

Entendiendo el Estrés y Ayudando a los Niños a Recuperarse



Después de un gran estrés como un incendio forestal, es normal que los niños tengan cambios en su conducta, emociones o un ajuste a reacciones. Estas respuestas pueden variar desde síntomas leves que mejoran por sí mismas hasta dificultades duraderas que pueden beneficiarse del apoyo adicional. Aquí hay una lista de síntomas comunes de estrés y sugerencias sobre cómo puede ayudar. Si cree que su hijo podría necesitar el apoyo de nuestros consejeros, por favor déjanos saber.

Bebés y Niños Pequeños (0-3 años)

Síntomas Comunes

- Miedo, llanto, sobresaltar a los sonidos y movimientos
- Dificultad para dormir, berrinches, dificultad durmiendo
- Cambios repentinos con rutina del baño (accidentes, rechazo)

Como Ayudar

- Amor, afección calmante, proveer estructura y rutinas
- Canto, mecer, expresiones de amor y seguridad.
- Calmarse a sí mismo y hacer actividades de autocuidado
- Tiempo de juego, amor: mantas especiales, peluches, chupones

Niños en Edad Preescolar y Escolar (4-10 años)

Síntomas Comunes

- Temor por la seguridad presente y futura.
- Berrinches, tener los nervios de punta, dificultad para dormir o estar solo
- Hablar como bebé, orinarse en la cama o tener accidentes.
- Miedo a separarse de la familia o de ir a colegio

Como Ayudar

- Garantice la seguridad de su hijo(a) y repita a menudo
- Exprese su amor y afecto de manera calmante.
- Calmarse a sí mismo
- Mantener rutinas y estructura de las comidas, las siestas y la hora de acostarse
- Evite las conversaciones de adultos sobre los incendios, las imágenes de televisión
- Apoye los esfuerzos de recuperación en la comunidad: agradeciendo a los bomberos, ayudando a los demás que necesitan de comida, ropa, refugio

Niños Mayores de Edad Escolar y Adolescentes (11-18 años)

Síntomas Comunes

- Duelo, pérdida, miedo, ira, cambios de humor.
- Irritabilidad, problemas para dormir, pesadillas, poniendo atención a los problemas, cambio de comportamiento
- Pérdida de apetito, uso de sustancias para afrontar la ansiedad (nicotina, alcohol, otros)

Como Ayudar

- Calmarse a sí mismo
- Conversaciones abiertas sobre pérdidas, sentimientos y miedos.
- Mantener rutinas, asistir a la escuela y disciplina de tarea
- Garantice su seguridad y cuidado de su hijo(a).
- Participación en la recuperación de la comunidad: ayuda otros

Understanding Stress and Helping Children Recover



After a big stress like a wildfire, it is normal for children to experience behavioral, emotional, or adjustment reactions. These responses can range from mild symptoms that get better on their own to long-lasting difficulties that may benefit from additional support. Here is a list of common symptoms of stress and suggestions on how to help. If you feel your child might need support from our counselors, please let us know.

Infants and Toddlers (0-3 years-old)

Common Symptoms

- Fear, crying, startling to sounds and movement
- Sleep challenges, tantrums, feeding challenges
- Toileting changes (accidents, refusal)

How to Help

- Love, calming affection, provide structure and routines
- Singing, rocking, expressions of love and safety
- Calm Yourself and do Self Care
- Playtime, love - special blankets, stuffed animals, pacifiers

Preschoolers and School Aged Children (4-10 years old)

Common Symptoms

- Fear about present and future safety
- Tantrums, being on edge, difficulty sleeping or being alone
- Baby talk, bedwetting or accidents
- Fear of separating from family, of going to school

How to Help

- Reassurance of Safety, repeat this often
- Expressions of love and affection in calming ways
- Calm Yourself
- Maintain routines and structures of mealtimes, nap times, bedtimes
- Avoid adult discussions of fire, tv images
- Support recovery efforts in community - thanking firefighters, helping others in need with food, clothing, shelter

Older School Aged Children and Teens (11-18 years old)

Common Symptoms

- Grief, loss, fearfulness, anger, mood swings
- Irritability, sleep issues, nightmares, paying attention issues, acting out behaviors
- Loss of appetite, use of substances to cope with anxiety (nicotine, alcohol, others)

How to Help

- Calm Yourself
- Open discussion of losses, feelings, and fears
- Maintaining routines and school attendance, homework discipline
- Reassurances of safety and caring
- Participation in community recovery - helping others