

Cuidándonos uno al otro

CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS DURANTE Y DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA



Guía para la familia: sobre los incendios forestales

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

[Sesame.org/Emergencies](https://www.sesame.org/emergencies)



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. Durante y después de un incendio forestal, es su apoyo lo que tranquiliza a su niño y le permite ver que todo estará bien.

Para ayudarlos a recuperarse durante y después de una emergencia hemos creado “**Cuidándonos uno al otro**”. Esta guía para la familia ofrece consejos y actividades que pueden hacer juntos y también brinda maneras de hallar consuelo y seguridad.

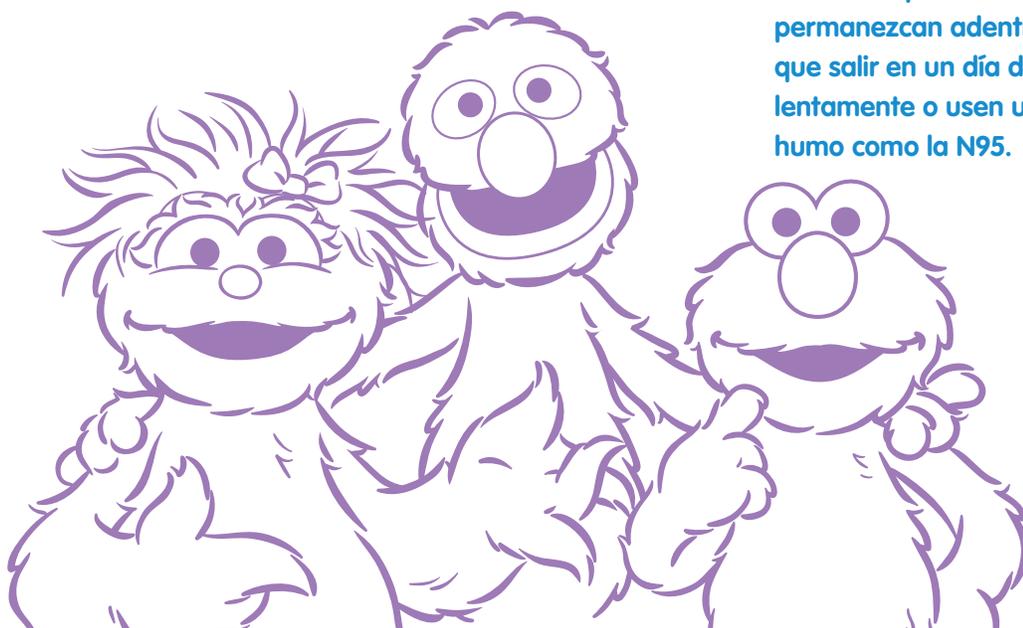
Esperamos que algunas de estas ideas le ayuden a crear un ambiente amoroso y relajante que le permita a usted y su niño esperar un futuro más optimista. Recuerde, ustedes no están solos. **¡Nos cuidamos el uno al otro!**

¿QUÉ PASÓ?

Hubo un incendio forestal. Un incendio forestal es un incendio que comienza afuera (en cualquier lugar que tenga árboles, pasto, arbustos o plantas) y puede propagarse a otros lugares. El fuego es muy caliente, brillante y produce humo. El fuego quema todo lo que toca. Toma mucho tiempo apagar un incendio forestal.

LA SEGURIDAD PRIMERO

- » Mantenerse informado sobre lo que está pasando. Seguir las recomendaciones oficiales.
- » Si la calidad del aire se ve afectada, los bomberos pueden recomendar que ustedes permanezcan adentro de la casa. Si tienen que salir en un día de alto riesgo, muévase lentamente o usen una máscara contra el humo como la N95.



Para más información y consejos para ayudar a su familia a recuperarse de una emergencia, visite sesamestreet.org/emergencias o pseg.com/sesamestreet

Consuelo y seguridad

Los niños necesitan sentirse protegidos durante y después de un incendio forestal. Aunque pueda ser desafiante, estas son algunas maneras sencillas de crearle al niño un ambiente tranquilo:



Proporcione consuelo

Asegúrele al niño que él está protegido y es amado. Dígale que usted lo cuidará. Los niños pequeños necesitan consuelo físico, así que tómelo de la mano y abrácelo a menudo. Tener consigo un objeto de consuelo, como una mantita o un juguete, también puede ayudarlo.



Demuéstrele maneras positivas de lidiar con la situación

Durante y después de un desastre, los niños observan a los padres y cuidadores para saber cómo deben sentirse y reaccionar. Trate de mantener la calma. También es muy importante motivar a su niño a expresar sus sentimientos.



Mantenga 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 al niño un sentido de normalidad.



