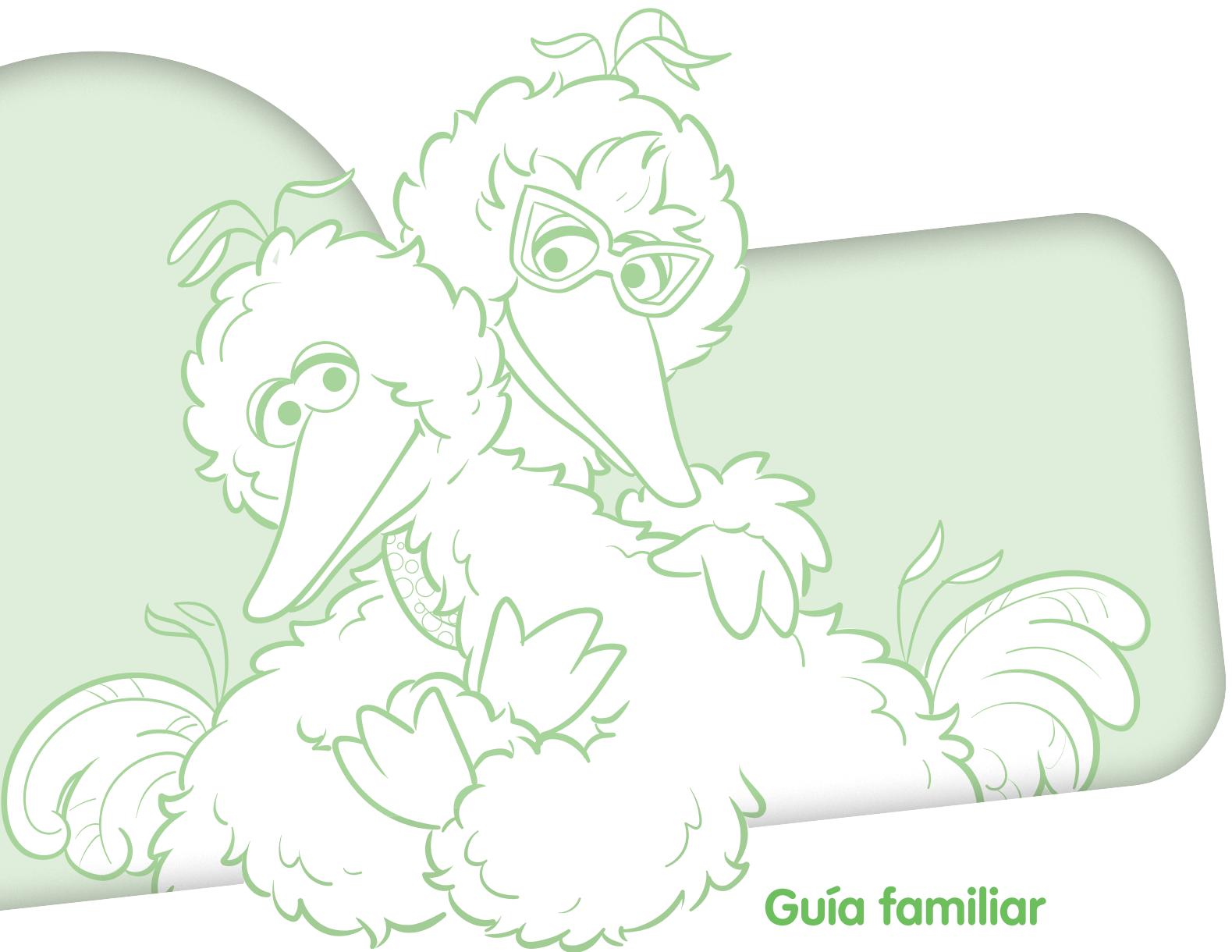


Siempre Unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Terremotos



Guía familiar

A DENTRO ENCONTRARÁ

♥ Consejos para padres y estrategias de seguridad

✎ Actividades interactivas para niños

Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Una creación de



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 y siga a Sesame Workshop en Instagram, TikTok, Facebook y X.

