparados nos encontremos. A partir de este diálogo, ellos pueden identificar múltiples acciones que los ayuden en su compromiso con el cuidado de la naturaleza.



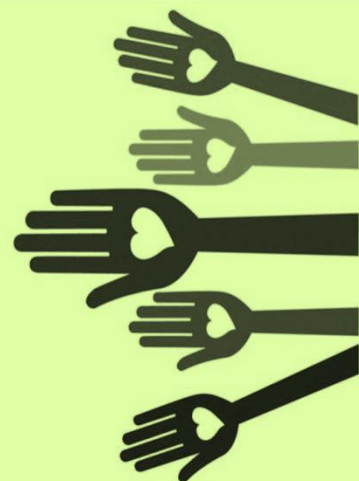
**Reconoce sus sentimientos.** Resiste la tentación de decirle, "No tengas miedo ni estés triste". Sus sentimientos son reales y necesita poder expresarlos. Mejor ayúdale a expresar lo que siente, ya sea a través de palabras, dibujos o juegos.





Como adultos, a veces es difícil ser reconfortante cuando nosotros mismos sentimos ansiedad. Sin embargo, le puedes decir a tu hijo (y recordarte a ti mismo) que hay mucha gente trabajando para que él, toda tu familia y tú estén seguros. Explícale las formas en que todos, desde el gobierno hasta la policía y otros grupos, se están esforzando para evitar futuros desastres.

Nos encontramos en una situación propicia para promover el valor y la importancia de la solidaridad, no solo para ayudar o acompañar a las personas afectadas, sino para que nuestros comprendan que se encuentran rodeados de personas dispuestas a ayudarlos y acompañarlos cuando lo necesiten. Así fortalecemos su sentido de comunidad.



**Confía en tu capacidad para ayudar.** Como padres, tenemos el reto de ayudar a nuestros hijos a sentirse seguros incluso cuando nosotros mismos nos sintamos inseguros. Las siguientes actividades te darán tranquilidad a tus hijos y a ti:

- Limita la exposición de tu hijo a noticias atemorizantes que se repiten una y otra vez.
- Mantén las rutinas ya establecidas.
- Conversa con tu familia y junto con ellos, encuentra formas concretas de ayudar a las víctimas (como donar ropa y artículos de primera necesidad, y organizar donaciones).