

# Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

# Las tormentas de nieve



## Guía familiar

ADENTRO ENCONTRARÁ

- ♥ Consejos y estrategias sobre cómo recuperarse y crear resiliencia
- ✎ Actividades para niños

# Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Una creación de

SESAME WORKSHOP™

**Sesame Workshop** es la organización sin fines de lucro de impacto global creadora de *Sesame Street* y mucho más. Durante más de 50 años hemos trabajado en la intersección de la educación, los medios y la investigación para crear experiencias alegres que estimulan las mentes y engrandecen los corazones y para potenciar a cada generación a crear un mundo mejor. Nuestros queridos personajes, nuestros programas galardonados, nuestro alcance comunitario y mucho más, brindan un divertido aprendizaje temprano a familias en más de 190 países y promueven nuestra misión de ayudar a niños de todo el mundo a ser más inteligentes, más fuertes y más amables.

Conozca más visitando [sesame.org](https://sesame.org) y siga a Sesame Workshop en Instagram, TikTok, Facebook y X.

---

Un agradecimiento especial  
al asesor Andrew Roszak, JD,  
MPA, EMT-P, del Institute for  
Childhood Preparedness.

Producido en asociación y financiado por

 **PSEG**  
FOUNDATION

**La Fundación PSEG 501(c)(3)**, el brazo filantrópico de *Public Service Enterprise Group Inc.* (NYSE: PEGPSEG). La fundación generalmente apoya e invierte en programas en tres áreas: comunidad y medio ambiente, educación y seguridad. La Fundación ofrece subvenciones a organizaciones en comunidades atendidas por PSEG y sus subsidiarias. PSEG (NYSE: PEG) es una compañía de energía diversificada con sede en Newark NJ. PSEG tiene tres subsidiarias principales: PSE&G, la compañía de entrega de gas y electricidad combinada más grande y más antigua de NJ; PSEG Power, una empresa de generación de energía comercial y PSEG Long Island, operador del sistema de transmisión y distribución de Long Island Power.

Para más información visite [pseg.com](https://pseg.com)



Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia  
a recuperarse de una emergencia visite [Sesame.org/Emergencies](https://sesame.org/Emergencies)

# Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Las tormentas de nieve pueden ser fuertes y turbulentas, pueden durar largo tiempo, dificultar la visibilidad y afectar nuestras rutinas. Pero un día de nieve también puede ser un momento especial para crear recuerdos familiares y pasar más tiempo juntos. Esta guía ofrece formas sencillas de equilibrar la diversión, la seguridad y la comodidad.

## LA SEGURIDAD PRIMERO

- » **Esté atento al hielo** en los escalones, las aceras y la entrada a los garajes y casa porque podrían estar resbaladizos. Ponga sal o arena en el suelo y tome de la mano a los niños pequeños.
- » **Mantenga las rejillas de ventilación despejadas** Asegúrese de que las rejillas de ventilación exteriores de la calefacción y los tubos de escape de los vehículos no estén tapados por la nieve o el hielo.
- » **Utilice los calentadores con precaución** y nunca use el horno o la estufa de gas para calentar la casa. Si utiliza un generador, colóquelo afuera y lejos de las ventanas para evitar el envenenamiento por monóxido de carbono.
- » **Tenga cuidado con las velas.** Si no hay electricidad, use luces o linternas que funcionen con baterías en vez de llamas abiertas y sólo use velas como último recurso.
- » **Manténgase informado** y siga las recomendaciones de los funcionarios. Esté al tanto de las noticias de cómo la tormenta de nieve está afectando su área.
- » **Manténgase en contacto** con familiares, amigos y vecinos para informarles que ustedes están a salvo.



Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite [Sesame.org/Emergencies](https://Sesame.org/Emergencies)

# Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

## Preguntas y respuestas

Una tormenta de nieve puede plantearles preguntas o preocupaciones a los niños. Darles respuestas e información clara y sincera contribuye en gran medida a que los niños se sientan seguros.

### ¿Qué pasó?

Tuvimos una gran tormenta de nieve con vientos muy fuertes que dificultan la visibilidad y traen mucho frío.

### ¿Volverá todo a la normalidad?

### ¿Cuándo terminará la tormenta de nieve?

Estamos pendientes de los informes del estado del tiempo para saber cuándo terminará y cuándo volveremos a la normalidad. Eventualmente terminará y dejará de caer nieve. Los ayudantes especiales limpiarán las calles con camiones quitanieves y podremos volver a nuestras rutinas.

