

# Cuidándonos uno al otro

CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS DESPUÉS DE UN TERREMOTO

Unidos con las familias y la comunidad



## Guía para la familia: Terremoto



### ASESORES

- » 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/emergencias](http://sesamestreet.org/emergencias)  
[pseg.com/sesamestreet](http://pseg.com/sesamestreet)

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

**Se tienen el uno al otro.** Usted le proporciona tranquilidad a su niño y hace que se sienta protegido. Su amor le ayuda a superar los obstáculos. Después de un terremoto, es su apoyo lo que tranquiliza a su niño y le permite ver que todo estará bien.

Para ayudarles mientras comienzan su recuperación, hemos desarrollado **“Cuidándonos uno al otro”**. Esta guía para la familia ofrece consejos y actividades que pueden hacer juntos y brindar consuelo y seguridad.

Esperamos que algunas de estas ideas le ayuden a crear un ambiente amoroso y relajante que le permita a usted y su niño esperar un futuro más optimista. Recuerde, ustedes no están solos. **¡Nos cuidamos uno al otro!**

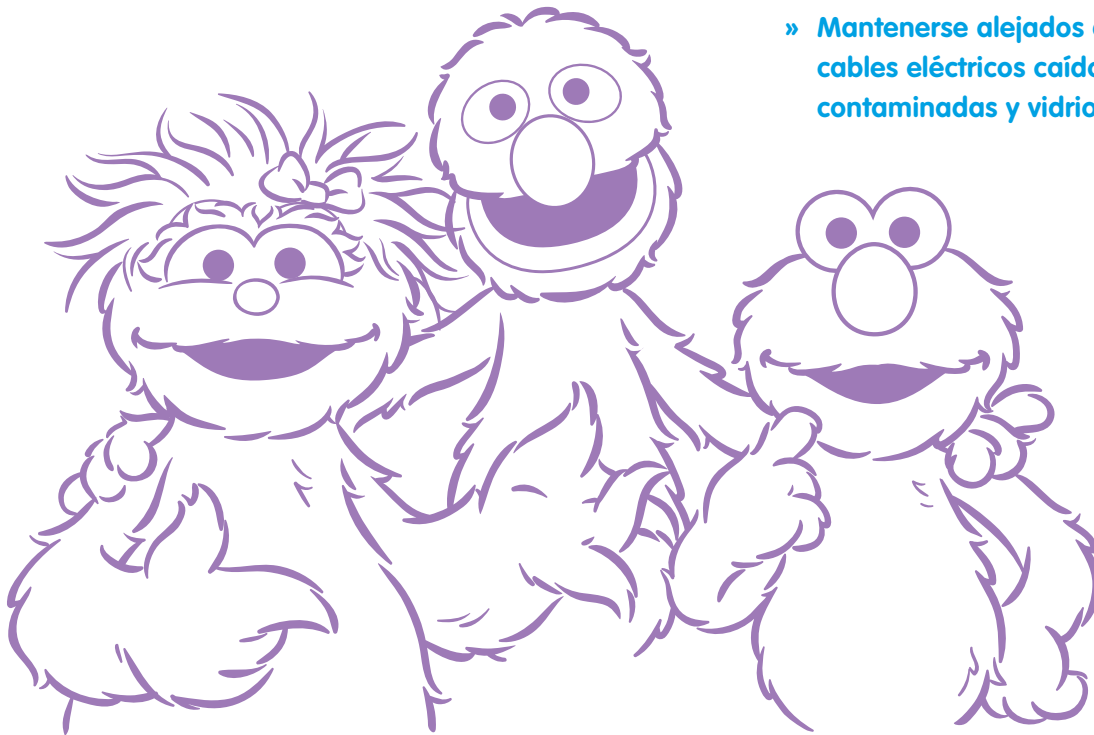
## ¿QUÉ PASÓ?

