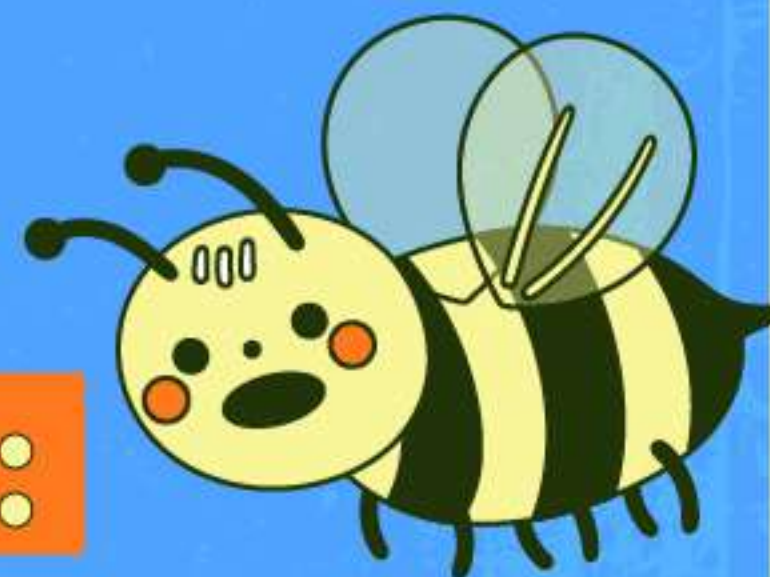




NO ESTÁS SOLX , AQUÍ TE ENTREGAMOS ALGUNAS
PAUTAS DESDE LA PSICOLOGÍA CLÍNICA.

#HABLEMOSDELTERREMOTO #HABLEMOSDELRIESGO





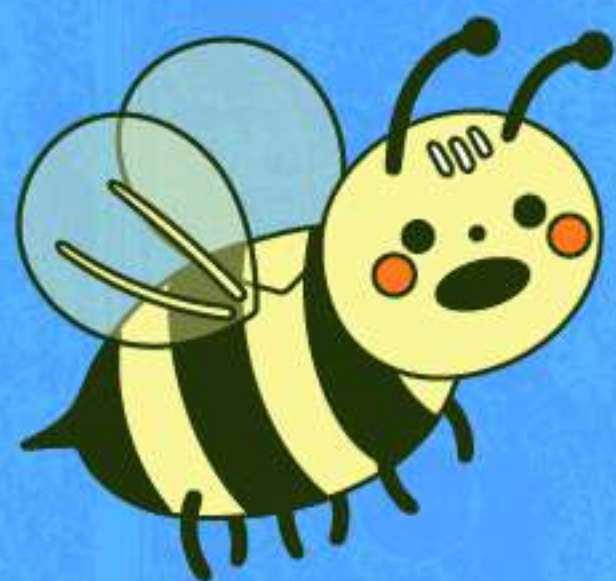
ADVERTENCIA:

Este kit es solo una herramienta básica de acompañamiento.

Si sientes que **las emociones se desbordan** o que tienes a
→ tu lado **niñas y niños** que ←
atraviesan momentos de trauma,
considera apoyo en profesionales
de la salud mental.

¿A QUIÉN CONSULTAMOS?

Paloma Carvajalino, psicóloga clínica
y representante del Campo de Psicología y
Familia del Colegio Colombiano de Psicólogos
(COLPSIC).

