



## **LO QUE PADRES PUEDEN HACER PARA AYUDAR A SUS HIJOS AFRONTAR SANAMENTE SUS SENTIMIENTOS**

- Hable con su hijo/a, contestando sus preguntas con información simple y correcta.
- Hable con su hijo/a sobre sus propios sentimientos.
- Escuche con atención lo que su hijo/a dice y como lo dice. Su hijo/a expresa miedo, ansiedad, o inseguridad? Si este es el caso, repita las palabras exactas que su hijo/a uso, estas podrían ser muy útil, como: “Tienes miedo que...” o “Piensas que lo que paso el otro día puede suceder otra vez?” Esto puede ayudar a ambos aclarar sentimientos.
- Asegúrele a su hijo/a “estamos juntos en esto. Eres muy importante para nosotros y te vamos a apoyar”.
- Es posible que tendrá que repetir información para su hijo/a varias veces. Haga un esfuerzo para contestar todas las preguntas las veces que sean necesario.
- Abrase a su hijo/a. Demuéstreles mucho cariño. Esto es muy importante durante este periodo difícil.
- Tome tiempo para dormir a su hijo/a. Hable con ellos/ellas. Si es necesario deje la luz prendida de su recamara.
- Observe su hijo/a cuando esté jugando. Escuche lo que está diciendo y como juega con otros compañeros. Frecuentemente los niños expresan sentimientos de miedo, angustia, -o- enojo mientras juegan con amigos.
- Para ayudar a su hijo/a con tensión, ofrézcales diferentes actividades (pintar, juegos en agua etc.). Si su hijo/a demuestra necesidad de patear -o- pegar ofrézcales algo seguro para poder expresar sus sentimientos como una almohada, pelota -o- globo.
- Si su hijo/a ha perdido un juguete especial a causa del accidente, permítanles que lloren y expresen sus sentimientos. Esto es parte de permitirle a su hijo/a que aprendan a superar el accidente sanamente.
- Si usted necesita ayuda/apoyo adicional para su hija/o, contacte una agencia comunitaria de su ciudad -o- a su ministro.