



Bogotá D.C., 10 de agosto de 2026

COMUNICADO A PADRES, MADRES Y CUIDADORES

Hoy nuestro país sintió un fuerte sismo de magnitud 7.4, según reporte oficial del Servicio Geológico Colombiano, con epicentro en San José del Palmar, Chocó, que impactó varias ciudades. Como Capítulo de Psiquiatría Infantil de la Asociación Colombiana de Psiquiatría, queremos orientar a las familias sobre cómo cuidar la salud emocional de nuestros niños, niñas y adolescentes.

La mayoría de los niños y adolescentes se recuperarán con el paso de los días si cuentan con un buen acompañamiento. Reaccionar con susto, llanto, dificultad para dormir o preguntas repetidas sobre lo ocurrido es normal en las primeras horas y días después de un evento como este; no significa que algo esté “mal” con el niño. Es importante insistir en algo fundamental: lo que hagamos como adultos en estos primeros días y semanas realmente importa. Una buena intervención ahora —presencia, calma, escucha y rutinas— ayuda a evitar complicaciones emocionales a futuro.

Al respecto, se recomienda:

- Cuide primero su propia calma: los niños leen la seguridad en la voz y el rostro del adulto que los cuida. Proyecte seguridad y capacidad de resolución, sin mentir: no niegue lo ocurrido ni prometa que “nada va a pasar”; muéstreles, con la verdad, que los adultos están presentes y tomando las medidas necesarias para cuidarlos.
- Escuche sin forzar, permitiendo que el niño exprese lo que siente a su propio ritmo, validando sus emociones sin minimizarlas ni exagerarlas.
- Limite la exposición a medios: evite que los niños vean repetidamente videos, imágenes o noticias del sismo en el celular, la televisión o redes sociales.
- Restablezca las rutinas habituales de sueño, alimentación, estudio y juego tan pronto como sea seguro hacerlo.
- Explique lo ocurrido con honestidad y sencillez, con información adaptada a la edad del niño y sin detalles que solo generen más miedo.
- Enseñe técnicas de calma: respiración y relajación guiada en los más pequeños; diario personal, meditación o apoyo entre pares en los adolescentes.
- Acompañe el duelo si hay pérdidas, permitiendo que el niño exprese tristeza sin apurar el proceso.



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PSIQUIATRÍA - ACP

NIT: 860.016.790-0

Afiliada a la Asociación Mundial de Psiquiatría WPA
Miembro de la Asociación Psiquiátrica de América Latina APAL

Se recomienda buscar ayuda profesional si, más allá de las primeras semanas, se observa:

- Miedo intenso y persistente, pesadillas frecuentes o evitación marcada de temas, lugares o actividades.
- Cambios sostenidos en el ánimo, retrocesos del desarrollo, dificultad para dormir o concentrarse, aislamiento social o conductas de riesgo nuevas.

Ante cualquiera de estas señales, consulte con el pediatra o un profesional de salud mental infantil. Existen intervenciones breves y efectivas, basadas en evidencia científica, para apoyar a los niños que lo necesiten. Desde el Capítulo de Psiquiatría Infantil de la ACP reiteramos nuestra solidaridad con todas las familias afectadas. Acompañar a un niño después de un sismo no requiere ser experto en salud mental: requiere presencia, calma y disponibilidad.

Dra. Liliana Betancourt M.

Presidenta, Capítulo de Psiquiatría Infantil y de la Adolescencia
Asociación Colombiana de Psiquiatría (ACP)



Asociación
Colombiana de
Psiquiatría