

# Cuidándonos uno al otro

CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA

Unidos con las familias y la comunidad



## Guía para el proveedor comunitario



### ADVISORS

- » American Red Cross Scientific Advisory Council
- » Angela D. Mickalide, PhD, MCHES, Emergency Medical Services for Children National Resource Center, Children's National Health System
- » Child Mind Institute's Stress and Resilience Program
- » Myla Harrison, MD, MPH, Medical Director, Bureau of Children, Youth and Families, NYC Department of Mental Health & Hygiene

[sesamestreet.org/emergencies](http://sesamestreet.org/emergencies)  
[pseg.com/sesamestreet](http://pseg.com/sesamestreet)

©/TM 2014 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.

## Querido proveedor comunitario:

Sea usted del personal de emergencias, un trabajador comunitario, maestro o líder religioso, usted ayuda a que las familias descubran su propia fortaleza después de un desastre.

Sesame Street aprecia su trabajo y por eso ha creado Cuidándonos uno al otro, una guía con recursos sencillos y fáciles para apoyarle a ayudar a otros mientras se recuperan de una emergencia. Estas páginas pueden ser fotocopiadas y distribuidas a los prescolares, sus familias y otros en el personal de emergencias. Escoja las ideas y actividades que funcionen mejor para usted.

### Esto es lo que encontrará:

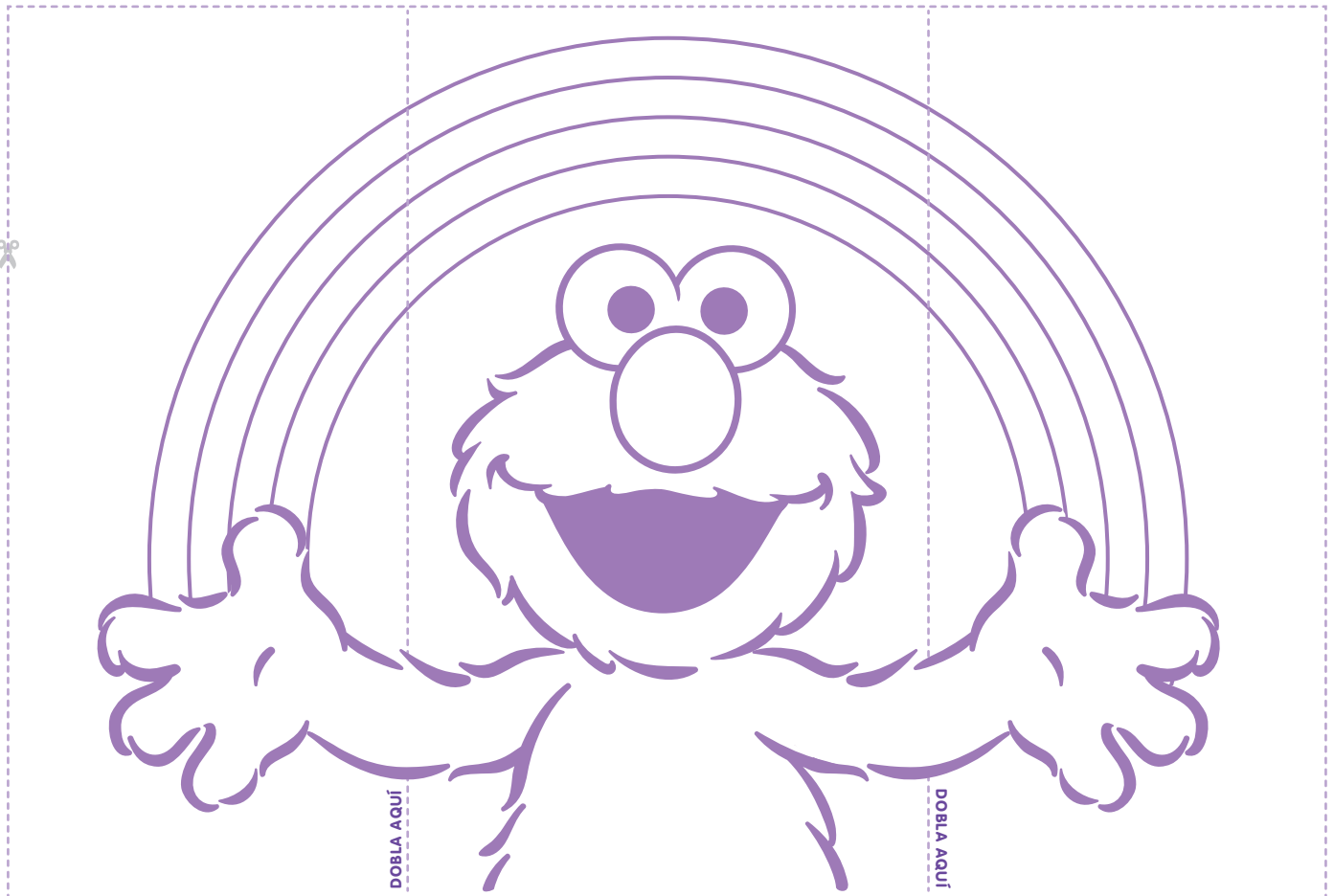
- » **El abrazo arcoíris de Elmo:** Un buen comienzo es invitar a los niños a pensar en lo que les hace sentir tranquilos. Guarde esta ilustración y utilícela para saber si los niños necesitan un abrazo.
- » **Los ayudantes me mantienen sano y salvo:** Los niños se sienten seguros cuando saben que otras personas en el vecindario los pueden cuidar y proteger. Use esta actividad para identificar a esas personas.
- » **Elmo dice:** La actividad física nos ayuda a relajar la tensión. Esta actividad permite que los niños jueguen y se expresen.
- » **Actividad familiar Nuestro círculo de cuidado:** Esta actividad es para que los niños la hagan junto con sus padres o cuidadores. Les muestra que no están solos y que hay personas que los aman y están listas para ayudarlos durante este momento difícil.
- » **Consejos para padres y cuidadores Sano y salvo:** Estos consejos ayudan a los padres y cuidadores a crear un ambiente reconfortante para los niños. Ayúdelos a escoger una o dos ideas que ellos quieran hacer de inmediato.