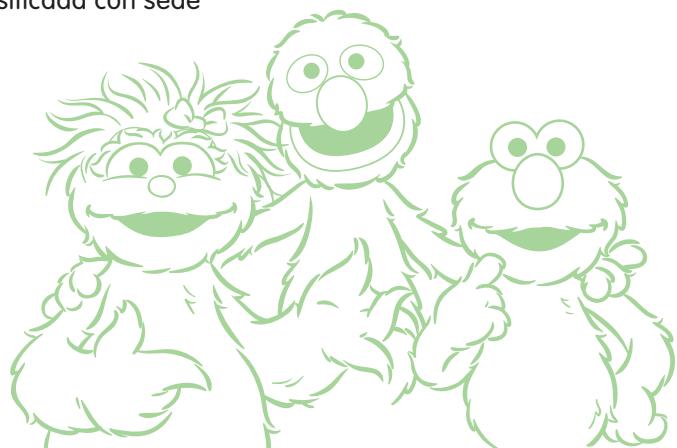
Un agradecimiento especial al asesor Andrew Roszak, JD, MPA, EMT-P, del Institute for Childhood Preparedness.

Producido en asociación y financiado por



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



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

Se tienen el uno al otro. Los terremotos ocurren muy repentinamente. Su familia debe actuar rápidamente para mantenerse a salvo. Después, es posible que tenga que lidiar con temblores secundarios o réplicas, daños en su vivienda y en la comunidad o grandes cambios en sus rutinas habituales. Pero usted tiene la capacidad de ayudar a su niño y a toda su familia, para sobreponerse de este desafío.

Los niños se sienten más seguros cuando comprenden lo que pasó y lo que pasará después. Esta guía les ofrece formas sencillas para reconfortar y ayudar al niño después de un terremoto jugando, hablando y pasando tiempo juntos. Esperamos que algunas de estas ideas le ayuden a crear un ambiente cálido y relajante que les permita tanto a usted como al niño disfrutar de días más tranquilos. Y recuerde que ustedes no están solos. Estamos con ustedes el uno para el otro.



LA SEGURIDAD PRIMERO

- » Sólo vuelva a entrar a la vivienda después de que un funcionario de emergencia haya verificado que pueden hacerlo. Los daños ocultos pueden hacer que las viviendas y los edificios sean inseguros. Manténgase alejado de ventanas y muebles pesados hasta que todo haya sido revisado.
- » Esté preparado para los temblores secundarios o réplicas (temblores menos fuertes que ocurren minutos, horas o incluso días después del terremoto inicial). Si siente que hay un temblor, agáchense, cúbrase la cabeza y el cuello y esperen hasta que termine. Aléjense de ventanas y de todo lo que se pueda caer.
- » Si duerme en casa, mantenga las camas o las bolsas de dormir alejadas de las ventanas y paredes exteriores. Si hay un corte de energía, utilicen linternas en vez de velas.
- » Si se le recomienda, beban agua embotellada o agua que haya sido hervida durante 1 minuto (3 minutos en lugares de alta elevación). Si no está seguro de si el agua es apta para el consumo, use agua embotellada hasta que los funcionarios locales autoricen usar el agua local.

Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite Sesame.org/Emergencies

Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Preguntas y respuestas

Después de un terremoto su niño podría hacerle preguntas. Permítale que pregunte a su propio ritmo y respóndale con sinceridad y tranquilidad. Las siguientes son respuestas sencillas.

¿Qué sucedió?

Hubo un terremoto. Un terremoto sucede cuando la capa rocosa en la profundidad de la tierra se mueve y la hace temblar. Tuvimos que actuar rápidamente para mantenernos a salvo. A todos los asustó mucho. Puede ser que sucedan más temblores, pero tenemos un plan para mantenernos a salvo. Juntos superaremos esta situación.

¿Vamos a estar bien?

