

Cuidados com as crianças

- Em situação de desastre, muitas vezes, as crianças não expressam com facilidade o que sentem; por isso, é muito importante escutá-las, dar-lhes carinho, segurança e brincar com elas.
- Organize atividades de recreação e esportivas, de acordo com a idade das crianças abrigadas.
- Estimule as crianças a se expressem por meio de desenhos, relatos e redações, contando a experiência vivida.
- Respeite o tempo que cada criança precisa para expressar seus sentimentos.



RECUPERAÇÃO EMOCIONAL



Medo, desconfiança, tristeza, angústia, incerteza, dificuldade para dormir, irritabilidade, falta de concentração, falta ou excesso de apetite e crises de choro são reações normais nas pessoas atingidas por desastres. A expressão desses sentimentos ajuda na recuperação de quem passou por situações de perda de entes queridos, patrimônios e abalo emocional devido a desastres.

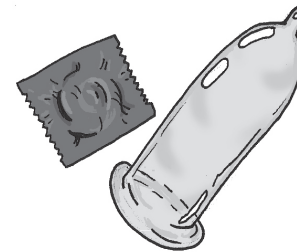
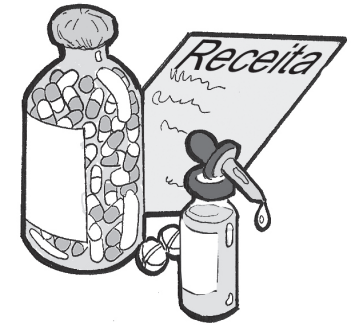
O impacto emocional e suas consequências interferem na capacidade de adaptação e recuperação, que, habitualmente, as pessoas têm frente a crises que ocorrem no curso da vida. Por isso, alguns cuidados são fundamentais para ajudar as pessoas atingidas por desastre a enfrentar esse momento tão difícil.

Algumas orientações para facilitar o convívio em ambiente coletivo

- Desabafe com uma pessoa de sua confiança; conte o que sente e também escute os problemas dela. Solidariedade e apoio mútuos são formas de enfrentar o problema.



- Realize atividades com seus vizinhos para se apoiarem mutuamente e superar os problemas gerados pelo desastre.
- Use somente medicamentos recomendados pelo médico. Não se automedique. Evite tomar medicamentos para nervos por conta própria.



- Não beba álcool ou outras drogas para driblar a situação ou para "se sentir melhor".
 - Use preservativos nas relações sexuais.
 - Contribua com as atividades de limpeza e manutenção do abrigo, responsabilizando-se pelo bem-estar de todos.
- Promova a liderança positiva.
 - Participe das tarefas que impliquem compromisso grupal e individual como, por exemplo, cuidar de crianças menores.
 - Forme grupos de conversa para possibilitar a expressão de seus sentimentos em relação à situação.
 - Desencoraje condutas impensadas que levem à violência.
 - Respeite o espaço do outro, mesmo vivendo em ambiente coletivo.
 - Organize atividades esportivas e culturais.