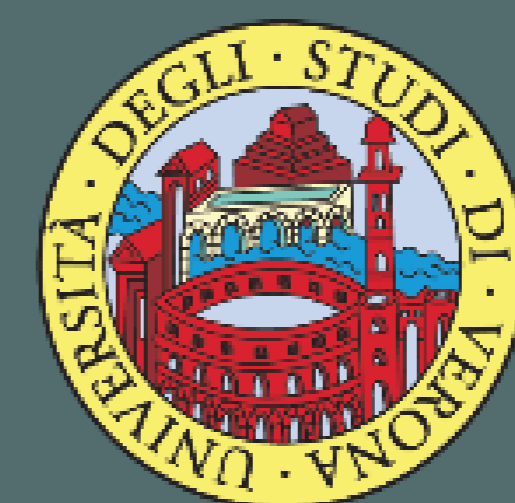


Inundaciones:

CÓMO AYUDAR A NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES A GESTIONAR LAS EMOCIONES



UNIVERSITÀ di VERONA

Dipartimento di SCIENZE UMANE



UNIVR
IL SAPERE A COLORI

¿QUÉ ES UNA INUNDACIÓN?

Es la inundación temporal de zonas que, normalmente, no están cubiertas de agua.

¿QUÉ TIPOS DE INUNDACIONES EXISTEN?

- **Inundaciones fluviales:** implican el desbordamiento de cursos de agua sobre terrenos normalmente secos.
- **Inundaciones costeras:** implican niveles de agua superiores a lo normal a lo largo de las costas, en lagos o en embalses.
- **Estancamientos de agua:** implican la acumulación de agua en las zonas donde llueve.

Las inundaciones pueden ser lentas pero también repentinas.

Se pueden experimentar emociones como...

¿QUÉ EMOCIONES SE PUEDEN SENTIR?



MIEDO

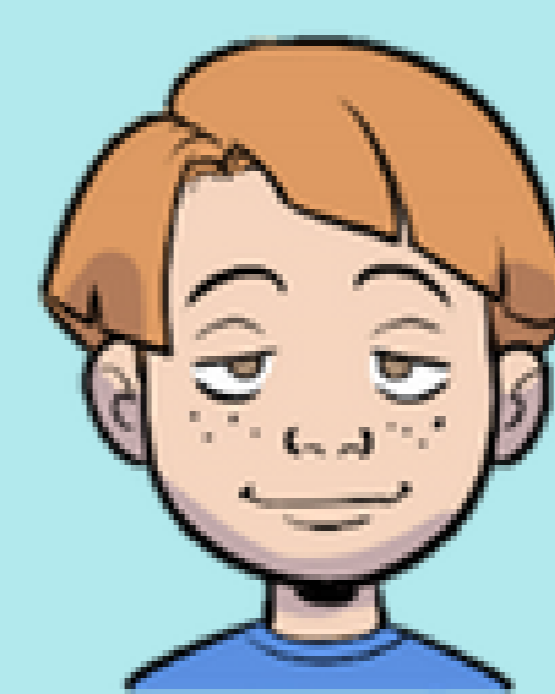


TRISTEZA



RABIA

Sin embargo, estaría bien seguir experimentando emociones como...



CALMA



ALEGRÍA



ESPERANZA

¿CÓMO PODEMOS AFRONTAR EL MIEDO, LA TRISTEZA Y LA RABIA?

BUSCAR SOLUCIONES A LOS PROBLEMAS

RESOLVER PROBLEMAS

- Adoptar comportamientos para protegerse (por ejemplo, evitar las zonas cercanas a cursos de agua, garajes, sótanos o subterráneos; subir a pisos más altos).
- Recordar las normas sobre emergencias aprendidas en la familia o en la escuela.
- Seguir los consejos de los expertos.

BUSCAR Y DAR INFORMACIÓN

- Mantenerse al día con las instrucciones de los expertos (por ejemplo, Protección Civil).
- Dar información clara, comprensible, confiable y adecuada a la edad.
- Dejar espacio para las preguntas.

CONFIAR EN UNO MISMO Y EN LOS DEMÁS

COMPRENDER Y EXPRESAR LAS EMOCIONES

- Mantener la calma.
- Hacer respiraciones profundas.
- Expresar las emociones que sientes.

RECIBIR Y DAR AYUDA

- Recibir y ofrecer comprensión y consuelo.
- Ayudar a las personas que lo necesitan.
- Confiar en los adultos.

COMPRENDER LO QUE ES IMPORTANTE

CENTRARSE EN OTRAS COSAS

- Estar dispuestos/as a cambiar nuestros hábitos.
- Pensar en algo bonito.
- Entender cómo la situación que estamos viviendo puede ayudar a prevenir situaciones similares en el futuro.

NEGOCIAR

- Identificar las prioridades (por ejemplo, mantenerse a salvo, proteger la salud).
- Adaptarse rápidamente a los cambios.
- No juzgar lo hacen y/o sienten los demás.

Hay muchas maneras de **enfrentar el miedo, la tristeza y la rabia:** podemos elegir las que mejor funcionan para nosotros o incluso inventar otras nuevas.

