

INUNDACIONES
RECOMENDACIONES PARA PREVENCIÓN DE
ENFERMEDADES
SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRIA



SI NO HAN BAJADO LAS AGUAS

Mantenga a su familia en una zona segura y no se aventure a atravesar lugares anegados.

Evite cruzar áreas inundadas con su automóvil, otro tipo de vehículos o animales de carga. Ud. no conoce la profundidad de las aguas y la fuerza de la corriente.

- 15 cm de agua llegarán a la parte inferior de la mayoría de los automóviles de pasajeros, lo cual puede causar la pérdida de control y posiblemente que el motor se pare.
- 30 cm de agua hará que muchos vehículos floten.
- 60 cm de agua arrastrarán casi todos los vehículos.

Si las aguas suben alrededor de su automóvil, abandónelo y vaya a un terreno más alto, si puede hacerlo de una manera segura.

Si debe transitar por áreas inundadas, permanezca alerta, hágalo por donde el agua no se esté moviendo. Use un palo para verificar la firmeza del suelo frente a usted.

Tenga presente que el agua escurriendo busca vías de escape naturales, las cuáles pueden aparecer repentinamente como torrentes de agua, barro y piedras.

Trate de regresar a su casa durante el día para así no tener que prender las luces.

Evite caminar en aguas estancadas que quizá contengan fragmentos de vidrio o metal ó líneas de energía caídas que no se pueden ver.

Evite caminar por aguas en movimiento.

Si está en la calle, tenga precaución al caminar sobre agua, ya que las tapas de las cámaras de agua suelen salirse debido a la presión.

Suba a un lugar alto y permanezca ahí.

PROTECCION DEL AGUA

Siga estos pasos para mantener el AGUA PROTEGIDA durante y después de una inundación:

1. Si tiene disponible, use agua embotellada que no haya estado expuesta a las aguas de la inundación.
2. Si no tiene agua embotellada, debe hervir el agua para hacerla utilizable (potable). Al hervirse el agua se mueren la mayoría de los tipos de organismos causantes de enfermedades que pudieran estar presentes.
3. Si el agua está turbia, fíltrela pasándola a través de paños limpios o deje que se asiente y luego extraiga el agua transparente para hervirla.
4. Deje que el agua hierva durante un minuto, espere a que se enfríe y traspase a recipientes limpios y con tapas.
5. Si no puede hervir el agua, puede desinfectarla usando cloro doméstico. El cloro matará algunos tipos de gérmenes, aunque no todos.
6. Agregue 1/8 de cucharadita (u 8 gotas) de lavandina líquida tradicional para uso doméstico (hipoclorito de sodio al 5.25%), sin aroma, por cada 4 litros de agua. Revuelva bien el agua con la lavandina y espere al menos 30 minutos antes de usarla.
7. Guarde el agua desinfectada en recipientes limpios y con tapas.

PROTEJA LOS ALIMENTOS

Siga estos pasos para mantener los ALIMENTOS PROTEGIDOS durante y después de una inundación:

Deseche las tablas de madera para picar alimentos, mamaderas y chupetes que hayan estado en contacto con aguas de la inundación.

Desechar

1. No ingiera ningún alimento que podría haber estado en contacto con las aguas de la inundación.
2. Deseche cualquier alimento que estuviera en envases no impermeables si hubo alguna posibilidad de que el mismo haya estado en contacto con las aguas de la inundación.

- Entre los envases de alimentos que no son impermeables se incluyen aquellos con tapas a rosca, tapas a presión, tapas arrancables, tapas dentadas (botellas de gaseosas), tapas que se tuercen al abrirlas.

- Deseche también las cajas de cartón de jugos/leche/fórmulas para bebés y los alimentos que haya guardado en latas si han estado en contacto con las aguas de la inundación.

3. Inspeccione los alimentos enlatados y deseche cualquier alimento que esté en latas dañadas (si tiene abultamiento, aplastamiento/abolladura importantes, derrames, pinchazos, perforaciones, fracturas, oxidación profunda y extensa).

4. Las latas que no están dañadas se pueden utilizar higienizándolas de la siguiente manera:

- Quítele la etiqueta ya que la misma puede albergar impurezas y bacterias.

- Cepille o limpie con un paño cualquier suciedad o sedimento que haya.