Forme 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 los ayudantes especiales, como los bomberos, están trabajando arduamente para apagar los incendios lo más rápido posible, y para mantenerlos a todos 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.



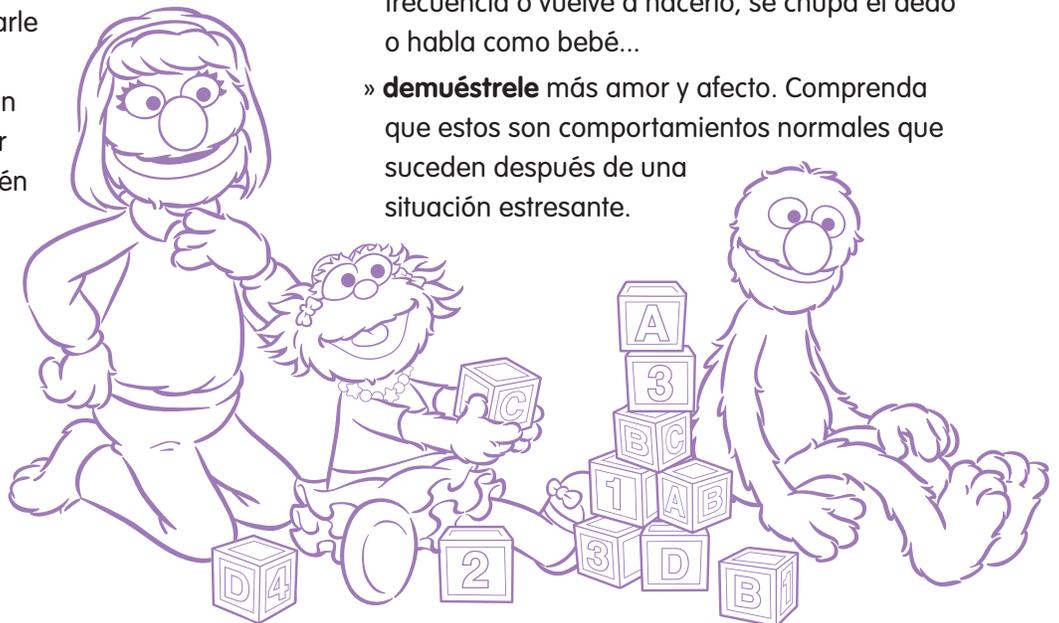
Para más información y consejos para ayudar a su familia a recuperarse de una emergencia, visite sesamestreet.org/emergencias o pseg.com/sesamestreet

Observe y escuche

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

♥ Busque las señales de estrés

- » **Si observa** un apego inusual o miedo a estar solo...
- » **use palabras** cariñosas y asegúrele que usted lo protegerá. Ofrezcale un objeto de consuelo, como un juguete o una sábanita. 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 él 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 ofrezcale 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...
- » **demuéstrole** más amor y afecto. Comprenda que estos son comportamientos normales que suceden después de una situación estresante.



Para más información y consejos para ayudar a su familia a recuperarse de una emergencia, visite sesamestreet.org/emergencias o pseg.com/sesamestreet

Preguntas y respuestas

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

¿Qué sucedió?

Hay/hubo un incendio forestal. Sé que da mucho miedo, pero estoy aquí para cuidarte y mantenernos a salvo. Un incendio forestal es un incendio que comienza en cualquier lugar donde hay árboles, pasto, arbustos o plantas y puede extenderse a lugares donde viven las personas como casas o edificios. Los incendios forestales también producen humo que para las personas es peligroso respirar. No siempre podemos saber dónde y cuándo puede comenzar o propagarse un incendio. Por eso nosotros y las personas encargadas tenemos un plan. Si vemos que un incendio forestal se acerca al lugar donde vivimos debemos salir y alejarnos del lugar para estar sanos y salvos. También es posible que tengamos que estar dentro de casa o usar máscara para protegernos del humo.

¿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. En nuestro alrededor hay muchas personas trabajando duro para que todo esté bien.

¿Por qué pasó esto? ¿Hicimos algo malo?

