

Ajudando crianças a lidar com um desastre

Release Date: Nov 24, 2020

Os desastres causam grandes mudanças na vida dos sobreviventes. Os pais e responsáveis podem pensar em maneiras de abordar seus filhos enquanto lidam com as mudanças em casa e na escola devido aos furacões Laura e Delta.

Lidando com os impactos emocionais de um desastre

Pode ser difícil para crianças que sofreram perdas e destruição por si mesmos ou que tenham assistido pela televisão. As crianças podem ter perdido animais de estimação, brinquedos favoritos ou outros pertences que estimavam. As crianças precisam ser tranquilizadas de que não há problema em viver o luto e incentivadas a falar sobre seus sentimentos.

As crianças podem ter preocupações que não conseguem expressar com clareza. As reações delas podem variar, dependendo da idade, mas há algumas respostas comuns ao estresse. Os sinais a serem observados em crianças que possam precisar de ajuda para lidar com as consequências dos recentes furacões incluem:

Do nascimento até seis anos: Bebês e crianças muito pequenas podem ficar mais irritados, chorando mais do que o normal e precisam de mais conforto do que antes do desastre. Crianças no maternal e no jardim de infância podem se sentir desamparadas e amedrontadas com a separação dos pais. Eles podem voltar a chupar o dedo ou urinar na cama.

Sete a 10 anos: As crianças mais velhas podem ficar preocupadas com o desastre e querer falar a respeito continuamente. Eles podem ficar com medo de que o desastre aconteça novamente e ter fortes sentimentos de raiva ou tristeza. Crianças teimosas podem estar expressando tristeza e trauma. Uma criança pode se comportar como se não sentisse nada. Essa aparência anestesiada pode ser um escudo emocional que protege a criança de sentir dor.



11 a 18 anos: Os adolescentes podem reagir com comportamentos arriscados, como dirigir de forma imprudente ou abusar de álcool e drogas. Os adolescentes podem se sentir sufocados por suas emoções intensas e não conseguir falar a respeito.

Aqui estão algumas dicas para ajudar as crianças a se recuperar e lidar com a situação que enfrentam:

- **Limite o tempo assistindo TV:** A cobertura intensa dos desastres pela mídia pode assustar crianças pequenas e também perturbar adolescentes.
- **Mantenha uma rotina:** Uma estrutura pode fazer com que elas se sintam mais à vontade ou proporcionar uma sensação de familiaridade. Quando as escolas e creches forem reabertas, ajude-as a voltar às atividades normais, incluindo voltar às aulas, esportes e grupos de jogos.
- **Reserve tempo para elas:** Ajude as crianças a entender que elas estão seguras e protegidas conversando, brincando e fazendo outras atividades familiares a elas. Para ajudar as crianças mais novas a se sentirem seguras e calmas, leia um livro favorito ou jogue um jogo relaxante em família.

FEMA logo

Pergunte sobre como se sentem sobre a mudança de situação. Passe algum tempo conversando com elas sobre o desastre, diga-lhes que não há problema em fazer perguntas e compartilhar suas preocupações e reações. Também é bom que as crianças saibam, sem sobrecarregá-las de informações, o que está acontecendo na família, na escola e na comunidade.

Os pais e responsáveis devem responder às perguntas de forma breve e honesta e pedir a opinião e ideias dos filhos. Visite nctsn.org/trauma-types/natural-disasters para obter mais ideias sobre como garantir às crianças que elas estão seguras.

Links úteis para recursos:



O site do Centro para Controle de Doenças (Center for Disease Control, CDC) possui recursos úteis para crianças em

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/index.html>

O CDC criou um livro de atividades para oferecer aos pais e educadores uma maneira interativa de falar com as crianças sobre como lidar após um desastre. Pode ser usado em escolas, comunidades e famílias para ajudar as crianças a conversar sobre seus sentimentos após um desastre e aprender maneiras positivas de expressar suas emoções em momentos de incerteza.

https://www.cdc.gov/phpr/readywrigley/documents/RW_Coping_After_a_Disaster_508.pdf

A FEMA tem uma seção de seu site recém-atualizado <https://www.ready.gov/kids> dedicada a ajudar as crianças a entender os desastres e se preparar para uma tempestade através de jogos e histórias, em inglês e espanhol. Site da FEMA: www.ready.gov/coping-with-disaster e www.fema.gov/children-and-disasters.

Save the Children: vá em www.savethechildren.org e pesquise “Tips to Help Kids Cope with Disasters” (Dicas para ajudar as crianças a lidar com desastres).

American Academy of Pediatrics: vá em www.healthychildren.org e pesquise

- ■ “Helping your Child Cope” (Ajudando seu filho a lidar com uma situação)
- ■ “Talking to Children about Disasters” (Conversando com as crianças sobre desastres)
- ■ “How Children of Different Ages Respond to Disasters” (Como crianças de diferentes idades respondem aos desastres)

National Child Traumatic Stress Network (Rede nacional de estresse traumático infantil): www.nctsn.org

A Agência de Proteção Ambiental está realizando uma série de workshops:

<https://www.epa.gov/la/public-meetings-and-events-louisiana>. Para obter mais informações, entre em contato com [Moraima Barron](mailto:Moraima.Barron@tthusc.edu) em mobarron@tthusc.edu ou tel: 915-215-6110.



FEMA

Page 3 of 4

Para as mais recentes informações sobre o furacão Delta, visite fema.gov/disaster/4570. Para as mais recentes informações sobre o furacão Laura, visite fema.gov/disaster/4559. Alternativamente, siga a conta de Twitter da FEMA para a Região 6 em twitter.com/FEMARegion6.

