





⚡ [NORMAL CHILD REACTIONS AFTER A DISASTER](#) ⚡ for ages 0-10

**NORMAL REACTIONS AFTER A DISASTER**

All of the following reactions, while challenging, are a **normal response directly after a disaster** at each age.

AGES 0-1	HELPFUL TIPS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Crankiness &amp; extra crying</li><li>• Extra desire to be held and cuddled</li></ul>	 If possible, try to return to routines, especially during morning, bedtime, and meals.
<b>AGES 2-6</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tantrums</li><li>• Fear of being separated from caregiver</li><li>• Difficulty sleeping</li></ul>	 Give your child opportunities to talk about what they went through. Encourage your child to share concerns and ask questions.
<b>AGES 6-10</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rebellious or challenging behavior</li><li>• Feeling sad, mad, or afraid</li><li>• Difficulty concentrating on tasks</li></ul>	 Limit exposure to media coverage of the disaster and its aftermath.  Allow your child to be with you and help your child feel safe and calm

@waves.of.childhood

❁ The winter storm has caused substantial harm to communities and families. After a disaster, children may have symptoms related to anxiety, depression, and PTSD. Many of these behaviors, though they are usually temporary, can be challenging for caregivers. First normalize that your child may be acting out because of deeper reasons - even if they cannot express this to you. Then, take a breath, and try the tips listed here. See my other posts for more resources on how to talk about what happened.

❁ Every child is different. If your child experiences any of the following, consider talking to your pediatrician or a children's therapist:

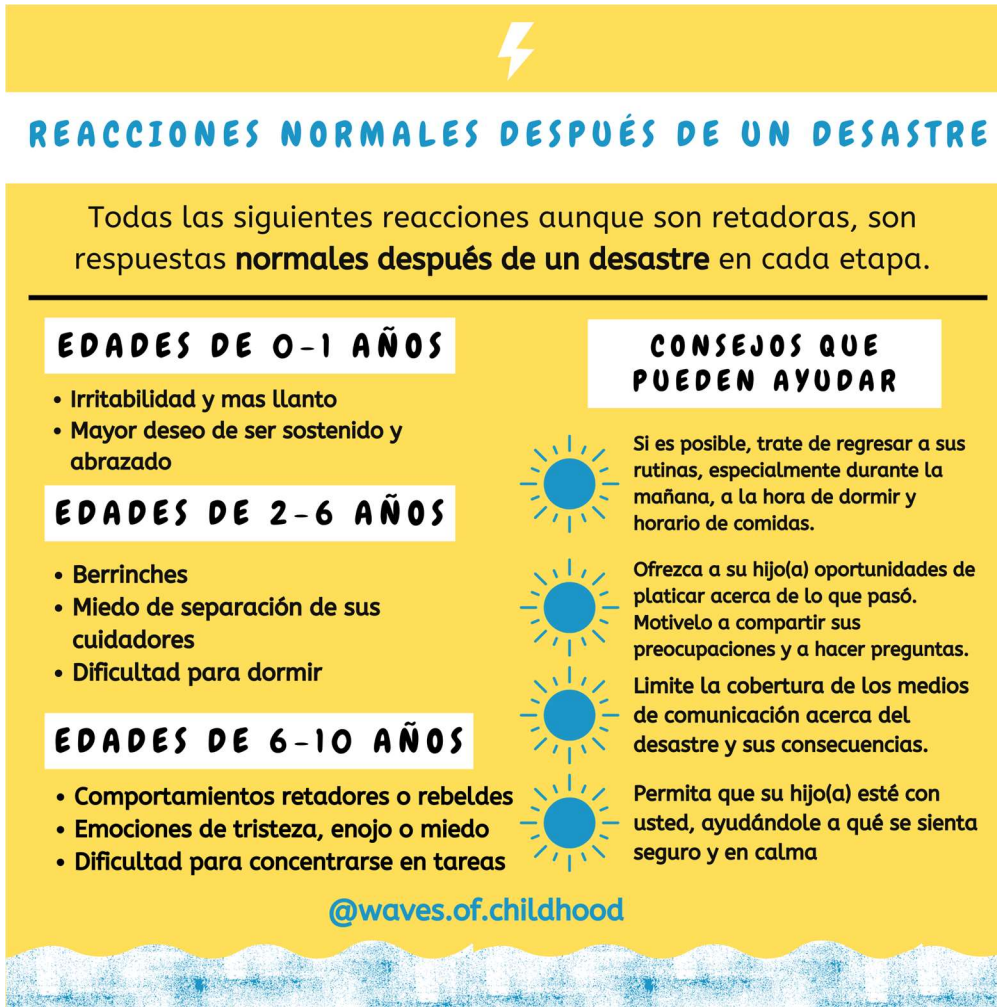
⚡ Your child continues to be very upset (anxious, fearful, sad, angry) for more than 2 to 4 weeks after the disaster