- Sumérlas dentro de una solución recién preparada con 1 cucharada de lavandina líquida por cada 4 litros de agua potable (o el agua más limpia y transparente que tenga) y manténgalos sumergidos durante 15 minutos.

- Deje que las latas se sequen al aire durante 1 hora como mínimo antes de abrirlos o guardarlos.

- Si pudo quitar las etiquetas, entonces identifique el contenido de las latas con un marcador, incluyendo la fecha de vencimiento (si la tiene).

- Cualquier fórmula concentrada para bebés, que se encuentre en envases de metal herméticamente cerrados, se debe diluir en agua potable limpia.

5. Lave bien con agua y jabón las cacerolas metálicas, la vajilla de cerámica y los utensilios de cocina (incluyendo los abridores de latas), usando agua caliente si tiene. Enjuáguelos y luego higienícelos dejándolos hervir en agua limpia o sumergiéndolos durante 15 minutos en una solución de 1 cucharada de lavandina líquida sin aroma por cada 4 litros de agua potable (o el agua más limpia y transparente que tenga).

6. Lave bien la superficie de la cocina con agua y jabón, usando agua caliente si tiene. Enjuáguela y luego higienícela aplicándole una solución de 1 cucharada de lavandina líquida sin aroma por cada 4 litros de agua potable (o el agua más limpia y transparente que tenga). Espere a que se sequen al aire.

7. Si su refrigerador o congelador se quedara sin energía durante un tiempo largo:

- Divida los alimentos congelados entre los congeladores de sus vecinos, si es que ellos tienen electricidad.

- Deseche todo alimento que haya estado a la temperatura ambiente por dos horas o más, así como todo alimento que tenga un olor, color o textura fuera de lo normal.

SANIDAD E HIGIENE

Siempre lávese las manos con jabón y agua que haya sido hervida o desinfectada:

- ✓ Antes de preparar o comer alimentos.
- ✓ Después de ir al baño.
- ✓ Después de participar en actividades de limpieza de la inundación.
- ✓ Después de tocar artículos contaminados con aguas de la inundación o aguas del alcantarillado.

No permita que los niños jueguen en lugares donde haya aguas de la inundación.

Lave frecuentemente las manos de los niños y no deje que jueguen con juguetes contaminados por la inundación.

Después de manipular materiales contaminados, lávese bien las manos con agua no contaminada y jabón antes de tocarse alguna parte del cuerpo o tocar a alguien más, especialmente en las áreas de la cara, la boca, los ojos y la nariz.

La morbimortalidad infantil tras una inundación está determinada por el estado nutricional de los niños, y su vacunación antes de la misma, así como por la infraestructura de atención primaria previa y el grado de deterioro generado por el evento.

PREVENCIÓN DE DIARREAS

Para evitarlas debe:

- Cocinar con sus manos limpias, consumir agua hervida y alimentos bien cocidos y beber sólo agua potable.
- Si no dispone de agua potable, hiérvala durante un minuto antes de consumirla.
- Mantener limpios baños y letrinas.
- Usar lugares separados para el aseo personal, la limpieza de utensilios de cocina y el lavado de la ropa, especialmente pañales.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

- Evite fumar en el interior de ambientes cerrados.
- En lo posible utilice estufas eléctricas (si hay suministro) o a gas licuado. Si usa brasero, enciéndalos y apáguelos en el exterior del recinto.

- Evite los cambios bruscos de temperatura
- Elimine todo rastro de mohos o humedad en la vivienda

Recorra de inmediato a su médico si presenta algún tipo de malestar estomacal, diarrea, dificultad para respirar o fiebre repentina.

Recuerde revisar si el esquema de vacunación del niño está completo, sino deberá ser completado en cuanto las condiciones sanitarias lo permitan.

¿QUÉ HACER DESPUÉS? - DE REGRESO A LA VIVIENDA

No entre a ningún edificio rodeado de aguas estancadas.

Evacue a todas las personas que habitan dentro del inmueble, ya que las inundaciones pueden causar severos daños a la salud humana.

Use linternas y lámparas de pilas.

Realice una inspección de su vivienda previniendo una amenaza por desmoronamiento.

No vuelva a habitar su vivienda hasta asegurarse de que esté en buen estado.

Revise las paredes, suelos, puertas y ventanas para asegurar que el inmueble no está en riesgo de colapsar.

Inspeccione los cimientos para detectar grietas u otros daños.