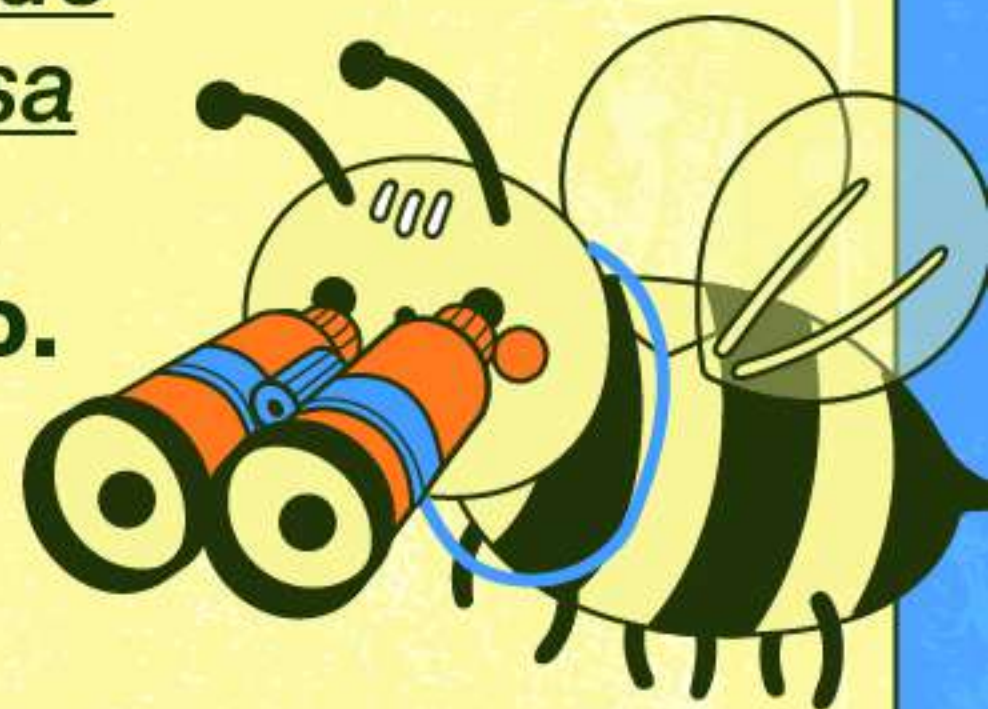


1

OBSERVA ANTES QUE NADA



**“Los niños son muy
comportamentales:
cada niño es un mundo
y cada uno lo procesa
diferente”,** apunta
Paloma Carvajalino.



→ Hay niños que vivieron
el temblor **con distancia**, ←
como algo poco riesgoso.

→ Otros estuvieron **inmersos**
en las **evacuaciones** o la
emergencia, y para ellos ←
representa miedo
o angustia.





Haz una pausa y observa
cambios en sus conductas:

→ Si al principio se muestra neutro, con el paso de los días podría mostrar expresiones emocionales: **identifícalas.** ←

→ Disponte a ver si, por el contrario, se muestra **más irritable o sensible o temeroso o introvertido.** ←



“En los juegos* de los niños se ven mucho las expresiones de lo que están procesando en su psique. Si ves que en el juego hay terremotos o que juegan con que se derrumbó la casa, eso dice mucho de lo que el chiquito está transitando”, anota Carvajalino.



*También puede pasar en los dibujos o narraciones orales.



2

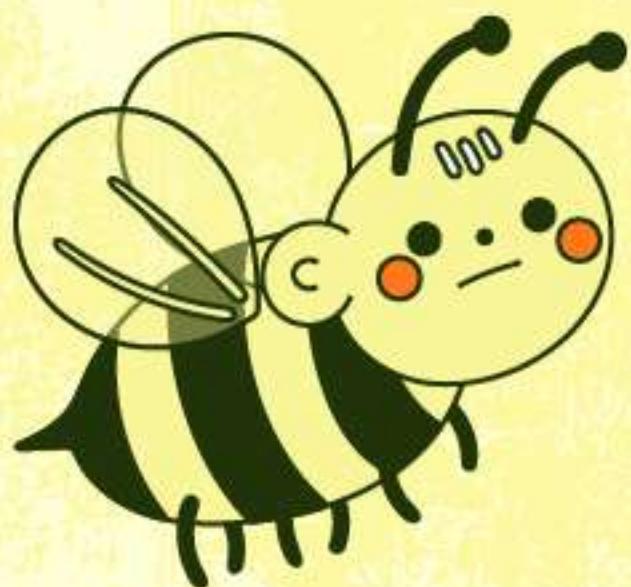
HABLA: EVITAR EL TEMA ES LA PEOR OPCIÓN

Prueba preguntas sin juicio:

**QUIERO SABER CÓMO TE SENTISTE
CON LO QUE PASÓ HOY.**



¿CÓMO LO VIVISTE TÚ?



**Y escucha sin interrumpir
y sin minimizar.**

Evita frases automáticas:

“No pasó nada”.

“No tengas miedo”.

“No volverá a pasar”.