⚡ Your child's problems worsen instead of improve over time

⚡ Your child's reactions affect their schoolwork or relationships with friends or family for a prolonged period



[Adapted from the CDC's "Helping Your Child Cope with a Disaster"](#)

## REACCIONES NORMALES (O TÍPICAS) DE LOS NIÑOS DESPUÉS DE UN DESASTRE - para edades de 0-10



**REACCIONES NORMALES DESPUÉS DE UN DESASTRE**

Todas las siguientes reacciones aunque son retadoras, son respuestas **normales después de un desastre** en cada etapa.

EDADES DE 0-1 AÑOS	CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDAR
<ul style="list-style-type: none"><li>• Irritabilidad y mas llanto</li><li>• Mayor deseo de ser sostenido y abrazado</li></ul>	 Si es posible, trate de regresar a sus rutinas, especialmente durante la mañana, a la hora de dormir y horario de comidas.
<b>EDADES DE 2-6 AÑOS</b>	 Ofrezca a su hijo(a) oportunidades de platicar acerca de lo que pasó. Motívelo a compartir sus preocupaciones y a hacer preguntas.
<b>EDADES DE 6-10 AÑOS</b>	 Limite la cobertura de los medios de comunicación acerca del desastre y sus consecuencias.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Comportamientos retadores o rebeldes</li><li>• Emociones de tristeza, enojo o miedo</li><li>• Dificultad para concentrarse en tareas</li></ul>	 Permita que su hijo(a) esté con usted, ayudándole a qué se sienta seguro y en calma

@waves.of.childhood

❁ La tormenta invernal ha causado un daño substancial a nuestras comunidades y familias. Después de un desastre, los niños pueden experimentar síntomas de ansiedad, depresión, y de trastorno de estrés post- traumático (PTSD son sus siglas en Inglés). Muchos de estos comportamientos aunque suelen ser temporales, pueden causar retos a quienes cuidan de los niños. Primero, es necesario que normalice que su hijo(a) está actuando de esta forma debido a razones mucho más profundas - incluso si es que ellos no pueden expresar esto directamente a usted. Después, tomé un respiro y trate las sugerencias a continuación. Vea mis otros posts con más recursos acerca de como hablar de lo sucedido.

❁ Cada niño es diferente. Si su niño experimenta cualquiera de lo siguiente, considere platicarlo con su pediatra o con un terapeuta de niños.

⚡ Su niño continúa bastante alterado (ansioso, miedoso, triste, enojado) por más de 2 o 4 semanas después del desastre.

⚡ Los problemas de su niño se vuelven peores con el tiempo en vez de mejorar.

⚡ Las reacciones de su niño afectan su trabajo en la escuela o sus relaciones con amigos y familia por un periodo prolongado.

[Adaptación de “Ayudando a su hijo a afrontar un desastre” de CDC](#)

## ⚠ AFTER THE STORM: TALKING TO KIDS WHEN DISASTER STRIKES ⚠ Ages 2.5-10



☁ Disaster can cause more severe emotional distress for children, even babies, because they:

⚡ May not understand fully what is going on

⚡ May feel more out of control

⚡ May have less experience with stressful events

⚡ May not have the capacity to communicate their feelings.

☁ Parents can step in to help their child cope with big feelings related to the event.

☁ Use this script as a guide and take out/fill in what feels appropriate to your situation. Feel free to pause at any time and assess your child’s reaction. Encourage your child to ask questions or share concerns. It’s okay if your child does not want to share. Use gentle touch and a soft tone if they are overwhelmed with the feelings that come up for them.

