

CÓMO HABLAR CON TUS HIJOS EN UNA EMERGENCIA



Detectan tu miedo antes de que lo digas.
Mentirles no los protege.



1 MENOS DE 5 AÑOS

No expliques la emergencia. Mantén la rutina y el contacto físico.



Frase útil:

"Estamos juntos, estamos bien."



2 DE 5 A 10 AÑOS

Explicación breve, veraz y cerrada. Que no quede espacio para imaginar algo peor.



Frase útil:

"Se ha ido la luz en todo el barrio. Tenemos linternas y comida. Nos quedamos aquí."



3 MÁS DE 10 AÑOS

Dales una tarea real: la radio, el recuento de agua, la mascota.
La responsabilidad concreta baja la ansiedad porque devuelve una sensación de control.



4 CUALQUIER EDAD

No prometas lo que no puedes garantizar.
Promete lo que sí:



"No te voy a dejar solo y tenemos un plan."



El objetivo no es que aprendan a tener miedo. Es que asocien la sirena a una rutina conocida en la que sus adultos saben qué hacer.