



Recomendaciones de alimentación para niños(as) menores de un año en situación de emergencia

En situaciones de emergencia pueden presentarse problemas en la alimentación de niños(as) con lactancia materna. Debido al estrés vivido, las madres pueden disminuir su producción de leche o suspender la lactancia involuntariamente.

Siempre es preferible continuar con la lactancia materna, por ello intente que el niño(a) siga mamando en forma frecuente, así estimulará la bajada de la leche.

Si la leche es insuficiente o existe otra causa por la cual se suspenda la lactancia (enfermedad, separación, accidente o fallecimiento de la madre) es necesario que se alimenten con fórmulas (relleno):

- La prioridad son las fórmulas de inicio ("leches maternizadas"), de venta en farmacias y eventualmente en algunos supermercados.
- El volumen a utilizar depende de la edad y peso del niño(a). Su preparación depende del producto y siempre está indicada en la etiqueta del envase.
- Estas fórmulas requieren diluirse en agua, la que debe **siempre** hervir.

Si no cuenta con fórmulas de inicio, puede utilizar leche entera (por ejemplo, Purita Fortificada).

Para preparar 100 ml. de leche utilice las siguientes medidas:

Para niños(as) de 0 a 3 meses:

- 100 ml. de agua hervida (media taza o 1/3 de tazón)
- 7,5 grs. de leche (3 cucharaditas rasas de té o 1 y ½ medidas de 5 grs.)
- Azúcar (½ cucharadita de té)
- 5 gotas de aceite (o ½ cucharadita de té)

Para niños(as) de 4 meses a 1 año:

- 100 ml. de agua hervida (media taza o 1/3 de tazón)
- 7,5 grs. de leche (3 cucharaditas rasas de té o 1 y ½ medidas medidas de 5 gramos)
- Azúcar (½ cucharadita de té)
- Cereal (1 medida o 2 cucharaditas de té) o 5 gotas de aceite (o ½ cucharadita de té)

La cantidad (volumen) a preparar depende del peso de cada niño(a).

GUÍA DE APOYO Y BUSQUEDA DE PERSONAS POR INTERNET

www.chileayuda.com:

Este sitio levantado por voluntarios es un completo portal de ayuda que permite, entre otras acciones, conocer una guía para hacer donaciones (de dinero, materiales, sangre, etc.), buscar personas, saber sobre el estado actualizado de las ciudades afectadas, acceder a teléfonos de emergencia, y conocer en vivo las noticias sobre el terremoto y tsunami.

www.minsal.cl:

El sitio del Ministerio de Salud actualiza periódicamente un reporte sobre la situación de la red asistencial, que además entrega recomendaciones sanitarias y datos sobre el funcionamiento de farmacias. Además cuenta con un formulario en línea para la inscripción de profesionales y técnicos voluntarios en las áreas de la salud que quieran participar en las labores de ayuda.

www.google.com:

Cuenta con un completo portal con buscador de personas que permite entregar información y saber sobre el paradero de desaparecidos/as. Además cuenta con una aplicación para hacer donaciones en línea vía UNICEF y Direct Relief International, y con una completa lista de instituciones y sitios que están aceptando donaciones.

www.terremotochile.com:

De similares características, este sitio web desarrolló una aplicación para buscar y dar información sobre personas desaparecidas. Además informa detalladamente sobre qué, cómo y dónde hacer donaciones. También entrega diversas recomendaciones para la ciudadanía afectada.

www.latercera.cl:

El media center de este diario ofrece, además de la información actualizada, un buscador de personas y un muro que publica mensajes de apoyo.

www.sernac.cl:

A propósito de los problemas en innumerables viviendas de las zonas afectadas, el portal del Servicio Nacional del Consumidor ofrece una completa guía de preguntas frecuentes y recomendaciones dirigidas a aclarar todas las dudas de los consumidores en estas circunstancias.

www.cooperativa.cl:

El sitio de esta radio permite escuchar su programación online y revisar una guía de cómo y dónde ayudar, tanto en Chile como en el extranjero. A su vez cuenta con un link dedicado a informar sobre el estado de los principales servicios, como locomoción, supermercados y farmacias.

www.facebook.com:

Con sólo escribir "terremoto en Chile", el motor de búsqueda de esta red social arroja decenas de resultados de grupos de personas que se han unido para compartir información sobre personas desaparecidas y sobre cómo ayudar a la población afectada.

Recomendaciones para las donaciones:

- Pañales
- Toallas húmedas
- Alcohol gel (para higiene antes de manipular alimentos)
- Jabón hipoalérgico
- Chupetes
- Mamaderas y bebederos
- Porta bebés
- Sacos y mantas para bebés
- Crema para coceduras

Alimentos:

- Colados y picados
- Leches líquidas en cajas pequeñas (de manera que no requieran agua y se consuman de inmediato)
- Leche maternizada
- Cereales de todo tipo y en barras

Ropa de abrigo para guaguas y niños: gorritos, calcetines, zapatos, ropa de polar o lana, parkas, enteritos, etc.