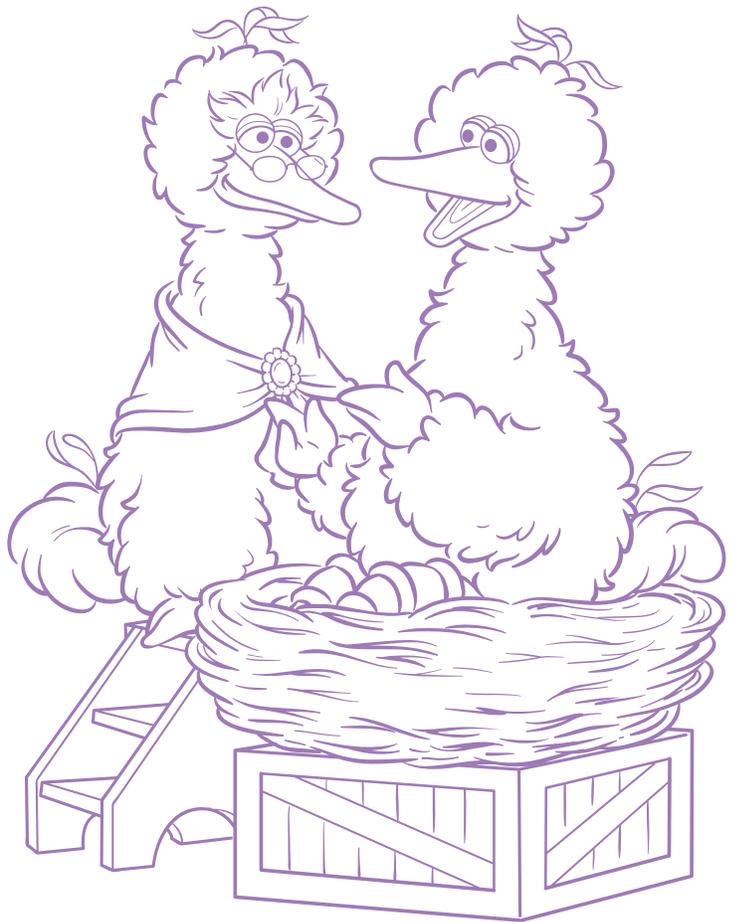
No hicimos nada malo para que esto sucediera. A veces suceden situaciones que están fuera de nuestro control, pero juntos las superaremos.

¿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 nos pueden ayudar.

¿Cuándo podemos volver a casa?

No sé cuándo podemos volver a casa, mi pequeño. Yo 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 usted no sepa la respuesta. Está bien ser honesto y decir, *No lo sé. Puede también decir, *Lo que sí sé es que te quiero mucho y que voy a cuidarte para que estés a salvo.**

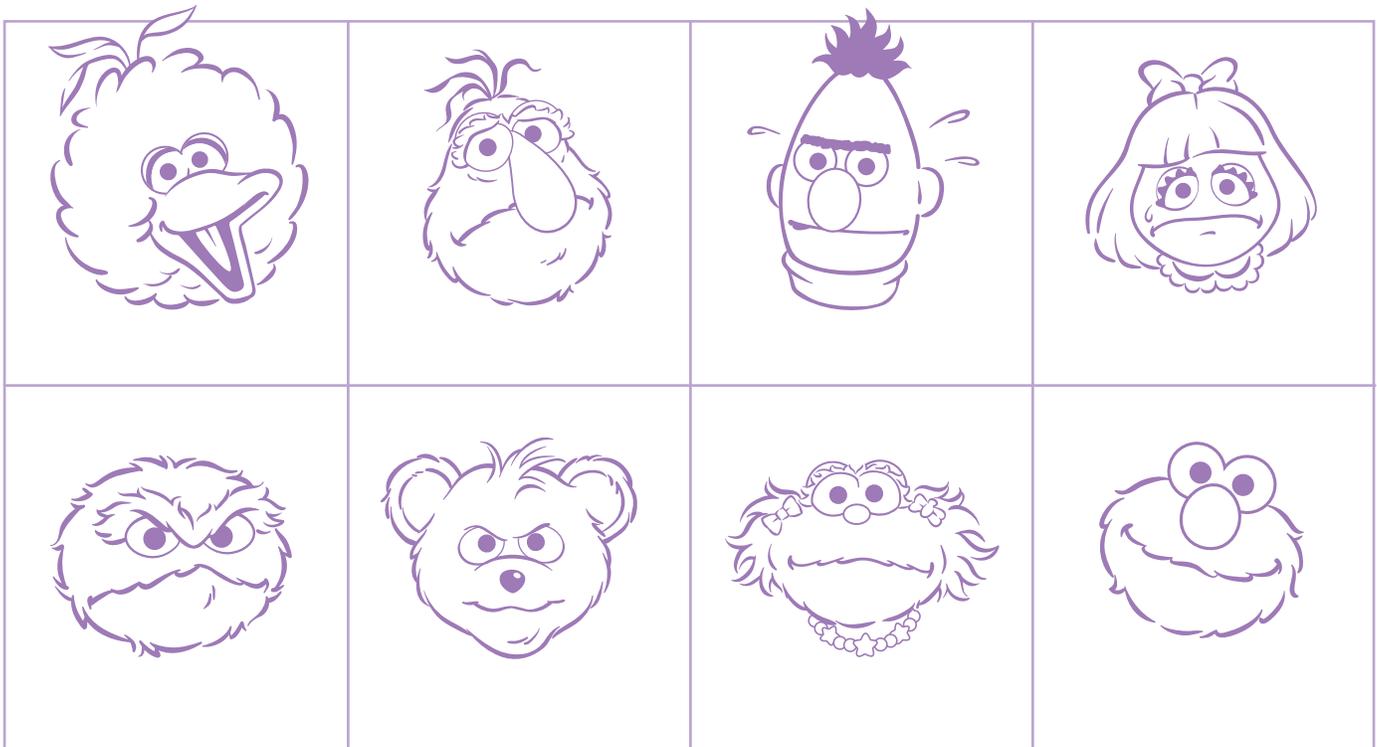
Para más información y consejos para ayudar a su familia a recuperarse de una emergencia, visite sesamestreet.org/emergencias o pseg.com/sesamestreet