**Acompaña validando: “Entiendo que te hayas
asustado, fue algo muy fuerte. Yo también
me asusté y es normal tener miedo”.**



3

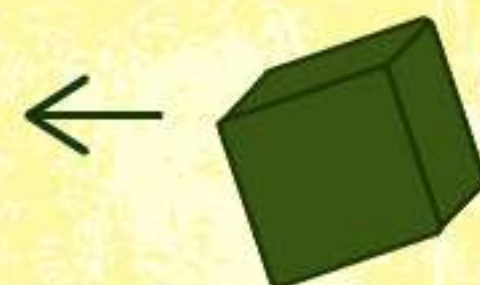
EXPLICA CON INFORMACIÓN

Pero cuida lo que reciben y lo que tú ves; no todo lo que hace ruido informa.

Prioriza información didáctica sobre los temblores según su edad.

Evita que tengan acceso a imágenes del daño, noticias repetidas o audios alarmistas.

“Los niños pueden interpretar eso como una nueva señal de peligro”, subraya la especialista.



4

VUELVE A LAS RUTINAS

Si eso es posible para ti y tu entorno.*

Hay que bañarse.

Hay que comer.

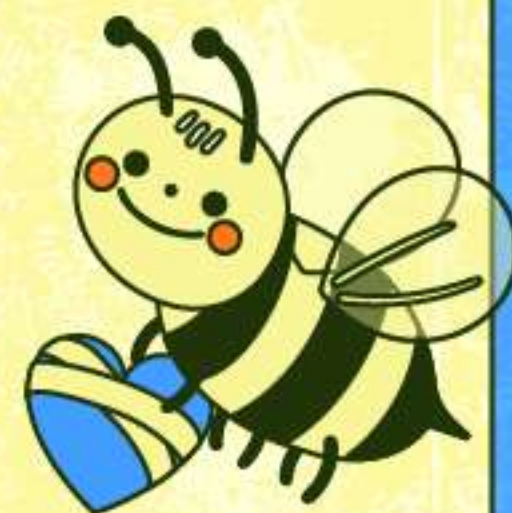
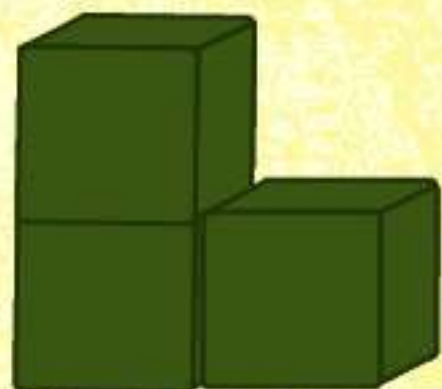
Hay que dormir.

Hay que ir al colegio.

Hay que leer nuestro cuento.



“Las rutinas lo que hacen es que le comunican a ese niño o niña una sensación de seguridad”,
explica Carvajalino.



*Otra puede ser la realidad en las ciudades y municipios más afectados por el terremoto y cuya gestión implique atención prioritaria material y psicológica.



Y RECUERDA:

“No necesitas ser un papá o mamá perfectamente autorregulada o gestionada para poder estar presente y de la manera correcta para tu hijo”, destaca Paloma Carvajalino.



Construir una herramienta o plan junto a los niños para saber qué hacer la próxima vez que suceda, también es una gran acción.