**Hubo un terremoto. El suelo se sacude cuando hay un terremoto porque las rocas que están en lo profundo abajo del suelo se mueven.**

## LA SEGURIDAD PRIMERO

**Asegúrese de recordar:**

- » **Dejarle saber a su familia que está a salvo.**
- » **Mantenerse informado sobre lo que está pasando. Seguir las recomendaciones oficiales.**
- » **Mantenerse alejados de cosas, como cables eléctricos caídos, aguas sucias o contaminadas y vidrios rotos.**



## Consuelo y seguridad

Después de un terremoto, los niños necesitan sentirse protegidos. Aunque puede ser desafiante, estas son algunas maneras sencillas de crear un ambiente tranquilo para su niño:

### Proporcione consuelo

**Asegúrele a su niño que está protegido y es amado.** Dígale que usted lo cuidará. Los niños pequeños necesitan consuelo físico, así que tómelo de la mano y abrázelo a menudo. Tener consigo un objeto de consuelo, como una frazada o un juguete, también puede ayudar.

### Demuestre maneras saludables de lidiar con la situación

Después de un desastre, los niños observan a los adultos para saber cómo deben sentirse y reaccionar. Trate de mantener la calma lo más posible. También es muy importante motivar a su niño a expresar sus sentimientos.

### Trate de mantener una rutina

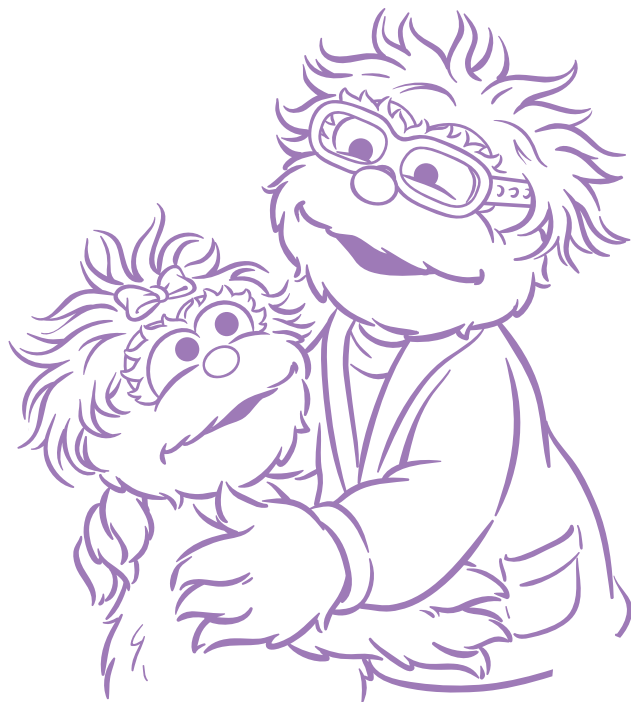
Existe consuelo en algo conocido, especialmente después de un desastre. Escoja al menos una rutina que puedan hacer aunque su situación o ubicación cambie. Actividades sencillas que su niño pueda esperar cada día, como abrazarlo todas las mañanas o cantarle la misma canción de cuna todas las noches, le dará un sentido de normalidad.

### Cree una red de seguridad

Simplemente ver o escuchar algo que le recuerde a su niño sobre el desastre puede provocar sentimientos de temor o tristeza. Trate de rodearlo con actividades y conversaciones positivas. Recuérdele que el desastre ha terminado y que ahora están a salvo.

### Controle el acceso a los medios

Evite que su niño vea imágenes repetidas de la catástrofe y los daños ya que los niños pequeños pueden pensar que el evento sigue sucediendo una y otra vez. Si cree que su niño pudo haber visto o escuchado algo, pregúnteselo. Corrija la información inexacta y permítale que exprese sus pensamientos y emociones.



## Observe y escuche

Es normal que los niños presenten señales de estrés inmediatamente después de un desastre. Si los cambios en el comportamiento persisten o aparecen mucho tiempo después o afectan la vida diaria de su niño, podría ser necesario buscar ayuda profesional. Estas son algunas de las reacciones más comunes y las maneras más apropiadas para responder.

