Recomendaciones para ayudar a l@s más pequeñ@s:

1. **Limitar el tiempo que pasamos escuchando o leyendo noticias** a través de los medios y redes sociales.
2. **No aislarse;** hablar y compartir nuestras preocupaciones, miedos y cómo nos hemos sentido en esta dramática situación que hemos experimentado en Valencia con nuestros amigos y familiares.
3. Si es posible, **sea parte de la solución**, por ejemplo, donando dinero, comida, ropa, ofreciendo tu tiempo y ayudando de cualquier manera que puedas... Esto nos hará sentir proactivos y contribuirá al bienestar emocional.
4. **Dejarles expresar lo vivido**. Cada uno lo hará a su manera, unos lo expresarán a través del llanto, otros no, unos tratarán de contarnos lo ocurrido, otros lo expresarán a través del silencio o sintomatología física, como dolor de barriga o cabeza. Ante una tragedia de esta índole lo único que podemos hacer es acompañar, preguntarcómo se sienten y qué es lo que más les aliviaría a corto plazo.
5. **Ayudarles a procesar y asimilar lo ocurrido.** Igual que los adultos suelen necesitar hablar de lo sucedido para poder procesar los cambios, los niños pueden necesitar hacerlo a través del juego o el dibujo.
6. **Dejar** **que se** **desahoguen emocionalmente** de la manera que cada uno escoja. Algunos demandarán proximidad física y otros no. Lo importante es estar ahí con ellos para lo que necesiten de nosotros, tanto en el caso de niños como de adultos. Ofrecerles espacio, tiempo y escucha activa.
7. **Actuar con calma.** Los niños buscan en los adultos tranquilidad después de eventos traumáticos. No discutas tus ansiedades con los niños, ni cuando estén cerca, y sé consciente del tono de tu voz.
8. **No restar importancia a lo que han vivido**, sino darles credibilidad y acompañamiento. No podemos ocultarles la gravedad de lo ocurrido ni de los sentimientos que eso nos produce, pero debemos tener en cuenta que la información aportada sea la adecuada para su edad. También debemos evitar exponerles continuamente a las noticias.
9. **Tener en cuenta las distintas reacciones e ideas que pueden tener los estudiantes respecto a lo sucedido**. Por una parte, pueden tratar de buscar una causa, con el fin de fortalecer su sensación de control interno. Esto puede conducir a la creencia errónea de que, de alguna forma, son responsables de lo que ha ocurrido. Es importante, que si nos transmiten estas preocupaciones les recordemos que los accidentes son inevitables y que no ha sido su culpa. Por otra parte, deben sentirse útiles, que están contribuyendo de algún modo, con ayudas acordes a su edad.
10. **Hacer que se sientan seguros:** Por otra parte, se sentirán confusos ante la situación vivida y puede que, generen un miedo a que vuelva a ocurrir. Debemos ofrecerles explicaciones claras, evitando detalles que puedan asustarles y transmitirles seguridad diciéndoles que están a salvo e informándoles de que hay muchas personas que nos están ayudando para resolver esta situación. Respondamos a sus preguntas con un lenguaje apropiado para su edad y corrijamos la información o ideas erróneas que tengan.