Sí, estaremos bien. Tal vez tengamos que esperar un tiempo para volver a nuestra rutina habitual, pero hay ayudantes por todas partes reparando los daños causados por el terremoto y verificando de que nuestra comunidad esté segura.

¿Por qué paso eso?

¿Hicimos algo mal?

No. Los terremotos suceden naturalmente por los movimientos en la profundidad de nuestro planeta, no porque hicimos algo malo.

¿Quién me cuidará?

Yo cuidaré de ti. Haré todo lo que pueda para asegurarme de que tengas lo que necesitas. También hay muchas otras personas que están listas para ayudarnos como vecinos, médicos, maestros y los oficiales de emergencia.

¿Cuándo podemos volver a casa?

Tenemos que esperar hasta que nos digan que podemos volver. Pero aunque no estemos en nuestra casa seguimos siendo una familia. Hogar es dondequiera que estemos todos juntos.



Tal vez usted no tenga la respuesta para todas las preguntas. Es bueno ser sincero y decir, *No lo sé. Pero lo que sí sé es que te amo mucho y te protegeré.*

Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite Sesame.org/Emergencies

Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

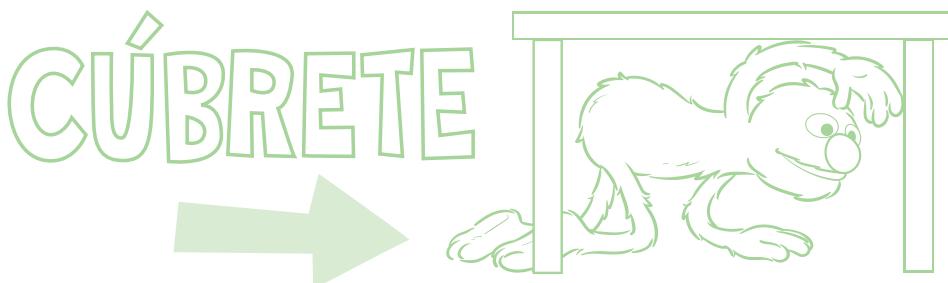
La preparación es protección

Coloreen y practique con los niños esta estrategia de seguridad de tres pasos.

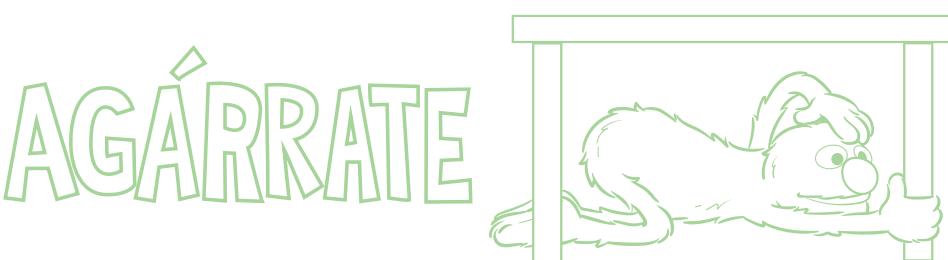
Diga, *Así es como nos mantenemos sanos y salvos durante un terremoto y sus réplicas. Practiquemos agacharnos, cubrirnos y agarrarnos de algo como lo hace Grover.*



Agáchate sobre tus manos y rodillas.



Cúbrete la cabeza y el cuello con las manos y, si es posible, protégete debajo de un escritorio o mesa que sea fuerte y resistente. Si no hay muebles cerca, agáchate contra una pared interior lejos de las ventanas y de cosas de vidrio o muebles altos que puedan caerse.



Agárrate de la pata del mueble hasta que deje de temblar.

SI NO ESTÁN DENTRO DE CASA

- » Si están fuera de la casa, muévanse con cuidado a un área abierta alejada de edificios, árboles, líneas eléctricas y postes de alumbrado. Quédense allí hasta que cese el temblor.

Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite Sesame.org/Emergencies

Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Cariño y tranquilidad

Su cariño y comprensión contribuyen en gran medida para que su niño se sienta amado y protegido. Las siguientes son algunas formas sencillas para ayudar a que su niño se sienta seguro y comprendido.