### ¿Por qué no puedo ir a la escuela/guardería?

Porque no es seguro ni aconsejable estar afuera. Los planes de todas las personas tuvieron que cambiar debido a la nieve y el viento. ¡Planifiquemos juntos nuestro día de nieve!

### ¿Qué puede pasarle a nuestra casa?

Las casas están construidas para mantenerse fuertes contra las grandes tormentas. Después de caer mucha nieve, las personas deben apalear o quitar la nieve de las entradas de las viviendas y de las aceras. También tenemos que verificar que las viviendas estén seguras y si hay que arreglar algo, ya sabemos cómo solucionarlo.

### ¿Podríamos tener otra tormenta de nieve?

No suceden muy a menudo. Si se avecina otra tormenta de nieve lo sabremos con anticipación y juntos nos prepararemos, ¡tal como lo hicimos esta vez!



**Consejo** Hablar, jugar, abrazarse o juntos tomar un chocolate caliente ayuda a que todos se sientan un poco mejor después de una gran tormenta de nieve.

Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite [Sesame.org/Emergencies](https://Sesame.org/Emergencies)

# Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

## Las ciencias y la nieve

Si bien las tormentas y los días de nieve pueden causar cambios e inconvenientes, también pueden ser oportunidades increíbles para nuevos descubrimientos. Explorar la ciencia de la nieve puede despertar la curiosidad de los niños y entusiasmarlos en el aprendizaje.



### ★ ¡La nieve se derrite!

Recojan un poco de nieve en un recipiente y vayan adentro de la casa para observar el tiempo que tarda en derretirse.

### ★ Hacer mediciones

Utilicen una regla para medir la cantidad de nieve que cayó. Luego, dentro de la casa, comparan esa medida con otras cosas. Por ejemplo, *¡La nieve de afuera es más alta que tu osito de peluche!* Si no es conveniente salir porque hace demasiado frío, pueden registrar la temperatura durante todo el día.

### ★ ¡Una fiesta para ver la nieve!

Cuando el mundo afuera de la ventana parece ser diferente, es una buena oportunidad para sentarse y observar. Miren juntos por una ventana y türnense para notar lo que ven en el paisaje nevado. ¿Hay huellas de personas que han caminado en la nieve? ¿Cómo interactúan los animales con la nieve?

Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite [Sesame.org/Emergencies](http://Sesame.org/Emergencies)

# Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA



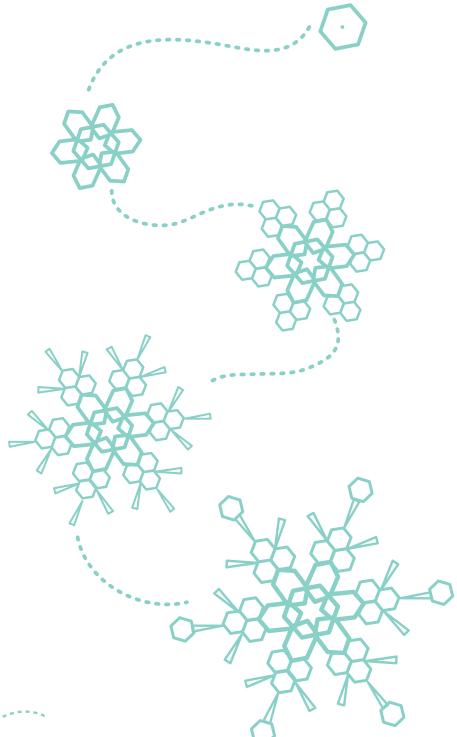
## La historia de un copo de nieve



¡Los copos de nieve son mágicos! Pero en realidad tienen una historia especial y muy ligada a las ciencias. Lea esta historia con los niños y sigan el trayecto del copo de nieve. Incluso podrían hacer algunos copos de nieve doblando una hoja de papel blanco y haciéndole pequeños cortes.

Un **copo de nieve** comienza en lo alto del cielo como una diminuta **gota de agua** dentro de una nube.

Cuando el aire está lo suficientemente frío, la **gota de agua** se congela y se convierte en un cristal de nieve alrededor de una de las diminutas partículas de **polvo**, u otras partículas que se encuentran suspendidas en el aire, y se convierte en un **copo de nieve**.



Cuando el **copo de nieve** comienza a caer, atrae otros muy diminutos **cristales agua** que le dan al **copo de nieve** "brazos" y un tamaño y una forma propia y especial.