**Resources to Help Children Cope Emotionally After the 2021 Winter Storm Disaster in Texas**

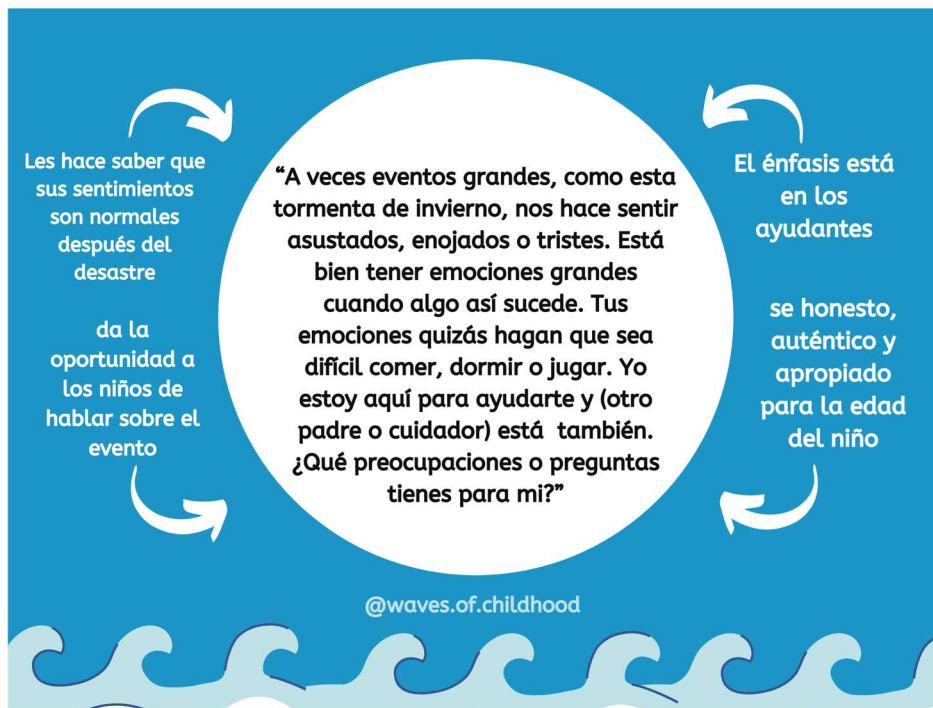
**Recursos para ayudar emocionalmente a los niños después del desastre de la 2021 tormenta invernal en Texas**

[Adapted from the CDC's "Helping Your Child Cope with a Disaster"](#)

## DESPUÉS DE LA TORMENTA: HABLANDO CON SUS HIJOS CUANDO UN DESASTRE SE PRESENTA

### Como Explicar:

### DESPUÉS DE LA TORMENTA: CÓMO HABLAR CON LOS NIÑOS CUANDO HAY UN DESASTRE



- ☁️ Un desastre puede ocasionar una angustia más severa en niños, incluso en bebés, porque ellos:
  - ⚡ No alcanzan a comprender completamente que es lo que está pasando
  - ⚡ Se sienten más fácilmente fuera de control
  - ⚡ Tienen menos experiencia enfrentando eventos estresantes
  - ⚡ No tienen la capacidad aún de comunicar sus emociones
- ☁️ Los padres pueden ayudar a sus hijos a lidiar con estas emociones fuertes relacionadas al evento.

☁️ Use el texto como guía y agregue/quite lo que se sienta más apropiado para su situación. Siéntase libre de hacer una pausa de vez en cuando y evaluar la reacción de su hijo(a). Anime a su hijo a hacer preguntas o a compartir lo que le preocupa. Esta bien si es que su hijo no desea compartir. Use un contacto físico y tono suave si se sienten abrumados con las emociones que surgen para ellos.

### [Adaptación de “Ayudando a su hijo a afrontar un desastre” de CDC](#)

## HELPING YOUR CHILD REWRITE A NARRATIVE ABOUT A DISASTER for ages 2-18

@waves.of.childhood

### REWRITING A NARRATIVE WITH A CHILD TO PROCESS A DISASTER



Ask your child if they want to share any of their "scary" moments with you. For each scary thought, process this way (see below).

#### CHILD MAY SAY:

I was afraid we would run out of water forever.



I was scared we would never be warm again.




#### THEN TRY THIS:


Ask the child if they'd like to draw a picture of what happened (after you respond to their scary moments).


#### YOU SAY:

You felt so scared that we wouldn't have water. That is normal. I knew how to take care of us and keep us safe.

You were scared that we would stay cold. I was always working on ways to keep us warm and safe. We also had neighbors helping take care of us and keep us warm. We were not alone.

 When you and your child are safe and you feel like you are ready, here's a great technique you can use to help your child cope emotionally.