Sentimientos fuertes

Durante y después de un incendio forestal su niño podría tener 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 la carita de frustrado. ¿Por qué te sientes frustrado?*



Algunos niños pueden hablar de sus sentimientos, otros pueden expresarse a través del arte o los juegos. 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 ayudarse el uno al otro para seguir adelante durante y 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 quiénes son 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.

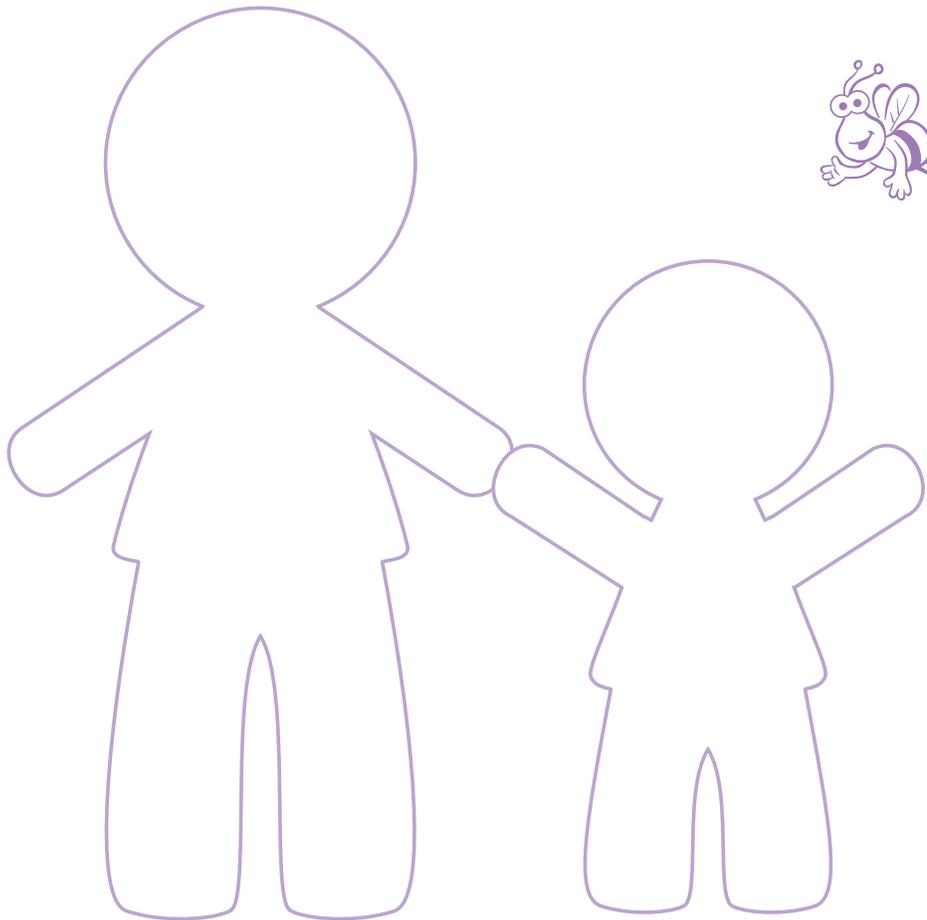


Motive a su niño

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 tú no estás solo. Busca a los ayudantes a tu alrededor que están listos para mantenerte sano y salvo. Piensa en alguien que te ha ayudado como 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.



Para más información y consejos para ayudar a su familia a recuperarse de una emergencia, visite sesamestreet.org/emergencias o pseg.com/sesamestreet

 **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 listo 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 y colócalas boca abajo en forma de un cuadrado grande.
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. Juega hasta que todas las cartas hayan sido emparejadas.



Para más información y consejos para ayudar a su familia a recuperarse de una emergencia, visite sesamestreet.org/emergencias o pseg.com/sesamestreet