## Tarjeta Abrazo arcoíris de Elmo

¡Aquí va un fuerte, cariñoso y colorido abrazo de Elmo! Los abrazos siempre hacen sentir a Elmo mejor y pensar en el arcoíris hace sentir a Elmo feliz. Piensa en lo que te hace sentir seguro y feliz. Colorea la tarjeta y dóblala por la línea punteada. Después, ayuda a Elmo a compartir el abrazo arcoíris con tu familia, tus amigos y los ayudantes. ¡No olvides de darte un fuerte abrazo a ti mismo!



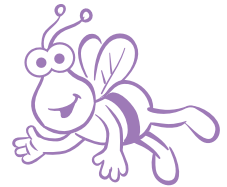
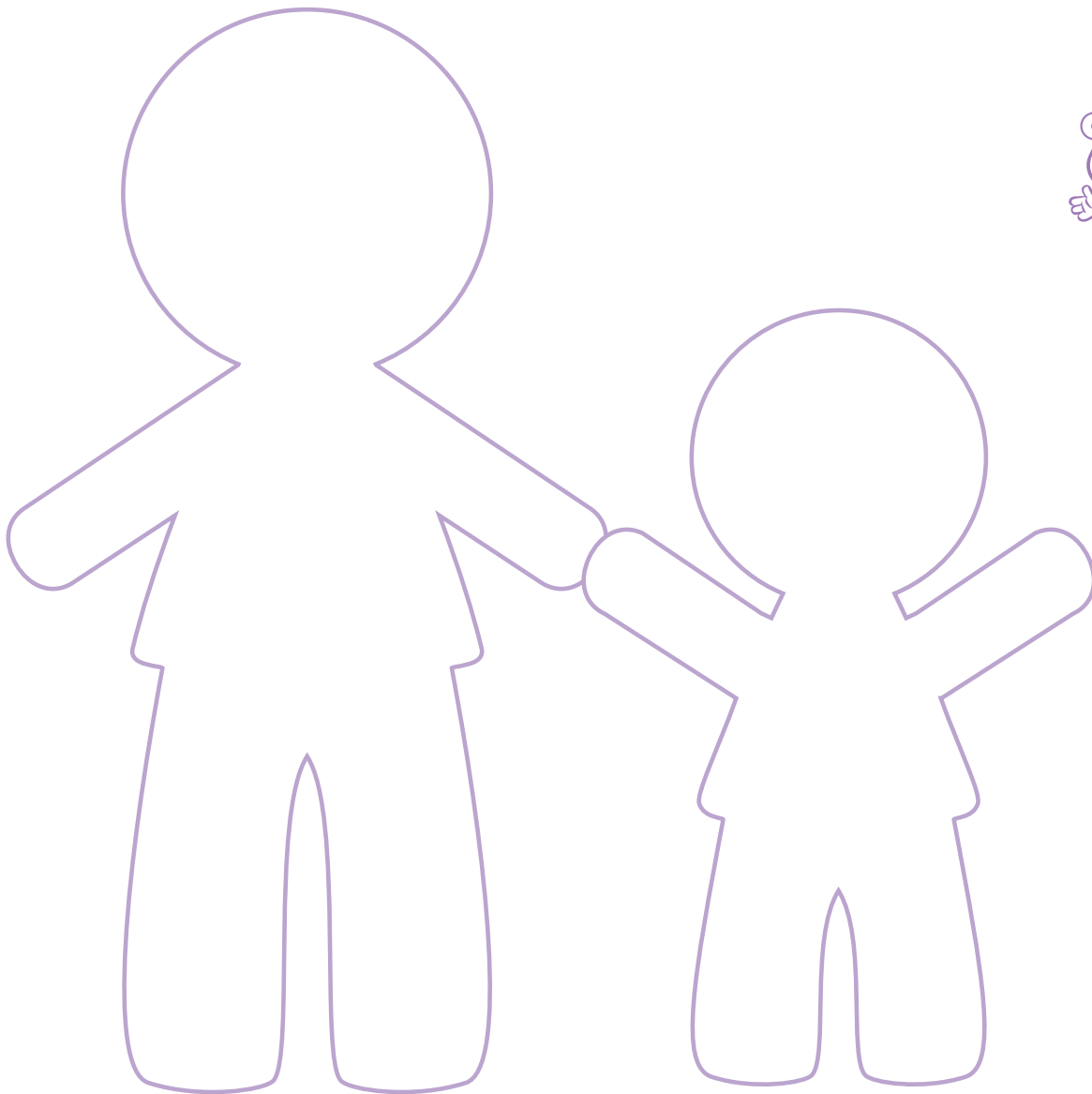
**PARA PROVEEDORES:** Use esta actividad con uno o más niños. Dé a cada niño una tarjeta del gran abrazo arcoíris de Elmo y diga: "Elmo tiene un arcoíris porque cuando piensa en el arcoíris se siente feliz". Mientras los niños colorean sus tarjetas, pregunte: "¿Qué te hace sentir feliz?", "¿Cuándo te gusta recibir muchos abrazos o cariño?" y "¿Quién crees que podría necesitar un abrazo arcoíris?".



## Los ayudantes me mantienen sano y salvo

Después de una emergencia, recuerda que no estás solo: Existen ayudantes a tu alrededor que te pueden ayudar. Piensa en alguien que te ha ayudado: un familiar, amigo, vecino, bombero, policía, socorrista, maestro o una enfermera.

**HAZ UN DIBUJO** de esa persona y de ti mismo en el espacio en blanco.



# Cuidándonos uno al otro



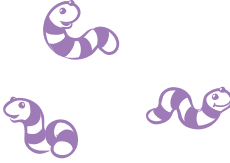





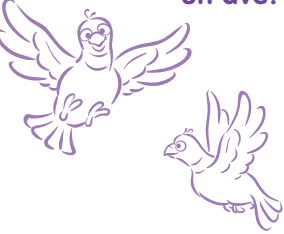



CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA

Hoja reproducible 

## ¡Elmo dice!

Quando estamos preocupados o molestos, mover nuestros cuerpos ayuda a sentirnos mejor y es divertido cuando todos jugamos juntos.

