

## Mensaje para los PAPÁS y MAMÁS

para tratar con sus hijos e hijas  
el tema de la **INFLUENZA**



**Save the Children**  
México

# RECOMENDACIONES

Además del mensaje que Save the Children México les compartió, la siguiente información es de utilidad para que toman en cuenta los padres los diferentes factores que puedan afectar al estado emocional de sus hijos, así como su propio estado mental durante la contingencia provocada por el brote de influenza porcina.

## complemento I

## RECOMENDACIONES

Algunas sugerencias para que los padres y las madres puedan lidiar con las emociones de sus hijos e hijas son:

- Regresar a la rutina diaria lo antes posible una vez que haya pasado la amenaza.
- Mantener un diario.
- Participar en actividades que les distraigan o que les hagan sentir mejor sin que sea un escape.
- Ser pacientes con otras personas afectadas por la contingencia de influenza.
- Darse permiso para sentir las emociones cambiantes provocadas por la crisis.
- No hacer cambios drásticos durante momentos estresantes.
- Tomar decisiones lo más frecuentemente posible para sentirse en control.
- Descansar y mantener una dieta balanceada, tomando muchas frutas anaranjadas y amarillas como zanahoria, papaya, guayaba, naranja, lima, limón, mandarina y piña).

**De estas maneras los padres y las madres pueden contribuir al bienestar de sus hijos en esta epidemia de influenza.**



**¡HAY QUE PLATICAR PARA NO ASUSTAR!**  
**ESCÚCHELOS Y PROTÉJALOS**



# RECOMENDACIONES

complemento I

**RECOMENDACIONES**

**En situaciones de mucho estrés como la que se está viviendo en este momento, es importante reconocer las necesidades especiales de sus hijos y no calificarlas automáticamente como caprichos. Algunas de las necesidades que tienen los niños y niñas son:**

- Que sus padres no manifiestan cambios en su comportamiento como intencionales (por ejemplo: regresiones)
- Que sus padres aprenden acerca de las reacciones normales de los niños y niñas ante desastres (ver el otro documento de **Save the Children Complemento para Padres 2: Reacciones Normales de Niños y Niñas ante las Emergencias**)
- No humillar, criticar o castigar a los y las niñas por estas “reacciones”.
- Contacto físico para disminuir niveles de ansiedad (masajes del cuello y espalda regularmente)
- Ejercicios de respiración profunda, meditación, yoga, contemplación.
- Satisfacer necesidades básicas físicas.
- Evitar la separación de los padres y las madres de sus hijos cuando sea posible; cuando sea necesaria la separación, asegurar que los niños y niñas estén acompañados por otras personas familiares e importantes para ellos.
- Corregir ideas erróneas acerca de la relación del evento con los y las niñas; eliminar ideas de causa y culpabilidad.
- Darles tiempo para experimentar y expresar sus sentimientos a la vez que se busca regresar a sus rutinas lo antes posible.
- Beneficiar del sentido de control sobre situaciones difíciles; para esto los padres y las madres deberían incluir a sus hijos en tareas apropiadas a su edad y capacidad relacionadas con la prevención de infección.
- Evitar la exposición repetitiva de imágenes gráficas relacionadas con la situación causada por la epidemia de influenza, particularmente en la televisión.



## Mensaje para los PAPÁS y MAMÁS

para tratar con sus hijos e hijas el tema de la **INFLUENZA**



**Save the Children**  
México

# RECOMENDACIONES

complemento I

## RECOMENDACIONES

**En base a las necesidades, los adultos deberían implementar las siguientes sugerencias para apoyar el proceso de adaptación de sus hijos a esta contingencia provocada por la influenza porcina.**

- Abrazar y acariciar a sus hijos frecuentemente.
- Asegurarles constantemente que están seguros y que permanecerán juntos.
- Hablar abiertamente con ellos acerca de sus sentimientos causados por la epidemia de influenza.
- Compartir sus sentimientos con los y las niñas.
- Proveer información que puedan entender.
- Hablar acerca del evento.
- Pasar más tiempo con los hijos al momento de acostarse.
- Hablar con los niños y niñas acerca de que harían si ocurriera otra situación parecida a la epidemia de influenza.
- Involucrar a los niños y niñas en la preparación de un plan familiar para emergencias similar a la epidemia o relacionado con otras amenazas como los sismos.
- Pasar más tiempo juntos en actividades familiares para gradualmente reemplazar los miedos con recuerdos positivos.
- Reconocer cuando sea necesario contar con la intervención terapéutica de un psicólogo o psiquiatra; después de tres meses, algunas síntomas de que podría requerir este tipo de apoyo son:

Problemas de comportamiento.

Explosiones de enojo.

Aislamiento de las actividades sociales normales o del juego con sus compañeros.

Frecuentes pesadillas o problemas con el sueño.

Problemas somáticos como náuseas, dolores de cabeza, pérdida o aumento de peso.

Ansiedad intensa o comportamiento evasivo causado por recuerdos de la calamidad.

Depresión o una sensación de vivir sin esperanzas para el futuro.

Abuso de alcohol o drogas.

Comportamiento riesgoso.

Obsesión con lo que ocurrió.

**Para los padres, tomar en cuenta estos puntos ayudará a sus hijos enfrentar y superar las dificultades psicoemocionales que está provocando la epidemia de influenza porcina.**



**¡HAY QUE PLATICAR PARA NO ASUSTAR!**  
**ESCÚCHELOS Y PROTÉJALOS**