Para evitar incendios, electrocuciones o explosiones desconecte la energía eléctrica y el gas.

En caso de escape de gas, no use fósforos ni encienda la luz. Si es posible, abra las puertas y ventanas y cierre la llave principal de gas. Abandone inmediatamente la casa. No apague las luces ni haga nada que pueda crear una chispa.

No regrese a la casa hasta que le digan que no hay peligro.

Si ve cables raídos o chispas, o si hay olor a quemado sin que haya un incendio visible, debe desconectar inmediatamente el sistema eléctrico en el tablero general.

Después de una inundación, tenga cuidado al ingresar a edificaciones que han sido dañadas. Sea prudente, no lleve velas, lámparas incandescentes o cigarrillos encendidos y, apártese de alambres eléctricos sueltos o averiados, ya que pueden ocasionar algún peligro.

Repare las instalaciones sanitarias lo antes posible. Los sistemas de aguas servidas dañados son un peligro serio para la salud.

Comenzar la limpieza por las zonas altas.

Depositar en las aceras o calzada, sin entorpecer la circulación, los utensillos que resulten inútiles.

Lávese las manos frecuentemente durante las labores de limpieza para reducir la recontaminación de áreas limpias.

Antes de volver a poner en funcionamiento los equipos y aparatos eléctricos éstos deben estar completamente secos.

No permita que nadie reingrese a su casa mientras esté inundada, a menos que se haya desconectado la fuente principal de electricidad.

Use zapatos en áreas que se hayan inundado para evitar el peligro de heridas.

Tenga cuidado al caminar a su alrededor. Después de una inundación, los escalones y los pisos están muy resbalosos.

Pasada la emergencia, comuníquese con sus familiares.

AGUA PARA BEBER Y COCINAR

El agua que se puede beber sin peligro incluye la embotellada, hervida o tratada.

Verifique el estado de sus alimentos y agua.

Recuerde que las comidas que requieren refrigeración pueden dañarse si se ha interrumpido el suministro de electricidad.

No ingiera productos que han tomado contacto con las aguas de la inundación.

No use agua contaminada para lavar platos, cepillarse los dientes, lavar y preparar alimentos ni hacer hielo.

Si usa agua embotellada, infórmese de dónde proviene.

Hervir el agua mata bacterias y parásitos.

Cualquier fórmula concentrada para bebés, que se encuentre en envases de metal herméticamente cerrados, se debe diluir en agua potable (hervida o clorada) ó agua embotellada.

Lávese las manos con jabón y agua desinfectada antes de comer o de tocar alimentos, después del trabajo de limpieza y después de tocar objetos contaminados con agua de inundación.

LIMPIEZA

Cuando regrese a su casa después de una inundación, tenga en cuenta que el agua de la inundación puede contener aguas contaminadas.

Protéjase usted y proteja a su familia tomando las siguientes medidas:

Forma de secar la casa

Si el agua de una inundación ha entrado a su casa, debe secarla lo más pronto posible.

Dentro de la casa

Si tiene electricidad y un electricista ha determinado que puede conectarla sin peligro, utilice un aspirador húmedo/seco ó una bomba eléctrica para sacar el agua estancada.

Si está usando equipos en áreas mojadas, asegúrese de tener puestas botas de goma.

Si no tiene electricidad o no es seguro conectarla, puede usar un generador eléctrico portátil para activar el equipo de remoción de aguas estancadas.

Si para limpiar su hogar debe utilizar una bomba con motor de gasolina, un generador, una máquina de lavar a presión o cualquier otro tipo de herramientas con motor a nafta, nunca use estos artefactos dentro de la casa u otra estructura cerrada o parcialmente cerrada, aún si las puertas o ventanas están abiertas. Este uso inadecuado de los equipos puede generar niveles altamente peligrosos de monóxido de carbono y causar intoxicación.

Si el clima lo permite, abra las puertas y ventanas de la casa para ayudar al proceso de secado.

Utilice ventiladores para eliminar el exceso de humedad. Los ventiladores deben colocarse cerca de una puerta o ventana de forma que dirijan el aire hacia afuera y no hacia adentro y se evite la propagación del moho.

Tenga cuidado en desinfectar muy bien las superficies que puedan tener contacto con los alimentos, tales como la parte superior de los muebles de cocina, los estantes de la despensa, el refrigerador, etc.