**FOTOCOPIE O DESCARGUE E IMPRIMA LAS TARJETAS**, recórtelas y mézclelas en una bolsa o recipiente pequeño. Túrnense para sacar una tarjeta de la bolsa y léanla en voz alta. ¿Qué dice la tarjeta que hagamos? ¡Diviértanse moviéndose todos juntos!

 <p>Estírate alto hacia arriba... ¡Intenta tocar el cielo!</p>	 <p>Pisa, fuerte, ¡fuerte!</p>	 <p>¡Menéate como Slimey!</p>	 <p>¡Sacude, sacude, sacude todo!</p>
 <p>¡Imagina que juegas tu deporte favorito!</p>	 <p>¡Baila rápido!</p>	 <p>¡Patea!</p>	 <p>¡Baila como habichuelas saltarinas!</p>
 <p>¡Vuela como un ave!</p>	 <p>¡Tambalea como un pato!</p>	 <p>¡Salta alto! ¡Haz una voltereta!</p>	 <p>Respira profundo cinco veces.</p>

Unidos con las familias y la comunidad

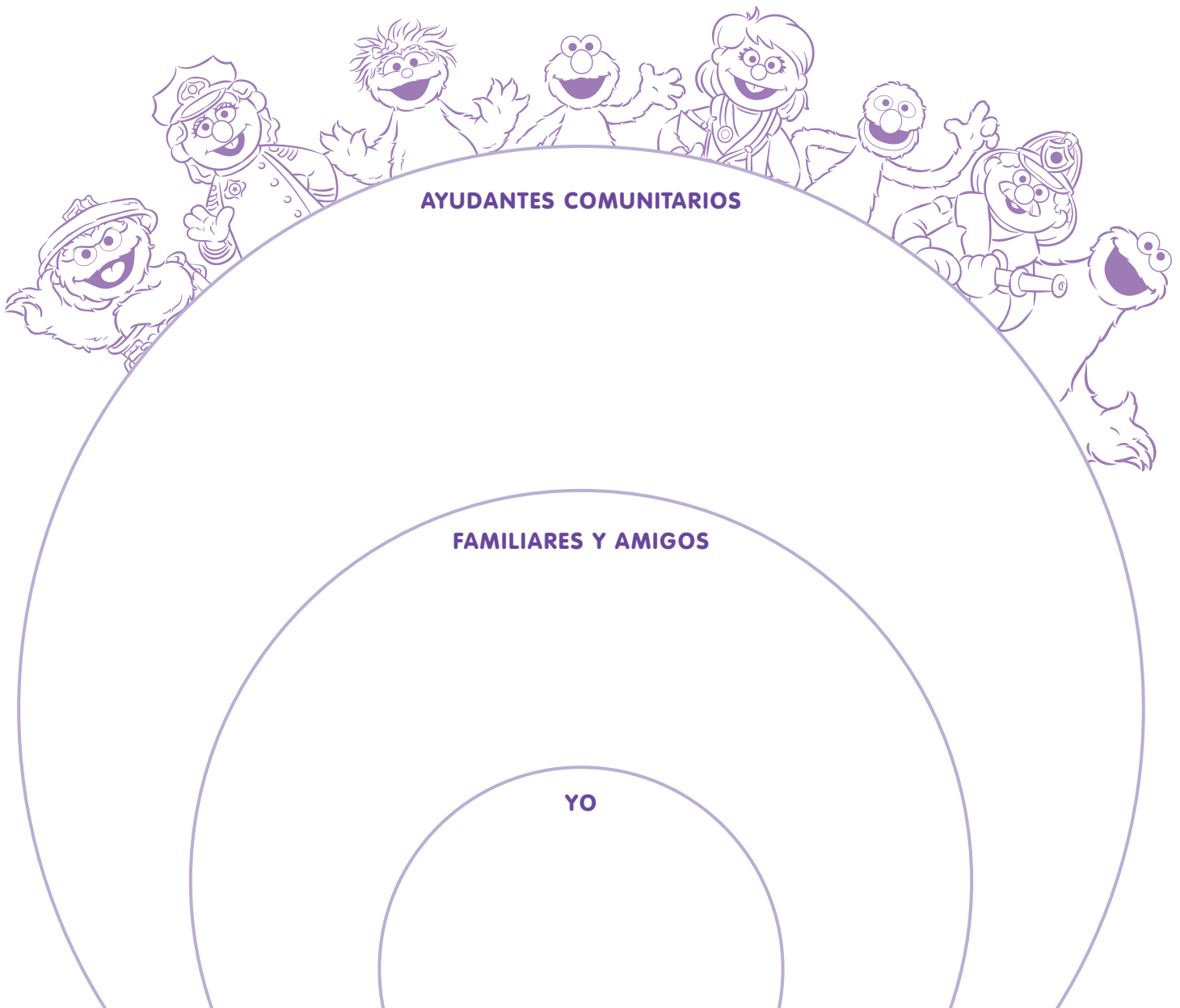


Para más información y consejos que ayuden a su familia a recuperarse de una emergencia, visite [sesamestreet.org/emergencias](http://sesamestreet.org/emergencias) o [pseg.com/sesamestreet](http://pseg.com/sesamestreet).

©/TM 2014 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados. Guía para el proveedor comunitario Cuidándonos uno al otro:

## Actividad familiar: Nuestro círculo de cuidado

Hay muchas personas que se preocupan por ustedes y trabajan duro para mantener a la familia a salvo. Juntos, hagan un dibujo de sí mismos, después de sus familiares y amigos y de los ayudantes en su comunidad. Peguen el dibujo en un lugar donde les recuerde todas las personas que pueden llamar si necesitan ayuda y cuidado.





## Sano y salvo: Consejos para padres y cuidadores

Los desastres y otros eventos estresantes pueden ser particularmente difíciles para los niños pequeños que no pueden entender por completo lo que pasa a su alrededor. Para ayudar a su niño a sentirse seguro, enfrentar la situación y ser optimista acerca del futuro, intente estos consejos:

### ♥ Consuele a su niño

Asegúrele a su niño que lo ama y lo mantendrá seguro. Primero, trate de calmar sus propios temores, ya que su niño toma señales de usted. Escúchelo atentamente y responda a sus preguntas de manera sencilla y honesta.

### 👤 Pasen tiempo juntos

Tenga presente que una simple sonrisa, reír y jugar juntos puede también ayudar a su niño sentirse seguro.

### 🕒 Mantenga una rutina normal

Trate de mantener una rutina diaria lo más posible, como leer el mismo cuento o cantar la misma canción de cuna cada noche a la hora de ir a dormir.

### 📺 Controle el acceso a los medios

No permita que su niño vea imágenes repetidas de la catástrofe, los daños y otros eventos violentos en la televisión o en su teléfono, pues puede pensar que siguen sucediendo en la vida real. Si cree que su niño ha visto o escuchado algo, pregúnteselo. Corrija la información inexacta y permítale que exprese sus pensamientos y emociones.

### 👤 Observe el comportamiento de su niño

Su niño podría tener pesadillas, orinarse en la cama, ser agresivo, desatento o un tener apego excesivo a usted. Estas son reacciones comunes después de un desastre. Si continúa durante varias semanas, busque la ayuda de un médico, maestro, consejero escolar o profesional de salud mental.

### ♥ Cuidese también

Usted le es más útil a su niño si atiende sus propias necesidades físicas y emocionales. Organice un sistema de apoyo con familiares, amigos, líderes religiosos o consejeros. Aunque pueda ser difícil, intente hacer algo todos los días que le ayude a sentirse un poco mejor, como respirar profundo o salir a caminar.

