

**Children who are too young to talk can still be affected by scary events. Prevent traumatic stress and long-term mental health problems using these actions:**



**Listen** to your child. After an emergency, let your child know that it's normal to have all kinds of big feelings. Tell them you are available to listen and talk whenever they like. Don't push them to talk if they don't want to.

**Protect** your child from reminders of scary events and resume your normal routines as quickly as possible. When children have a predictable daily routine, they spend less energy wondering what will happen next and more time learning.

Try to eliminate reminders of the scary event. For example, keep the news turned off. Repeatedly hearing or seeing replays can increase a child's traumatic stress. Be sensitive to other trauma reminders in your environment, too. For example, if the dark triggers panic, leave a light on for your child at night. Remind them that you are their protector and will keep them safe.

**Connect** children with other helpers. These might be friends, teachers, babysitters, or grandparents. Children recover from trauma better when they see they are surrounded by caring people. If a child's behavior has changed and doesn't return to normal after a month, talk to a doctor or a mental health provider. Your child may need professional support.

**Visit [NCTSN.org](https://www.nctsn.org)**  
for more tips to help your child after a disaster.

# DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA

**Los niños que son demasiado pequeños para hablar también pueden verse afectados por eventos aterradores. Prevenga el estrés traumático y los problemas de salud mental a largo plazo con estas acciones:**



**Escuche** a su hijo. Después de una emergencia, dígame a su hijo que es normal tener todo tipo de grandes sentimientos. Dígame que está disponible para escuchar y hablar cuando lo deseen. No los presione para que hablen si no quieren.

**Proteja** a su hijo de los recordatorios de eventos aterradores y reanude sus rutinas normales lo más pronto posible. Cuando los niños tienen una rutina predecible, gastan menos energía preguntándose qué pasará a continuación y más tiempo aprendiendo.

Intente eliminar los recordatorios del evento aterrador. Por ejemplo, mantenga las noticias apagadas. Repetidamente escuchar o ver repeticiones puede aumentar el estrés traumático de un niño. También sea sensible a otros recordatorios de trauma en su entorno. Por ejemplo, si la oscuridad desencadena el pánico, deje la luz encendida para su hijo por la noche. Recuerdeles que usted es su protector y que los mantendrá a salvo.

**Conectar** niños con otras personas que puedan ayudarles. Estos pueden ser amigos, maestros, niñeras o abuelos. Los niños se recuperan mejor del trauma cuando ven que están rodeados de personas que se preocupan por ellos. Si el comportamiento de un niño ha cambiado y no vuelve a la normalidad después de un mes, hable con un médico o un proveedor de salud mental. Es posible que su hijo necesite apoyo profesional.

**Visite [NCTSN.org](https://www.nctsn.org) para más consejos sobre como ayudar a su hijo después de un desastre.**