Lave toda la ropa de los niños y frazadas de cama con agua caliente.

Saque y deseche todos los materiales caseros contaminados que no se puedan desinfectar, tales como el empapelado, telas, tapetes, etc.

Mantenga a los niños y mascotas fuera del área afectada hasta que se haya realizado una limpieza completa.

Utilice botas y guantes de goma durante la limpieza del área afectada.

Retire y deseche artículos que no pueda lavar ni desinfectar (como colchones, alfombras, tapetes, muebles tapizados, juguetes de peluche, juguetes de bebés).

Retire y deseche los paneles de yeso y materiales de aislamiento que se hayan contaminado con aguas negras y de inundaciones.

Realice una limpieza a fondo de todas las superficies sólidas (como pisos, concreto, molduras, muebles metálicos y de madera, muebles de cocina, aparatos eléctricos, etc.) con agua caliente y detergente de lavandería o de lavar platos.

Ayude al proceso de secado empleando ventiladores.

Después de completar la limpieza:

- ✓ Lávese las manos con agua y jabón.
- ✓ Utilice agua que haya hervido por un minuto.
- ✓ Lave con agua caliente y detergente toda la ropa usada durante las labores de limpieza y la que se contaminó durante la inundación.
- ✓ Busque atención médica inmediata si se lesiona o enferma.

Fuera de la casa

Mantenga a los niños y mascotas fuera del área afectada hasta que se haya realizado una limpieza completa.

Utilice botas y guantes de goma durante la limpieza del área afectada.

Lave con agua caliente y detergente toda la ropa usada durante las labores de limpieza. Esta ropa se debe lavar por separado de aquella que no está contaminada.

MANEJO DE BASURA ORGÁNICA Y ANIMALES MUERTOS

Lo ideal ante estas situaciones es realizar un pozo u enterrar a los animales muertos con cal viva. En caso de no contar con cal, es conveniente enterrarlos lo más profundo posible. El objetivo primordial es evitar que los insectos o roedores puedan acceder al material orgánico.

En el caso de encontrar algún animal muerto de gran tamaño (como por ejemplo, un caballo) comunicar al Municipio para que lo lleven. Mientras tanto, es recomendable rociarlo ligeramente con Kerosene dado que el olor del mismo ayuda a ahuyentar a los roedores/insectos por algunas horas.

¿Que hacer si encontramos un roedor muerto en el hogar?

Ante la presencia de algún roedor muerto dentro del hogar y el ambiente en el que se encuentra es una habitación cerrada, la primera tarea consiste en ventilar el ambiente. Luego, tomar el roedor con una pala, evitando el contacto directo, y colocarlo en una doble bolsa. Rociar con agua clorada y enterrarlo lejos de la casa, lejos del pozo de agua.

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN CON LAVANDINA (HIPOCLORITO DE SODIO).

CONSEJOS DE SEGURIDAD

- Utilice lavandina para uso doméstico (concentración al 5.25%).
- Lea y siga las instrucciones de la etiqueta en el envase.
- Nunca la mezcle con amoníaco ni con otros productos de limpieza.
- Use botas, guantes de goma y gafas para protegerse los ojos.
- Trate de no aspirar los vapores del cloro.
- Abra puertas y ventanas para ventilar.

RECOMENDACIONES DE LIMPIEZA

La cantidad de cloro que tiene que mezclar con el agua dependerá de lo que tenga que limpiar o desinfectar. La tabla siguiente describe los artículos y las superficies que se deben limpiar, la cantidad de cloro a mezclar con el agua y los pasos a seguir para la limpieza.

Ver Tablas N° 1 – 3 – 3

Tabla N° 1

Área o artículo a limpiar	Cantidad de lavandina y agua a mezclar		Modo de limpieza
	Cantidad de lavandina	Cantidad de agua	
Desinfección de agua para beber			
Agua potable limpia	8 gotas	4 litros	1. Mezclar 8 gotas de cloro por cada 4 litros de agua. 2. Verterlo en el agua. Dejar reposar durante unos 30 minutos antes de utilizarla
Agua sucia	16 gotas	4 litros	1. Mezclar 16 gotas de cloro por cada 4 litros de agua. 2. Vertirlo en el agua. Dejar reposar durante unos 30 minutos antes de utilizarla.
Recipientes para almacenar el agua (ejemplos: latas o botellas usadas)	5 ml	1 taza (240 ml)	1. Mezcle el agua limpia y el jabón en un recipiente. 2. Agite o revuelva el agua para limpiar el interior del recipiente. 3. Enjuague el recipiente. 4. Mezcle 1 cucharadita (5 ml) de cloro por 1 taza (240 ml) de agua y viértalo en el recipiente. 5. Cubra el recipiente y agite la solución para que toque todas las superficies interiores. 6. Déjelo cubierto y deje asentar por 30 minutos. Enjuague con agua limpia.