La importancia del cariño

Asegúrele al niño que él está a salvo y que tiene todo su amor. Explíquele que aunque la casa y el vecindario se vean diferentes después del terremoto, hay muchos ayudantes trabajando para hacer las reparaciones y que usted lo protegerá pase lo que pase. Acaricie la mano del niño mientras hablan, abrácelo con frecuencia y dele una manta o un juguete de apego. Apóyese en sus amistades y vecinos de confianza. Anime al niño diciéndole, *Mira cómo nuestra comunidad está unida y saliendo adelante.*

Enseñe con su ejemplo

Después de un terremoto los niños miran a sus padres y cuidadores para saber cómo deben sentirse y reaccionar. Trate de mantener la calma y anime a los niños a expresar sus sentimientos. Deles mucho cariño y ánimalos con conversaciones y actividades positivas. Eso significa que usted también debe cuidarse.

Mantenga aunque sea una rutina

Después de un terremoto, la vida diaria puede sentirse diferente. Decida algunas actividades que su niño pueda realizar cada día para darle una sensación de control. Incluso rutinas simples como leer cuentos antes de dormir y establecer un horario fijo para las comidas es de gran ayuda. Explíquele al niño que todo será diferente por un tiempo, pero que también pasarán un tiempo especial juntos.

Establezca una red de seguridad

Dele al niño información clara y sincera como, *Los ayudantes están trabajando para arreglar las cosas. Juntos superaremos todo esto.* Permita que las preguntas del niño le dejen saber a usted lo que él está preparado para escuchar. Evite que el niño vea escenas repetidas del terremoto y los daños que causó. Si ven o escuchan algo perturbador, miren o escuchen juntos esas noticias y explíquele sobre lo que vieron en términos claros y tranquilizantes.



Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite Sesame.org/Emergencies

Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Ver y escuchar

Es normal que los niños se sientan preocupados o actúen de manera diferente después de un terremoto. Si estos cambios duran mucho tiempo o dificultan la vida diaria, es posible que su niño necesite ayuda adicional. Las siguientes son algunas reacciones normales y la forma en que usted podría responder.

Las señales del estrés

Si usted observa apego inusual o temor a estar solo...

- » **Intente** hablarle amorosamente y asegúrele de que usted lo protegerá. Ofrézcale su juguete preferido o mantita de apego. Si el niño tiene temor de separación, recuérdelle que usted siempre regresa y dígale cuándo regresará.

Si usted observa que el niño tiene temor de que el terremoto vuelva a suceder o mayor temor durante los temblores secundarios...

- » **Intente** explicarle que es posible que se sientan más temblores en los próximos días, pero que ahora todos tienen un plan para mantenerse sanos y salvos. Recuérdelle que muchos profesionales están observando atentamente las condiciones y que ayudarán a mantenerlos protegidos.

Si usted observa que el niño se vuelve más sensible al movimiento, a los ruidos, que expresa el deseo de usar un casco para su cabeza, zapatos o de tener una mochila lista con sus cosas...

- » **Intente** hablarle sobre todas las formas en que usted ya sabe cómo mantener a la familia a salvo. Dele tareas sencillas, como verificar que la linterna esté funcionando para ayudar al niño a sentir que él está en más control.

Si usted observa problemas para dormir...

- » **Intente** mantener una rutina que lo haga sentir relajado. Léale su cuento preferido o cántele la canción favorita todas las noches. Hacer un "escaneo corporal" de pies a cabeza para que el niño respire profundamente y note cómo se siente cada parte de su cuerpo, puede ser una buena manera de ayudarlo a sentirse más tranquilo.

Si usted observa que su niño se expresa menos, casi no habla o está retraído...

- » **Intente** preguntarle cómo se siente y animarlo a hablar o a hacer preguntas. Podría decirle, *Veo que estás llorando, parece que te sientes triste. Yo también me siento triste a veces. ¿Quieres contarme más sobre cómo te sientes?* Presente otras formas para expresarse, como dibujar o participar en juegos de simulación.