### ♥ Busque las señales de estrés

- » **Si observa** un apego inusual o miedo a estar solo...
- » **use palabras** cariñosas y asegúrele que usted lo protegerá. Ofrézcale un objeto de consuelo, como un juguete o una frazada. Si siente miedo al separarse, recuérdale que usted regresa y dígame cuándo regresará.
- » **Si observa** miedo de que el desastre vuelva a suceder...
- » **mantenga** a su niño alejado de las noticias u otros recordatorios del desastre. Dígame que el desastre ha terminado y que está a salvo con usted.
- » **Si observa** problemas para dormir...
- » **trate de** mantener una rutina consistente para proporcionarle seguridad. Léale su cuento favorito o cántele una canción favorita cada noche. Respirar profundo o un masaje también pueden ayudar.
- » **Si observa** que su niño es menos abierto verbalmente o tiene un inusual comportamiento introvertido...
- » **pregúntele** cómo se siente y dele la oportunidad para que hable o para que haga preguntas. También ofrézcale otros modos para expresarse, como dibujar.
- » **Si observa** enojos y rabietas más frecuentes...
- » **describale** esos sentimientos con palabras, como enojado, triste, asustado o preocupado. Proporcione una salida a esos sentimientos al dejarlo jugar o salir a caminar juntos. Mantener las rutinas también puede ayudar a prevenir las rabietas.
- » **Si observa** que se orina en la cama con más frecuencia o vuelve a hacerlo, se chupa el dedo o habla como bebé...
- » **demuéstrele** más amor y afecto. Comprenda que estos son comportamientos normales que suceden después de una situación estresante.



## Preguntas y respuestas

Su niño necesita saber si está bien hacer preguntas. Las siguientes son algunas preguntas comunes después de un desastre y respuestas tranquilizantes:

### ¿Qué sucedió?

Hubo una emergencia, mi corazón; algo que no esperábamos que sucediera. Sé que da mucho miedo, pero estoy aquí para cuidarte y mantenerte a salvo.

### ¿Vamos a estar bien?

Sí, cariño, vamos a estar bien. Estoy haciendo lo posible para que estemos a salvo y mejorar las cosas para nuestra familia. Mira alrededor... hay muchos ayudantes trabajando duro para que todo esté bien.

### ¿Por qué paso esto? ¿Hicimos algo malo?

No hicimos algo malo para que esto sucediera. A veces, las cosas pasan y no es por nuestra culpa. Lo bueno es que estas cosas no suceden con frecuencia y que ahora estamos a salvo.

### ¿Quién me cuidará?

¡Yo te cuidaré, mi cielo! Voy a hacer todo lo posible para que tengas lo que necesitas. Hay otras personas que también pueden ayudar, como...

### ¿Cuándo podemos volver a casa?

No sé cuándo podemos volver a casa, mi pequeño. También quiero volver a casa, pero lo que sí sé es que seguimos siendo una familia y que hogar es cualquier lugar donde estemos juntos.



**Hay preguntas que tal vez no sepa la respuesta. Está bien ser honesto y decir: "No sé". Puede también decir: "Lo que sí sé es que te quiero mucho y que voy a cuidarte para que estés a salvo".**

## Sentimientos fuertes

Después de una emergencia, su niño podría sentir sentimientos fuertes que van y vienen como en olas. Usted puede ayudarlo enseñándole las palabras que expresen sus emociones y haciéndole preguntas que lo animen a expresarse. Dígale que estos sentimientos son normales y que está bien hablar sobre sus sentimientos. Ayude a su niño a pensar sobre qué lo hace sentir mejor.

### ¿Cómo te sientes?

Muéstrele a su niño estas caritas de sentimientos y pídale que señale una que corresponda con lo que siente. Usted podría decir: "Veo que estás señalando a la carita frustrada. ¿Por qué te sientes frustrado?"



Algunos niños pueden hablar de sus sentimientos, otros pueden expresarse a través del arte o juegos. Ofrézcale materiales como papel, creyones, masilla, juguetes, muñecas, bloques, tela o cajas de cartón. Esto le da a su niño una variedad de modos para expresar sus pensamientos y sentimientos con usted.

## Nos tenemos uno al otro

Las siguientes son maneras de apoyarse el uno al otro para seguir adelante después de una emergencia.

### Pasen tiempo juntos

Simplemente reírse, mover el cuerpo y jugar juntos puede ayudar a los niños sentirse seguros. Traten de dibujar o cantar una canción.