Tabla N° 2

Área o artículo a limpiar	Cantidad de lavandina y agua a mezclar		Modo de limpieza
	Cantidad de lavandina	Cantidad de agua	
Limpieza y desinfección de latas de alimentos y superficies			
Superficies de contacto con los alimentos que hayan estado expuestas al agua de la inundación [Por ejemplo: mostradores, platos] Nota: tire a la basura las tablas de madera para picar, las mamaderas y los chupetes.	1 cucharadita (5 ml)	4 litros	1. Lave con agua tibia limpia y jabón. 2. Enjuague con agua limpia. 3. Desinfecte usando una mezcla de 1 cucharadita (5 ml) de cloro por cada 4 litros de agua limpia. Deje secar al aire.
Latas de alimentos que no están infladas, abiertas o dañadas	1 taza (240 ml)	20 litros	1. Quite las etiquetas de las latas. 2. Lave las latas con agua limpia y jabón. 3. Remoje las latas en una mezcla de 1 taza (240 ml) de cloro por 20 litros de agua. 4. Etiquete nuevamente las latas con un marcador.

Tabla N° 3

Área o artículo a limpiar	Cantidad de lavandina y agua a mezclar		Modo de limpieza
	Cantidad de lavandina	Cantidad de agua	
Limpieza y desinfección de otras superficies y artículos caseros			
Superficies que no absorben agua y que pueden haber estado en contacto con el agua de la inundación [por ejemplo: pisos, estufas, lavaderos, algunos juguetes, cubiertos, platos y herramientas]	1 taza (240 ml)	20 litros	1. Lave las superficies con agua limpia y jabón. 2. Desinfecte con una mezcla de 1 taza (240 ml) de cloro por 20 litros de agua. 3. Deje secar al aire.
El moho crece en superficies sólidas [por ejemplo: pisos, estufas, lavaderos, algunos juguetes, mostradores, cubiertos, platos y herramientas]	1 taza (240 ml)	4 litros	1. Mezcle 1 taza (240 ml) de cloro en 4 litros de agua. 2. Lave el artículo con la mezcla de cloro. 3. Si la superficie del artículo es rugosa, friéguela con un cepillo duro. 4. Enjuáguelo con agua limpia. 5. Séquelo o déjelo secar al aire.

PROTÉJASE DEL MOHO

Después de una inundación, el exceso de humedad y el agua estancada favorecen el crecimiento del moho en los hogares y otras edificaciones. Las personas sensibles al moho pueden sufrir congestión nasal, irritación de los ojos, irritación de la piel.

Quienes son alérgicos al moho pueden tener dificultad para respirar, crisis de broncoespasmo.

Las personas con un sistema inmunológico debilitado y quienes padecen enfermedades crónicas de los pulmones, pueden sufrir infecciones graves. Si usted o algún miembro de su familia experimentan problemas de salud después de haber estado expuestos al moho, comuníquese con un médico.

Cómo reconocer el moho

Puede reconocer el moho de las siguientes maneras: Visualmente (manchas de humedad en las paredes y techos), o con el olfato (huele mal, como a humedad o tierra mojada).

Cómo puede evitar que crezca el moho

Limpie y seque rápidamente su hogar o edificación (en las 24 a 48 horas siguientes). Abra puertas y ventanas. Use ventiladores para secar si puede. Si tiene alguna duda, ¡tírelo a la basura! Elimine todos los artículos porosos que han estado mojados por más de 48 horas y que no pueden ser secados y limpiados adecuadamente. Éstos pueden seguir siendo una fuente de moho y deben ser retirados del hogar.

Algunos artículos porosos y que no pueden limpiarse son: las alfombras y el fieltro de las alfombras, las telas de los muebles, los tapices para las paredes, las paredes de cartón yeso, las hojas por sección que se usan en techos y pisos, el material de aislamiento, la ropa, el cuero, el papel, la madera y los alimentos.