Si usted observa rabietas o crisis más frecuentes...

- » **Intente** describir los sentimientos con palabras como *enojado, triste, temeroso o preocupado*. Anímelo a dejar salir los sentimientos invitándolo a saltar, caminar o jugar involucrando el uso de los cinco sentidos como el sentido del tacto en diferentes texturas o a dibujar sus sentimientos. Mantener las rutinas también es de ayuda.

Si usted observa que se moja más en la cama o que vuelve a mojarse, que se chupa el dedo o habla como bebé...

- » **Intente** tratarlo con más cariño y comprensión. Esos son comportamientos normales después de un evento estresante y probablemente desaparecerán con el tiempo y con su amor.

Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite Sesame.org/Emergencies

Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

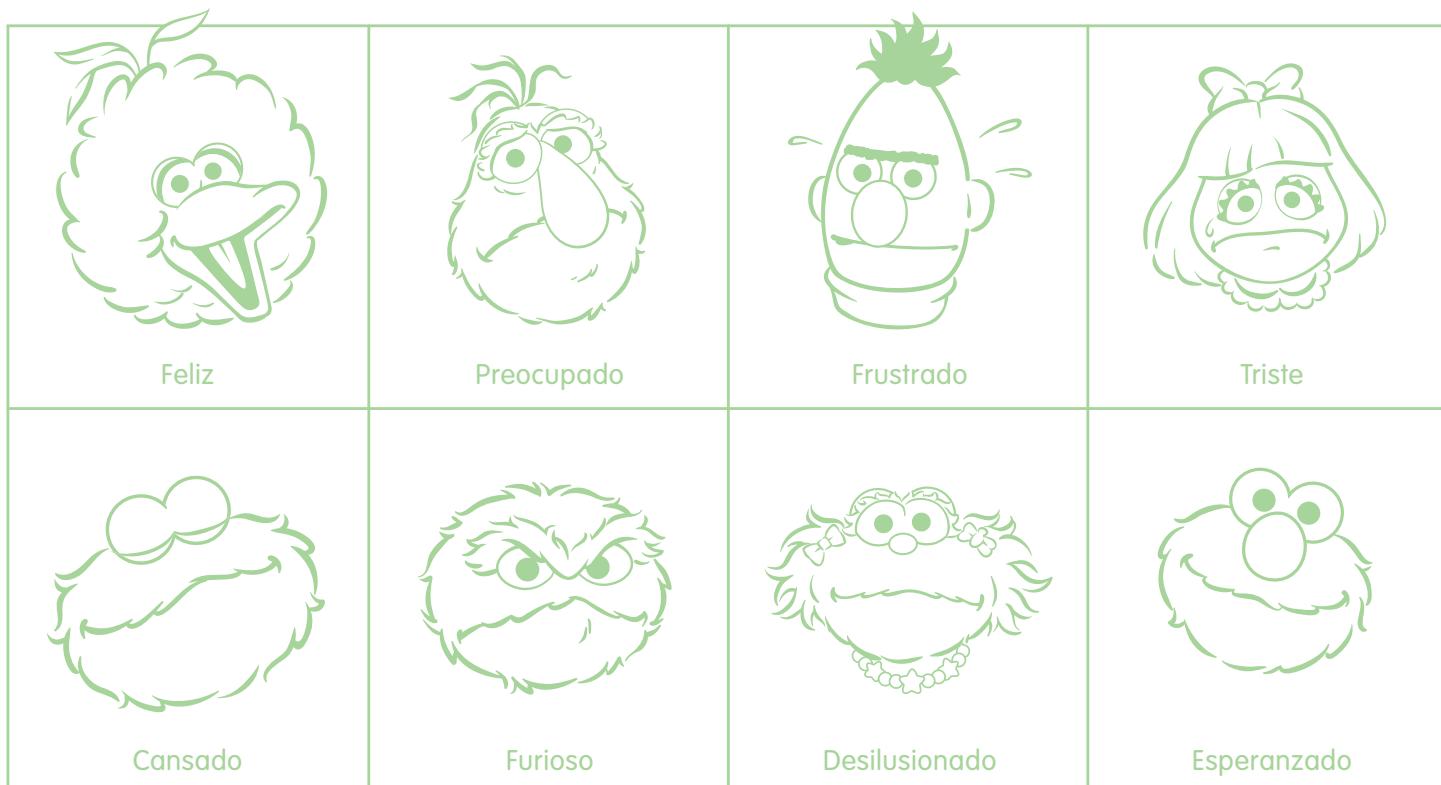
Los grandes sentimientos

Después de un terremoto el niño puede tener grandes sentimientos que van y vienen como en oleadas. Enséñele palabras para nombrar sus sentimientos y ayúdelo con preguntas que lo animen a expresar lo que siente. Una buena manera para comenzar es diciéndole lo que usted nota en el comportamiento. Explíquelo que todos tenemos grandes sentimientos y que es bueno expresarlos.