 This technique is related to a therapeutic process called a "trauma narrative". Though not every disaster is experienced as traumatic for every child, this strategy helps by allowing your child to share their fear based feelings and memories with you after the family is more regulated.

 If you can revisit that scary feeling for them later when you are regulated, then you help them regulate those scary feelings they kept stored because you were unavailable. This creates a coherent and resilient narrative.

(⚠️ NOTE: For chronic or extreme trauma [such as abuse] this technique is ONLY to be done by a licensed professional.)

**Resources to Help Children Cope Emotionally After the 2021 Winter Storm Disaster in Texas**  
**Recursos para ayudar emocionalmente a los niños después del desastre de la 2021 tormenta invernal en Texas**

1 Choose a calm moment with your kid and say something like “Whoa. Those were some stressful days we had. How did you feel? Were there some things that were scary for you?”

2 Allow the child to share scary moments with you.

3 One by one remind them of ways they were safe even when they weren’t aware of that safety - because they were so scared (and so were you!).

4 Ask the child if they'd like to draw a picture of what happened (after you respond to their scary moments).

☀ If your child has no interest processing or has nothing they report they want to process then you just say “Okay. I am here if you ever need to explore this” or “I know that was scary for me and it’s okay it wasn’t scary for you. I know I wasn’t as available as I usually am and I feel so much better now and want to be there for you.”

☀ For younger kids (under 3) a simple “I am here now. You are safe” is enough. For adolescents (14-18), there is less of a script - simply listening to their experience once you are regulated and resourced and offering any support or needed repair is appropriate.

[Adapted from AHA Parenting](#)

## AYUDANDO A SU HIJO A REESCRIBIR LA HISTORIA ACERCA DEL DESASTRE. Para edades de 2-18 años.

@waves.of.childhood

### REESCRIBIENDO LA HISTORIA CON SU HIJO(A) PARA PROCESAR UN DESASTRE

*Pregúntele a su hijo(a) si es que quiere compartir alguno de sus momentos de miedo con usted. Para cada pensamiento de temor, use la gráfica de abajo para ayudarlo a procesarlo.*

<b>SU HIJO(A) QUIZÁS DIGA:</b>	<b>TU PUEDES DECIR:</b>
Tenía miedo que nos quedáramos sin agua para siempre.	Sentiste miedo que nos quedáramos sin agua. Eso es normal. Yo sabía cómo cuidar de nosotros y mantenernos seguros.
Tenía miedo que nunca más estuviéramos calientes.	Tenías miedo que nos quedáramos con frío. Yo siempre estuve trabajando en maneras de mantenernos calientes y seguros. También tenemos vecinos que nos estuvieron ayudando y cuidaron de nosotros para que estuviéramos sin frío. No estuvimos solos.

**DESPUÉS TRATA ESTO**

Preguntale a tu hijo(a) si desea hacer un dibujo de lo que pasó (solo después de que hayas respondido sus momentos de temor).

🌀 Cuando usted y su hijo estén seguros y se sientan emocionalmente listos, esta es una gran técnica que puede usar para ayudarlo a afrontar sus emociones.

🌀 Esta técnica está relacionada a un proceso terapéutico llamado “narración del trauma”. Aunque no todos los desastres son experiencias traumáticas para cada niño, esta estrategia ayuda a que su hijo comparta sus emociones de miedo y memorias con usted una vez que la familia se encuentra más regulada.

🌀 Si es que puede volver a visitar esa emoción de miedo después una vez que se encuentren más regulados, entonces puede ayudarlo a regular esas emociones de miedo ellos mantienen guardadas porque usted no estaba disponible. Esto ayuda a crear una historia coherente y de resiliencia.



## Resources to Help Children Cope Emotionally After the 2021 Winter Storm Disaster in Texas

### Recursos para ayudar emocionalmente a los niños después del desastre de la 2021 tormenta invernal en Texas

(⚠️ Ojo: Para trauma extremo o crónico (como el abuso) esta técnica SOLO puede hacerse por un profesional licenciado.)

1 Elija un momento de calma con su hijo y diga algo como: “Wow, estos días que tuvimos fueron muy estresantes. ¿Cómo te sentiste? ¿Hubo algunas cosas que te asustaron?”