Si el moho está creciendo en su hogar, debe eliminarlo y reparar cualquier problema de agua como goteras en el techo, paredes o tuberías. Lo más importante que puede hacer para evitar que crezca el moho es controlar la humedad en su hogar.

Para quitar el moho de las superficies duras use productos comerciales, agua y jabón, o una solución lavandina de uso casero diluido con un máximo de una taza en 4 litros de agua. Use un cepillo con dientes duros para limpiar superficies ásperas como concreto.

Si desea usar lavandina para limpiar el moho:

- Nunca la mezcle con amoníaco.
- Abra las puertas y ventanas para permitir la entrada de aire fresco.
- Use guantes no porosos y lentes para protegerse los ojos.

ENFERMEDADES INFECCIOSAS

DENGUE

RECUERDE QUE EL DENGUE ES UNA AMENAZA LATENTE

- CUALQUIER ELEMENTO QUE CONTENGA AGUA (POR MÍNIMA QUE SEA) PUEDE SER UN RESERVORIO PARA EL MOSQUITO.
- Vacíe o ponga boca abajo los objetos que hayan quedado con agua
- Poner bajo techo los recipientes que puedan juntar agua
- Vaciar el agua de bebederos y comederos de mascotas
- Vaciar baldes

LEPTOSPIROSIS

... *¿Qué es?* Es una enfermedad causada por la bacteria *Leptospira*, la cual puede afectar a algunos animales y al ser humano. Está extendida en todo el mundo siendo más común en países con lluvias intensas. Diferentes clases de animales domésticos y salvajes pueden ser portadores de esta enfermedad como ratas, perros, ganado y cerdos. Los animales infectados pueden pasar la bacteria *Leptospira* a través de la orina por largo tiempo.

... *¿Cuáles son los síntomas?* Los más comunes son fiebre, dolor de cabeza, escalofríos, náuseas, vómitos, dolores musculares e irritación de los ojos. En casos más severos, la enfermedad produce daño al hígado e ictericia (las mucosas y la piel se tornan color amarillo), insuficiencia renal, sangrado interno o meningitis. También se genera tos con esputos de sangre. La enfermedad puede durar por varias semanas.

... *¿Cómo se propaga?* La mayoría de la gente adquiere Leptospirosis por contacto (a través de una herida en la piel) con tierra húmeda, agua o vegetación que ha sido contaminada con orina de ratones y demás animales infectados. En general no se transmite de persona a persona.

→ Para evitar la propagación de Leptospirosis (y también de Hantavirus):

- Mantenga la higiene del hogar.
- Evite tocar animales muertos y el contacto con roedores.

- Si los encuentra en su casa, use guantes y doble bolsa de residuos, rocíelos con insecticida y entiérrelos lejos de pozos de agua.
- Mantenga ventilada toda la casa, y si detectó la presencia de roedores primero limpie con agua clorada, guantes y barbijo. No limpie en seco, para no esparcir la contaminación.
- Lávese las manos.

ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS

**ANTE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO, DE LA CASA U OBJETOS
PRECIADOS, LOS NIÑOS Y NIÑAS VIVIRÁN UN DUELO.**

**ES NORMAL QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS SUFRAN ALGUNAS ALTERACIONES
TRAS UN EVENTO DE ESTA NATURALEZA.**

Estas expresiones debieran ir disminuyendo con el pasar de las semanas. Algunas de las manifestaciones que pueden observarse en niños y niñas, y actitudes recomendables frente a ellas, son:

1. **RECUERDOS FRECUENTES DEL EVENTO**, pesadillas y dificultad para dormir. En un principio puede dejarlo dormir con usted. Luego, acompañarlo cuando va a la cama; dejar una luz tenue prendida y acudir si se despierta asustado.
2. **PASIVIDAD, MIEDOS** (por ejemplo, miedo de separación) y mayor apego a la familia. Es recomendable abrazarlo y calmarlo cuando llore o tenga susto. Permítale la cercanía física y mímelo. Prepárelo para la separación, que debe ser de a poco: dígale a dónde va y a qué hora volverá, sea puntual en la hora acordada y déjelo en compañía de alguien en quien usted y el niño o niña confíen.
3. **CONDUCTAS** como volver a orinarse o hablar como bebé o querer tomar mamadera, etc. En estos casos, nunca lo castigue o se burle por lo sucedido. Cámbiele la ropa y genere un ambiente de calma, explicándole que lo que le pasa no es malo. Evite darle muchos líquidos en la noche. Llévelo al baño antes de dormir y también en el curso de la noche. Nunca comente este hecho en público (respete su intimidad). Busque distraerlo cambiando de lugar o tema de conversación. Demuestre cariño y comprensión, sin llegar a la sobreprotección. Anímelo cariñosamente a volver a la conducta previa "de grande" después de un par de semanas.
4. **ALTERACIONES DE LA CONCENTRACIÓN**, no querer ir a la escuela, olvidarse las tareas, etc. IncentíVELO a ir y asegúrele que después volverán a estar juntos. Vaya a buscarlo puntualmente. No lo castigue por los errores, más bien premie cualquier adelanto o logro que obtenga. Establezca un horario fijo para estudiar.
5. **ENOJO Y/O IRRITABILIDAD**; sobresalto frente a los ruidos; sentimientos de culpa y/o llanto sin motivo aparente. Conténgalo con palabras cariñosas, abrácelo, no demuestre enojo ni lo castigue por su angustia.
6. Dolor de estómago o algún otro **MALESTAR FÍSICO**.

SI NOTA QUE UN NIÑO O NIÑA MANTIENE O AGRAVA ESTE COMPORTAMIENTO o puede atentar directamente contra su salud (como autoagredirse, dejar de comer o dormir por varios días), ES IMPORTANTE SOLICITAR AYUDA a algún especialista de la red de salud.

La tarea de los adultos en este proceso es acompañarlos y darles el tiempo para recuperarse. Ayuda ponerse en el lugar de ellos y pensar cómo le gusta que lo traten a usted mismo cuando siente angustia.

Una vez reestablecidas las condiciones básicas de seguridad trate de seguir estas sugerencias:

1. MANTENGA LA CALMA porque su hija/o se sentirá igual a como ve que usted se siente. Recuerde que usted también está bajo tensión emocional. Cuídese para así poder brindarle el apoyo necesario a sus hijos e hijas.

2. PREGÚNTELE QUÉ SABE Y ESCUCHE CON PACIENCIA lo que tenga que decir. Si no desea hablar, no lo presione. Es bueno validar lo que piensan y sienten: hágalos saber que sus preguntas o comentarios son importantes.

3. NO LE MIENTA Y DÉ UNA EXPLICACIÓN REAL Y SIMPLE, como por ejemplo "Las lluvias a veces son muy intensas, y puede pasar que el agua se acumule y se produzca una inundación. En esos casos es necesario buscar un lugar seco y seguro para esperar que el agua escurra". Tampoco le mienta para consolarlo con frases como "no va a volver a pasar".

4. AYÚDELOS A EXPRESARSE. Si no es hablando, a través de dibujos o juegos.

5. VUELVA A LA RUTINA LO MÁS PRONTO POSIBLE, y trate de proveer espacios de juego, para dibujar, pintar, hacer actividad física o ir a la plaza. Todo lo que puedan hacer los adultos por apoyarse entre sí para disminuir sus miedos y volver a la vida de la manera más normal posible, ayudará a que niños y niñas superen de mejor manera la crisis vivida.

6. INCORPÓRELOS EN ACTIVIDADES PARA AYUDAR A OTROS, por ejemplo colaborando en la entrega de ropa y juguetes o alimentos no perecederos. Es bueno que sepan que hay muchas personas ayudando a quienes fueron más afectados por el temporal.

7. PUEDEN NECESITAR MÁS CONSUELO y usted es la mejor persona para darlo. Pase más tiempo y juegue con ellos, tenga más contacto físico (tóquelos, abrácelos, béselos).

SI LOS ADULTOS SIENTEN MIEDO, LO RECOMENDABLE ES QUE BUSQUEN APOYO EN OTROS ADULTOS; que conversen con ellos (lejos de los niños y niñas) acerca de sus miedos, sus angustias. Es necesario que se pida ayuda especializada si estas emociones no han pasado después de un mes de ocurrida la emergencia, más aún si van en aumento.

BIBLIOGRAFÍA

<http://emergency.cdc.gov/disasters/floods/>

http://rems.ed.gov/docs/AAP_ChildrenImpactedByFloods.pdf

<http://www.epa.gov/naturalevents/flooding.html>