¿Cómo te sientes?

Muéstrelle al niño estas caritas de sentimientos y pídale que señale una que coincida con lo que él está sintiendo. Podría decirle, *Veo que estás señalando la carita de preocupado. ¿Yo comprendo por qué podrías sentirte preocupado. ¿Puedes hablarme de eso?* Anímelos a dejar salir esos preocupantes sentimientos moviendo el cuerpo o dibujando.

Algunos niños podrían hablar de sus sentimientos, otros podrían expresarlos a través del arte, del movimiento del cuerpo y de los juegos.



Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite Sesame.org/Emergencies

Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Siempre juntos

Incluso en tiempos estresantes existen oportunidades para fortalecer los vínculos de amor como familia. En momentos de tranquilidad, colorean juntos esta página. Recuérdelle que *Pase lo que pase, siempre nos tenemos el uno al otro.*



Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite Sesame.org/Emergencies

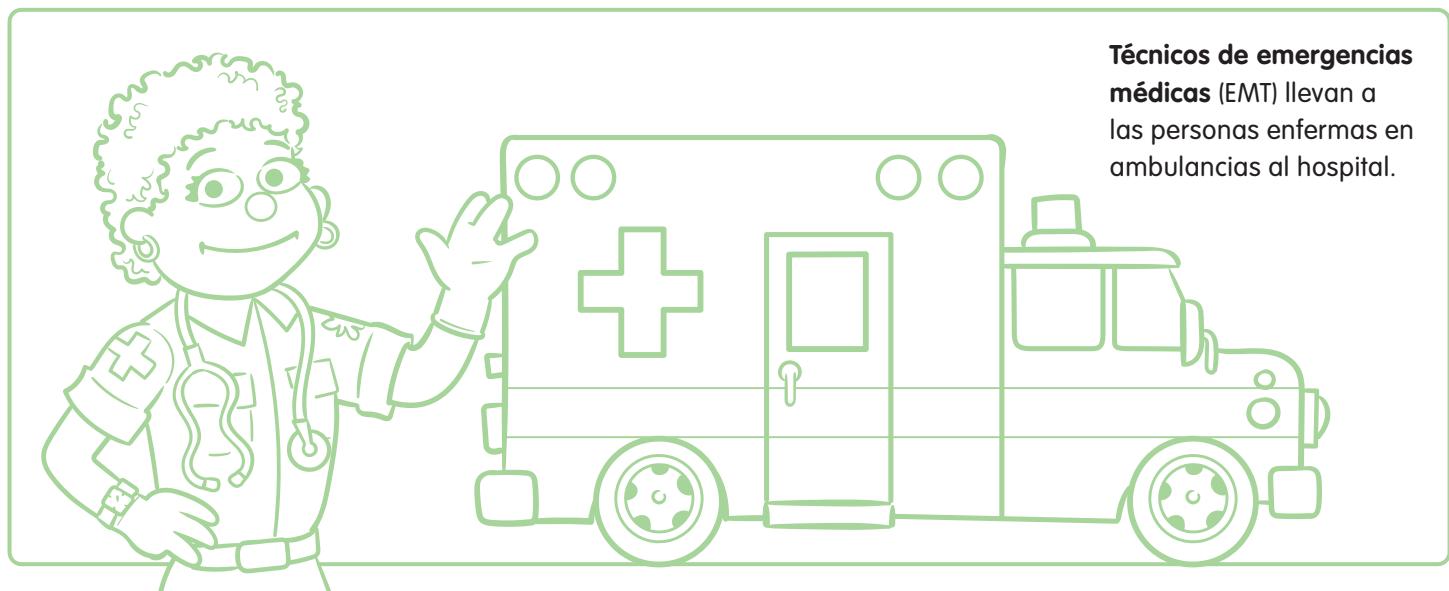
Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Busquen a los ayudantes