2 Permita a su niño compartir los momentos que le dieron miedo con usted.

3 No por uno vaya recordándole las maneras en que estuvieron seguros, incluso cuando ellos no se dieron cuenta- porque tenían mucho miedo (y usted también)

4 Pregúntele o su niño si es que quiere hacer un dibujo de lo que sucedió (después de que usted haya respondido a sus momentos de miedo)

⚙️ Si su hijo no tiene interés en procesarlo o no tiene nada que reportarle, entonces usted diga: “Está bien, Estoy aquí si es que en algún momento necesitas explorar esto” o “Yo se que eso me dio miedo a mi y esta bien si no fue igual para ti. Yo se que no estuve tan disponible para ti como normalmente lo estoy y me siento mucho mejor ahora y quiero estar para ti.”

⚙️ Para niños pequeños (menos de 3 años) un simple “Estoy aquí ahora para ti. Estás seguro” es suficiente. Para adolescentes (14-18), no hay un guión - simplemente escuche su experiencia una vez que se encuentre regulado y ofrezca recursos, su apoyo o la necesidad de reparar cuando sea apropiado.

### [Adaptación de AHA Parenting](#)

## ***Other resources***

If you have kiddos who watch Daniel Tiger's Neighborhood and/or Arthur on PBS kids, they may benefit from the following episodes Free on PBS KIDS app or streaming on Amazon Prime Video (subscription only)

### **Daniel Tiger's Neighborhood**

Season 2, Episode 10: "A Storm in the Neighborhood/After the Neighborhood Storm"



Episode description: There's a big storm coming to the Neighborhood. Daniel and his friends are a little frightened at first, but the grown-ups have a plan to keep everyone safe. / The big storm that came through the Neighborhood has passed. But now everything looks different, with leaves all over, trees knocked down and window shutters fallen — it's a scary thing for Daniel and his friends to see. But they are comforted to know that everyone is safe and there are helpers everywhere, coming together to fix the Neighborhood. Strategy: Take a grown-up's hand, follow the plan and you'll be safe.

### **Arthur**

Season 18, Episode 10: "Shelter From the Storm" (Parts 1 & 2)



Episode description: When a powerful hurricane hits Elwood City, everyone's affected. Ladonna's dad is called up by the Army Corps of Engineers. Muffy relocates to a shelter, while Arthur struggles to reunite lost pets and owners. And Brain seeks the help of a therapist — voiced by special guest Idina Menzel — to help him manage his anxiety. Educational objective: Arthur and friends realize the importance of family, friendship, and the support and compassion of others in times of crisis.

### **Otros recursos:**

Si sus hijos ven “Daniel Tiger’s Neighborhood” o “Arthur” en PBS kids, pueden beneficiarse de los siguientes episodios gratuitos en el app de PBS Kids o en Amazon Prime Video (con una suscripción).

#### **Daniel Tiger’s Neighborhood**

Temporada 2, Episodio 10

“Una tormenta en el Vecindario/Después de la tormenta”



Descripción del episodio: Hay una gran tormenta en el vecindario. Daniel y sus amigos tienen un poco de miedo al principio, pero los adultos tienen un plan para mantener a todos a salvo. /La gran tormenta pasó por el vecindario, pero ahora todo se ve diferente, con hojas por todas partes, árboles caídos, y ventanas rotas- es algo que asusta a Daniel y a sus amigos cuando lo ven. Ellos se sienten bien de saber que todos están bien y a salvo y que hay gente ayudando en todas partes para reparar el vecindario. Estrategia: Toma la mano de un adulto, sigue el plan y estarás seguro.

#### **Arthur**

Temporada 18, Episodio 10: “Refugio después de la Tormenta” (parte 1 y 2)



Descripción del episodio: Cuando un huracán poderoso arrasa la ciudad de Elwood, todos están afectados. El papá de Ladonna es llamado a ayudar por el cuerpo de ingenieros del ejército. Muffy debe mudarse a un refugio, mientras Arthur batalla para reunir a las mascotas perdidas con sus dueños. Y Brian busca la ayuda de una terapeuta -voz especial de Idina Menzel- para ayudarlo a controlar su ansiedad. Objetivo educativo: Arthur y sus amigos se dan cuenta de la importancia de la familia, la amistad y la ayuda y compasión de otros en tiempos de crisis.

**Resources to Help Children Cope Emotionally After the 2021 Winter Storm Disaster in Texas**  
**Recursos para ayudar emocionalmente a los niños después del desastre de la 2021 tormenta invernal en Texas**