↓ **Aquí puedes encontrar material didáctico:** ↓

WWW.PORTALDEAYUDAEMERGENCIASYDESASTRES.COM

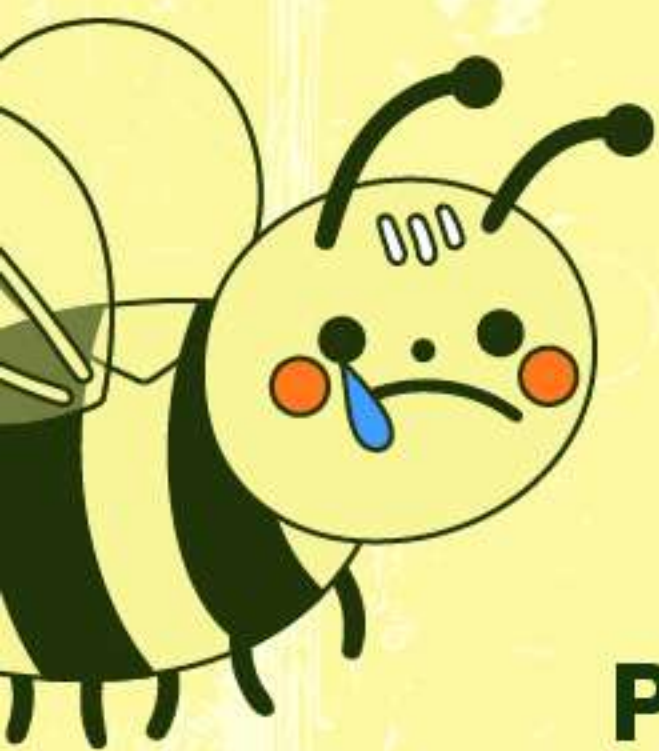
De allí te recomendamos los cuentos:

El día en que todo se movió



Cuando la tierra se movió





Si detectas que **hay un dolor o emociones muy grandes...**
O estás con un niño afectado directamente por el terremoto:*

Podría ser necesario redireccionar a una ruta de atención.



CONSIDERA:

Psicólogos Unidos por Cali: ofrece orientación y apoyo psicológico voluntario (presencial y virtual).

+INFO: @yocreoencaali en Instagram.

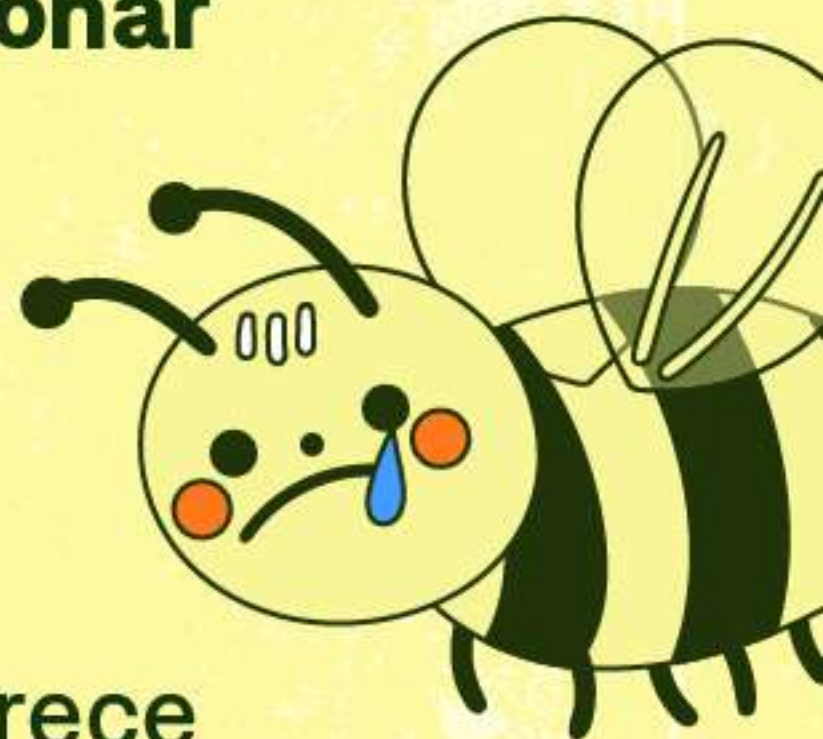
Praxis: ofrece primeros auxilios psicológicos y contención emocional.

+INFO: WhatsApp (+52) 553 3200 457 / @praxis.go en Instagram.

Centro Gestáltico de Medellín: abrió espacios de atención psicológica gratuita.

+INFO: WhatsApp: (+57) 301 411 8133 / @cgm_medellin en Instagram.

*Si hay un malestar persistente o un miedo que no disminuye.
O señales como un insomnio difícil de manejar, si deja de comer o si ya no quiere ir al colegio.





**MU
TAN
TE** 

**¿CÓMO HA ESTADO
TU **SALUD MENTAL**
Y LA DE TUS SERES
QUERIDOS DESPUÉS
DEL TERREMOTO?**

**#HABLEMOSDELTERREMOTO
#HABLEMOSDELRIESGO**

TE LEEMOS EN COMENTARIOS