Después de un terremoto nos hace sentir tranquilos saber que hay muchas personas trabajando para mejorar la situación. Dígale al niño que hay ayudantes por todas partes. Háblele de los trabajos de los ayudantes y pídale que coloree el dibujo. Podrían ver ayudantes como los siguientes.

- » Técnicos de emergencias
- » Plomeros y electricistas
- » Vecinos que ayudan a otros vecinos
- » Equipos de servicios públicos
- » Voluntarios repartiendo suministros
- » Médicos y enfermeras, clínicas móviles



Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite Sesame.org/Emergencies

Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Cuídese usted también

Después de un terremoto es normal sentirse estresado, cansado o abrumado. Cuando usted se cuida, puede cuidar y proteger mejor a sus niños. Los pequeños aprenden lecciones de por vida al observar a sus padres cuidarse a sí mismos y a desarrollar su propia resiliencia. Intente hacer algo que lo ayude a sentirse un poco mejor cada día.

Respirar

Cierre los ojos y ponga sus manos sobre la barriga. Inhalé lenta y profundamente por la nariz y exhale lentamente por la boca. También puede subir y bajar lentamente los brazos mientras respira e imaginarse que usted vuela como una mariposa.

Relajarse

Para aliviar la tensión muscular, gire el cuello y los hombros o mueva los brazos haciendo grandes círculos.

El cuerpo activo

Incluso cinco minutos de estiramiento ayuda a que el cuerpo se sienta más relajado y cuidado. Recuerde cuidar de su cuerpo, alimentarse bien y beber agua.

Relacionarse

Comuníquese con alguien en quien usted confía y con quien pueda hablar como un familiar, un amigo, un líder religioso o un consejero. Incluso unos minutos de descanso, de risas y de socializar con otros ayuda a recuperar las fuerzas. Usted no está solo.

Visualizar

Cierre los ojos, respire profundamente y visualice una situación que lo haga sentir tranquilo. Cante o escuche su canción preferida. Profundice en su interior para descubrir lo mejor de usted. Eso le ayudará a estar más estable y en calma para atender a sus pequeños.

Enseñe con su ejemplo

Permita que sus niños vean que usted también se cuida. Eso les enseña a cuidarse ellos también.



Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite Sesame.org/Emergencies

Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Nuestras cosas favoritas

Todos los amigos de Sesame Street tienen un juguete o animal amigo favorito que los ayuda a sentirse mejor cuando tienen miedo o se sienten tristes. Invite a su niño a elegir una de estas tarjetas para tenerla consigo cuando necesite que un amigo de Sesame Street le ayude a sentirse mejor.

Instrucciones del juego de la memoria

1. Juega con un amigo. Recorten las tarjetas y pónganlas boca abajo en forma de un cuadrado grande.
2. Túrnense para voltear dos tarjetas a la vez. Si las tarjetas coinciden, se quedan con ellas y obtienen otro turno. Si las tarjetas no coinciden, las regresan a sus lugares y tratan de recordar el lugar de las tarjetas que ya han visto para en el siguiente turno buscar tarjetas que coincidan. Sigan turnándose.
3. Jueguen hasta que todas las tarjetas hayan sido emparejadas.



Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite Sesame.org/Emergencies