

¿Usted y su familia han sido afectados por un desastre?

Los niños y los jóvenes reaccionan a los desastres de manera diferente que los adultos. Los adultos necesitan saber qué tipo de reacciones encontrar y cuándo buscar ayuda adicional.

Estas son algunas reacciones comunes que los niños pueden tener ante los desastres:

Niños en edad preescolar (0 a 5 años)

- Cambiando los hábitos alimenticios y de dormir
- Sintiendo miedo, incertidumbre y ansiedad en general
- Experimentando alteraciones del sueño, como pesadillas o terrores nocturnos
- Mostrando comportamiento agresivo o retraído, hiperactividad, dificultades en el hablar y desobediencia

Niños (6 a 10 años)

- Sintiendo preocupación por su propia seguridad y por la de su familia
- Participando en comportamientos imprudentes, agresivos, o no actuando según su edad
- Teniendo problemas prestando atención en la escuela o no queriendo ir a la escuela
- Experimentando dificultad para conciliar el sueño o teniendo pesadillas

Jóvenes y adolescentes (11 a 19 años)

- Alejándose de familiares y amigos
- Participando en conductas de riesgo como el consumo de alcohol y drogas
- Experimentando dolores y molestias inexplicables
- Resistiendo a la autoridad o iniciando argumentos

Si su hijo está experimentando alguna de las reacciones listadas u otros tipos entre 2 y 4 semanas después de un desastre, o si las señales comienzan de repente más tarde después del desastre, es probable que debería buscar apoyo profesional.

HAY LUGARES PARA OBTENER AYUDA.

Línea de ayuda para casos de desastres (Disaster Distress Helpline)

NÚMERO GRATUITA:
1-800-985-5990 (inglés y español)
TTY: 1-800-846-8517

Línea de ayuda nacional (National Helpline) de SAMHSA

NÚMERO GRATUITA:
1-800-662-HELP
(1-800-662-4357) (inglés y español)
TTY: 1-800-487-4889

Línea nacional de prevención del suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)

NÚMERO GRATUITA: 1-800-273-TALK
(1-800-273-8255) (inglés y español)
TTY: 1-800-799-4TTY
(1-800-799-4889)

Localizador de Centros para Tratamiento de Abuso de Sustancias (Substance Abuse Treatment Facility Locator)

NÚMERO GRATUITA: 1-800-662-HELP
(1-800-662-4357) (24/7 en inglés y español)
TDD: 1-800-487-4889



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN sobre las reacciones comunes de los niños a los desastres, así como consejos para hablar con los niños después de un desastre, consulte los *Consejos para Hablar con los Niños y Jóvenes y Ayudarlos a Sobrellevarlos Después de un Desastre o Evento Traumático: Una Guía para Padres, Cuidadores y Maestros* en <https://store.samhsa.gov/product/tips-talking-helping-children-youth-cope-after-disaster-or-traumatic-event-guide-parents>. Otros recursos de salud mental para desastres están disponibles en el sitio web del Centro de Asistencia Técnica ante Desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) en <https://www.samhsa.gov/dtac> o llámenos al 1-800-308-3515.

PEP20-01-01-024

La misión de SAMHSA es reducir el impacto del abuso de sustancias y las enfermedades mentales en las comunidades de Estados Unidos. 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) • 1-800-487-4889 (TDD) • www.samhsa.gov