Recomendaciones para enfrentar el tema de la muerte de un ser querido o una pérdida importante con un niño o niña

El país se ha visto impactado por la pérdida de vidas y pertenencias debido al terremoto. El soporte emocional que padres, madres, profesionales o cuidadores puedan ofrecer a los niños(as) para ayudar a enfrentar la pérdida y facilitar el proceso de recuperación es muy importante.

Es vital comprender que una pérdida no es sólo de un pariente cercano, sino que muchos niños(as) han perdido sus casas, sus escuelas, el barrio donde vivían, incluso sus juguetes y sus mascotas. Todos estos eventos conllevan un duelo que debe ser apoyado. Aquí algunas sugerencias para los adultos:

La conversación con los niños(as) acerca de una pérdida o la muerte debe considerar su nivel de desarrollo, edad, respetar su cultura y respetar su manera particular de entender la situación.

Los niños(as) están atentos a las reacciones emocionales de otros adultos, a cómo ellos actúan y manejan la situación, imitándolos.

Al momento de hablar con un niño(a):

- Mantenga la calma y la tranquilidad.
- Háblele de manera sencilla y sin rodeos, pero con un lenguaje que pueda entender.
- No lo presione, permita que el niño(a) le guíe en sus necesidades de información y clarificación.
- Responda a las preguntas que realice y al ritmo que el o ella establezca. No lo agobie con explicaciones complejas.
- Dígale que es normal que sienta tristeza, pena, o que extrañe y desee ver al ser querido que ha muerto.
- No obligue a un niño(a) asustado a ir a un velorio, funeral o ver al ser querido fallecido.
- Facilite un vínculo espiritual en el tiempo, honrando a la persona de alguna manera, evocando su recuerdo o rezando, si es que son creyentes.
- Facilite la expresión de las emociones, dándole a entender que si lo desea puede recordar en todo momento al ser querido. Puede ser útil el escribir una carta o el hacer un dibujo para la persona querida que ha fallecido.

Tenga en cuenta que las guaguas también sienten la pérdida y lo que los adultos puedan transmitirles de sus propias emociones. Por ello, ponga especial atención en brindar un apoyo seguro.

Antes de los 5 años los niños y niñas no tienen claridad de que la muerte es irreversible y que todos debemos morir en algún momento, por esto los niños(as) muchas veces piensan que la persona fallecida sigue viva, y que va a volver en algún momento.

Los niños(as) pueden reaccionar de maneras muy diferentes ante la pérdida de un ser querido:

- Pueden sentir angustia, que se refleja en el miedo a perder a otros seres queridos y en la necesidad de estar cerca de sus padres o cuidadores.

Para más recomendaciones puede usted llamar en forma gratuita, desde cualquier parte del país, al FONOFANCIA al 800-200-818, donde un grupo de psicólogos podrá orientarlo mejor.

- Pueden sentir culpa, al pensar que están involucrados en la muerte del ser querido, o que algo que ellos hicieron (portarse mal, malas notas en el colegio, pataletas, etc.) pudiera haber provocado su partida.
- También pueden negar la muerte y actuar como si no hubiera sucedido.
- Pueden sentir mucha rabia, mostrarse irritables, expresar su dolor a través de rabietas o conductas agresivas.
- Pueden sobreadaptarse a la situación, tratando de ser quienes consuelan a los demás por la pérdida, sin tener el espacio para ellos mismos, vivirla y elaborarla.

En la medida en que un adulto acompañe al niño(a), ya sea respondiendo las preguntas que pueda tener sobre la muerte así como conteniéndolo, podrá incorporar la experiencia de la muerte como un elemento que es parte de la vida, y no como un terror sin nombre que pudiera desorganizarlo.

Considere que:

- Los niños(as) pequeños necesitan hablar poco, en corto tiempo, pero más frecuentemente de lo que ha sucedido. Repiten una y otra vez lo que les preocupa. Es bueno validar lo que los niños(as) piensan y sienten. Hágalos saber que sus preguntas o comentarios son importantes.
- Ayúdelos(as) a expresarse. Hay niños(as) que no querrán hablar de lo sucedido, pero pueden optar por comunicarse a través de dibujos o juegos. Los puede ayudar invitándolos a dibujar o a hacer un relato de lo que vivieron.

Recuerde que es normal que un niño o niña sufra algunas alteraciones tras un evento de esta naturaleza, tales como:

- Dolor de estómago
- Pesadillas y dificultad para dormir
- Sobresalto frente a los ruidos
- Conductas como volver a orinarse o hablar infantil
- Alteraciones de la concentración
- Sentimientos de culpa
- Llanto sin motivo
- Recuerdos frecuentes del evento
- Pasividad y miedos (por ejemplo, miedo de separación)
- Enojo y/o irritabilidad

Estas expresiones debieran ir disminuyendo con el pasar de las semanas. Si usted nota que un niño(a) 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.