### Busquen a los ayudantes

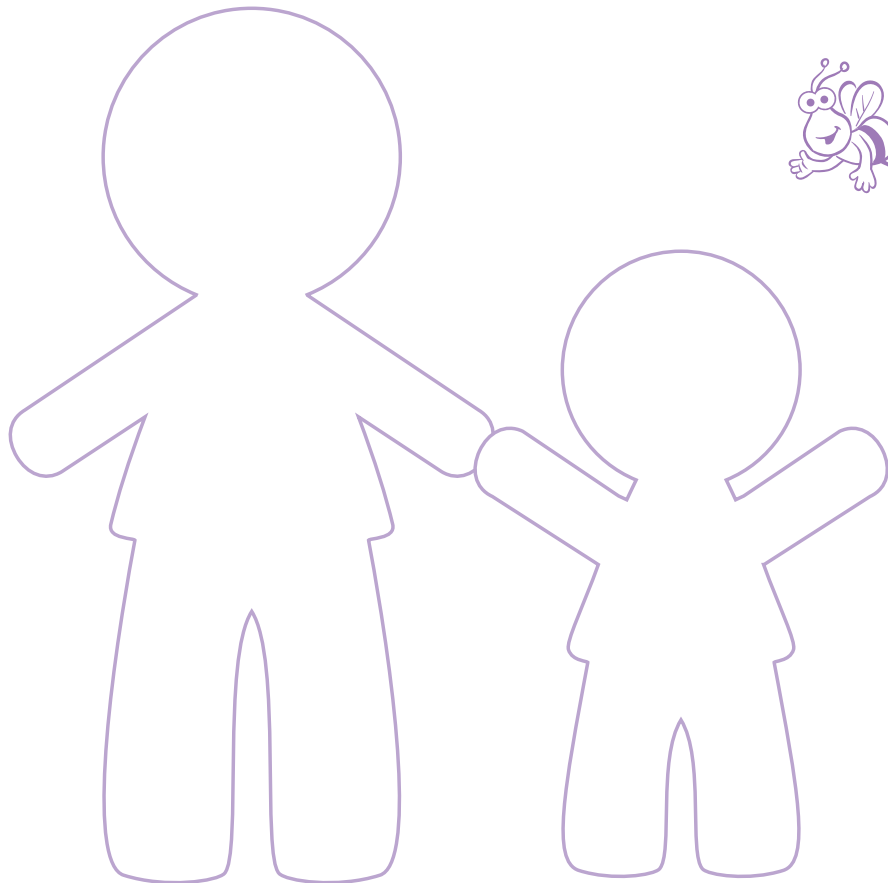
Ayude a que su niño note los ayudantes a su alrededor. ¿Notó a los policías, bomberos, trabajadores de servicios públicos, médicos, voluntarios y las enfermeras? Puede ser reconfortante saber que hay muchas personas que trabajan para mejorar la situación.

### Motive a su niño

Dele responsabilidades sencillas u opciones para que mantenga un sentido de normalidad. Si su niño ha sido afectado indirectamente, anímelo a ayudar a los demás. Tal vez puede hacer una recolecta o escribirles cartas a los necesitados.

**Después de una emergencia, recuerda que no estás solo. Busca a los ayudantes a tu alrededor que están ahí para mantenerte sano y salvo. 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.**





## Cuide de sí mismo

En momentos de estrés puede fácilmente olvidarse de sus propias necesidades físicas y emocionales. Recuerde que usted puede ayudar más a su niño si cuida de sí mismo. Trate de hacer algo diariamente que le ayude a sentirse mejor. Estas son algunas ideas:

### ♥ **Respire**

Cierre los ojos y respire profundo por la nariz. Imagine que está llenando un globo en su vientre. Exhale lentamente y repita.

### ♥ **Relájese**

Para aliviar la tensión muscular, rote su cuello y hombros o haga círculos grandes con los brazos.

### ♥ **Manténgase activo**

Dé un paseo o ponga música y baile. Cinco minutos de estiramientos puede ayudar a su cuerpo sentirse más relajado y cuidado.