Cada **copo de nieve** sigue su propio camino por el cielo, lo que significa que no hay **dos copos de nieve** iguales. En una tormenta de nieve, ¡puede haber mil billones, o un cuatrillón, de copos de nieve! Gracias, **copito de nieve** por darnos un hermoso día de nieve.



Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite [Sesame.org/Emergencies](https://Sesame.org/Emergencies)

# Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

## Cariño y tranquilidad

Cuando se enfrenta incertidumbre y cambios en la rutina, los niños pueden necesitar ayuda adicional.

### La importancia del cariño

Explíquenes a los niños que la nieve es temporal porque se derretirá y desaparecerá. Asegúreles que ustedes están juntos y a salvo. Tómelos de la mano, abrácelos y acurrúquense con frecuencia bajo una acogedora manta.

### Los momentos especiales en casa

Las tormentas de nieve pueden ser emocionantes y diferentes. Podrían juntos hacer actividades acogedoras como leer, hornear, hacer rompecabezas, jugar o hacer manualidades.

### Mantenga aunque sea una rutina

Es posible que las escuelas y las guarderías estén cerradas y que las rutinas diarias cambien. Mantener rutinas simples, como leer cuentos antes de dormir o tener una hora fija para las comidas, podrían darle tranquilidad al niño. Explíquele que aunque las cosas cambien por un tiempo, también permitirán que ustedes disfruten de un tiempo especial juntos.

### Los grandes sentimientos

Los cambios de clima y de rutina pueden provocar grandes sentimientos en el pequeño. Ayúdelo enseñándole nuevas palabras para nombrar las emociones y haciéndole preguntas que lo animen a expresarse. Una buena manera para comenzar es observar el comportamiento del niño. Diga, *Nota que hoy estás un poco callado. Pregúntele cómo se siente su cuerpo, ¿En qué parte de tu cuerpo sientes esa preocupación?* Explíquele que todos tenemos grandes sentimientos y que es bueno expresarlos. Ofrézcale otras formas de expresar los sentimientos, como dibujar, agitar un frasco con escarcha u organizar un baile familiar.

### Cuídese usted también

Las tormentas pueden ocasionar estrés, tener que apalear la nieve, organizar cuidado adicional de los niños y cortes de electricidad. Pero usted debe también sacar tiempo para su cuidado personal. Podría respirar profundamente, escuchar la música que más le gusta o hacer estiramientos de cuerpo.



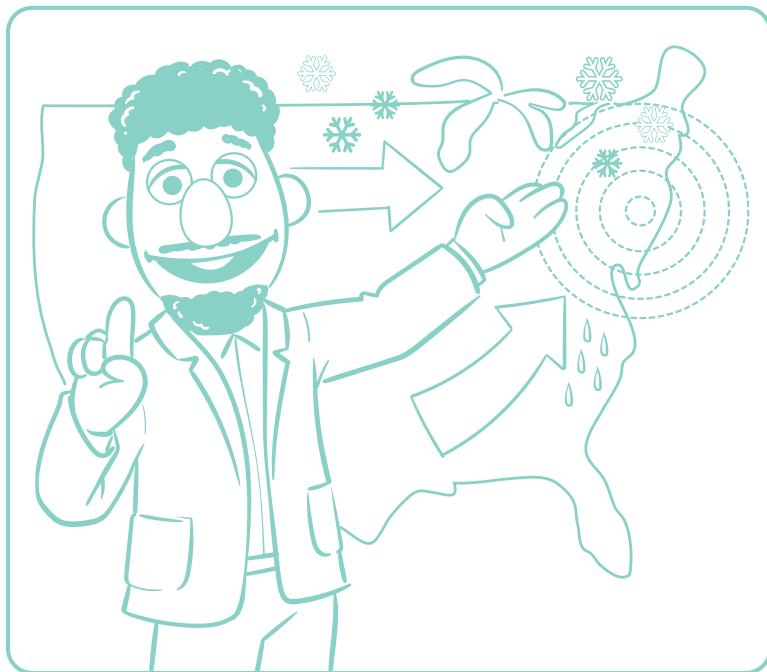
Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite [Sesame.org/Emergencies](http://Sesame.org/Emergencies)

# Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

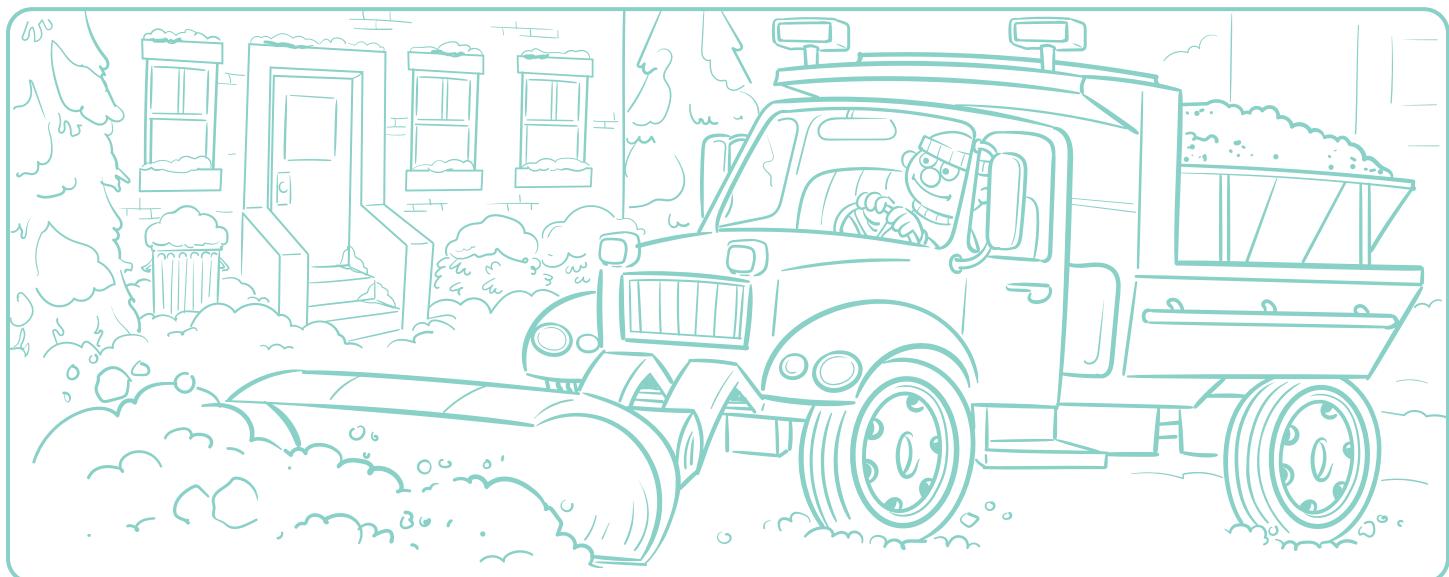
## ¿Quiénes son las personas que ayudan?

Antes, durante o después de una tormenta de nieve, hable con los niños sobre quiénes son las personas que ayudan para que la comunidad vuelva a la normalidad. Pídale que colorean algunos de los ayudantes especiales y que hablen sobre el trabajo importantes que los ayudantes hacen.



Elijah es el **meteorólogo** de Sesame Street. Un meteorólogo es un científico que estudia el clima. Parte del trabajo de Elijah es avisar cuando se avecinan grandes tormentas para que las personas puedan prepararse.

**Los trabajadores del mantenimiento de ciudades y autopistas** conducen un camión especial llamado quitanieves para quitar la nieve de las autopistas para que la gente pueda conducir sin peligro.



Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite [Sesame.org/Emergencies](https://Sesame.org/Emergencies)

# Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

## ¡Bien abrigados!

Los niños suelen estar ansiosos por salir y jugar en la nieve. Asegúrese de que estén abrigados para que puedan disfrutar de este momento especial. Colorean juntos esta página y señalen las diferentes prendas de vestir de invierno que usan los amigos de Sesame Street en la nieve. Incluso los monstruos peludos y las hadas necesitan mantenerse calientes.



### CÓMO PROTEGERSE DEL FRÍO

- » Vista a los niños en capas, cubra la piel expuesta y limite el tiempo al aire libre entre 10 a 15 minutos con frecuentes descansos para calentarse dentro de la casa.
- » Revise la piel del niño con frecuencia. La piel pálida o entumecida puede indicar congelación.
- » Asegúrese de que los más pequeños tengan la ropa seca. La ropa mojada hace que el cuerpo pierda calor rápidamente, así que póngales ropa seca inmediatamente después de entrar a la casa.
- » Reemplace el juego por largo tiempo en la nieve con la diversión dentro de la casa. Lean cuentos sobre días de nieve, jueguen o construyan de un fuerte con mantas.

Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite [Sesame.org/Emergencies](http://Sesame.org/Emergencies)