### ♥ **Comuníquese**

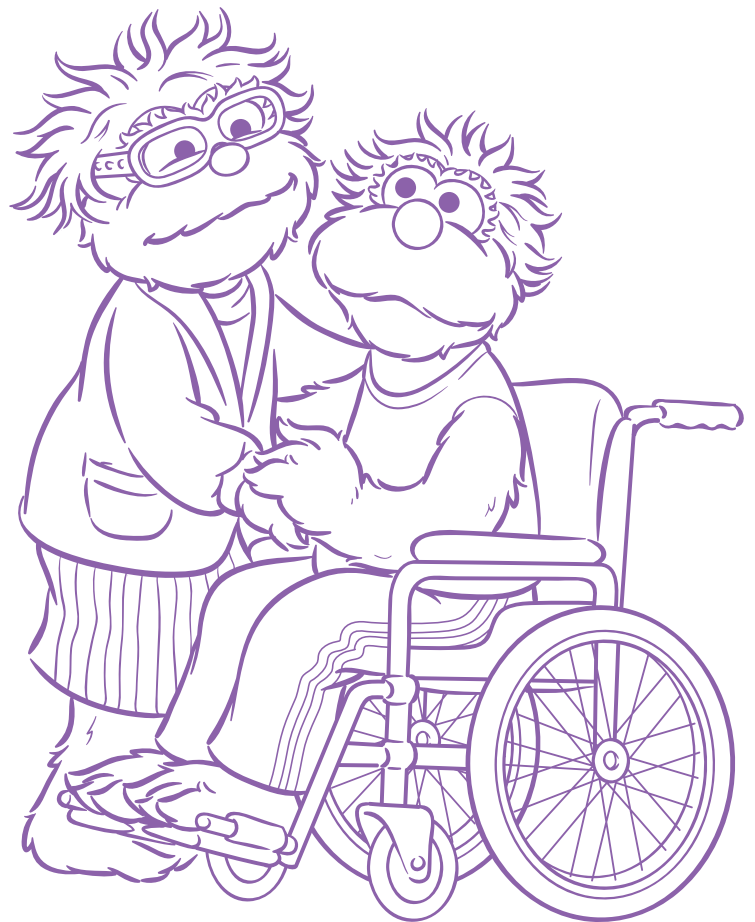
Converse con alguien de confianza: un familiar, amigo, líder religioso o consejero. Usted no está solo.

### ♥ **Imagine**

Cierre los ojos, respire profundo y visualice una situación o lugar que lo haga sentir tranquilo.


### ♥ **Cante o escuche**


Cante una canción favorita o escuche una canción que eleve su ánimo.







## Cuento: Rodeado de abrazos

El día de Elmo comenzó con el sol brillando a través de su ventana y un cálido **abrazo de buenos días**  de su mamá. Ser abrazado por su familia y amigos es la manera favorita de Elmo para comenzar el día, pero ¡a él también le encanta dar abrazos! Así que Elmo fue por todo Sesame Street para darles abrazos peluditos a sus vecinos y amigos favoritos.

Primero vio a su amigo Alan trabajando en la Tienda de Hooper. Con los brazos abiertos, Elmo le dijo: “¡Este es un gran **abrazo**  **para decir gracias** por siempre estar ahí para escuchar a Elmo cuando Elmo necesita a un amigo!”.

Después, Elmo vio a Zoe quien estaba un poco asustada porque acababa de pasar un camión de bomberos haciendo un ruido fuerte. “¡Suena muy fuerte!”, dijo ella. Elmo le aseguró que la sirena fuerte significa que los bomberos van a ayudar a alguien. Elmo le dio un apretado **abrazo**  **de estamos a salvo** y entonces Zoe ya no se sintió tan asustada.

Finalmente, cuando Elmo regresó a casa, ya era hora de dormir. Elmo y su papá se acurrucaron debajo de las sábanas y leyeron juntos su cuento favorito. Se dieron un muy largo **abrazo de te quiero mucho** .

Elmo no podía pensar en una manera más perfecta de terminar su día lleno de abrazos.



## Nuestras cosas favoritas

Todos los amigos de Sesame Street tienen un juguete favorito o una mascota amiga que les ayuda a sentirse mejor cuando están asustados o tristes. Pídale a su niño que escoja una de estas tarjetas cuando necesite un amigo de Sesame Street para ayudarlo a sentirse mejor.

### Instrucciones del juego de memoria

1. Juega con un amigo. Recorten estas tarjetas en forma de un cuadrado grande y pónganlas boca abajo.
2. Túrnense para voltear dos tarjetas a la vez. Si las tarjetas corresponden, un jugador se queda con ellas y obtiene otro turno. Si las cartas no corresponden, regrésalas a sus lugares y trata de recordar las tarjetas que ya hayas visto para buscar las tarjetas que correspondan en el siguiente turno. Sigán turnándose.
3. El jugador que al final tenga la mayoría de las tarjetas obtiene un abrazo especial.

