

Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Incendios caseros



Guía familiar

ADENTRO ENCONTRARÁ

♥ Consejos y estrategias sobre cómo recuperarse y crear resiliencia

🖍️ Actividades para niños

Sesame.org/Emergencies

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

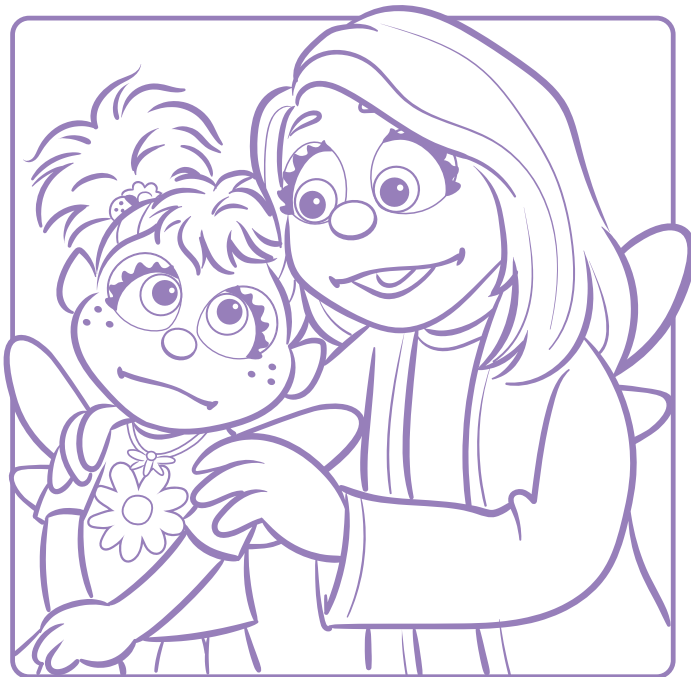
Se tienen el uno al otro. Un incendio casero puede ser un evento devastador para toda la familia. Incluso después de que todos estén a salvo, la recuperación tanto emocional como física puede ser un proceso largo especialmente para los más pequeños. La buena noticia es que con su amor y su ayuda, su niño puede superar los obstáculos.

Esta guía le ofrece formas sencillas para reconfortar y ayudar a su niño después de un incendio, jugando, hablando y pasando tiempo juntos.

Recuerde que ustedes no están solos.
¡Nos tenemos el uno al otro!

LA SEGURIDAD PRIMERO

- » Evite tocar cualquier cosa que tenga hollín o ceniza.
- » No entre hasta que los bomberos o los inspectores digan que puede hacerlo.
- » Use agua embotellada y limpia si el agua local huele mal o se ve diferente.
- » Deseche cualquier alimento, medicamento o juguete que haya sido tocado por el humo, el fuego o el agua.
- » Manténgase en contacto con familiares, amigos y vecinos para informarles que ustedes están a salvo.



Preguntas y respuestas

Su niño podría tener preguntas. Permítale que pregunte a su propio ritmo y respóndale con sinceridad y tranquilidad.

¿Qué sucedió?

Hubo un incendio en nuestra casa (o vecindario).
Sucedio rápidamente y nos dio mucho miedo, pero ya pasó. Estamos a salvo y estoy aquí contigo.

¿Vamos a estar bien?

Sí, vamos a estar bien. Los socorristas como los bomberos, los inspectores y los vecinos están ayudando a la gente afectada en nuestra comunidad.

¿Por qué paso eso?

¿Hicimos algo mal?

Los incendios comienzan de maneras diferentes. No es nuestra culpa. A veces ocurren accidentes, pero lo importante es que ahora estamos a salvo.

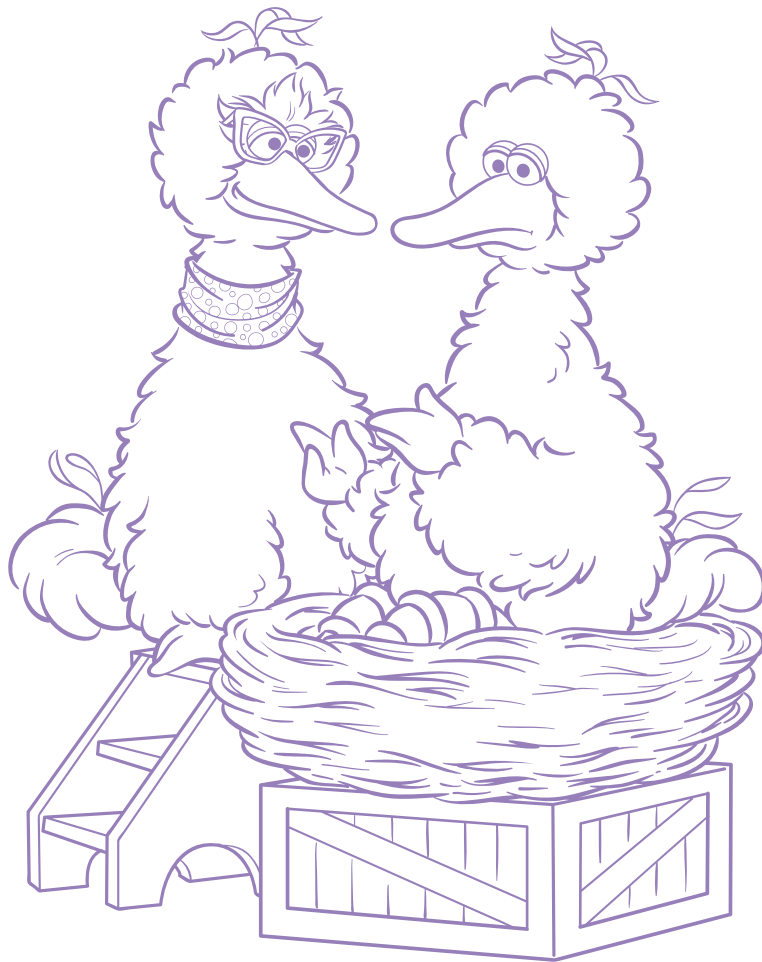
¿Quién cuidará de mí?

Yo cuidaré de ti. Haré todo lo que pueda para asegurarme de que tengas lo que necesitas. Hay muchas otras personas que también pueden ayudarnos.

¿Cuándo podemos volver a casa?

Tenemos que esperar hasta que nos digan que podemos volver. Puede que aún no lo sepamos con certeza, pero lo que sí sé es que todavía somos una familia y que hogar es dondequiera que estemos todos juntos.

Si su familia perdió su casa, podría decir, *No podemos volver a nuestra casa. Eso nos hace sentir tristes a todos. Pero no importa dónde estemos, seguimos siendo una familia. Hogar es dondequiera que estemos 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 y te protegeré.*

Cariño y tranquilidad

Su cariño y comprensión contribuyen en gran medida para que su niño se sienta amado y protegido, incluso cuando tengan que lidiar con desafíos e incertidumbre.

La importancia del cariño

Demuéstrele a su niño que usted lo protege y lo ama. Dígale que usted está listo para cuidarlo pase lo que pase. Acaricie las manos del niño y abrácelo con frecuencia. Después de oler el humo de un incendio, puede resultar especialmente reconfortante para los niños acurrucarse con objetos que huelen bien, como ropa recién lavada o un juguete de apego rociado con un poco de perfume o aceite esencial.

Sea un ejemplo positivo

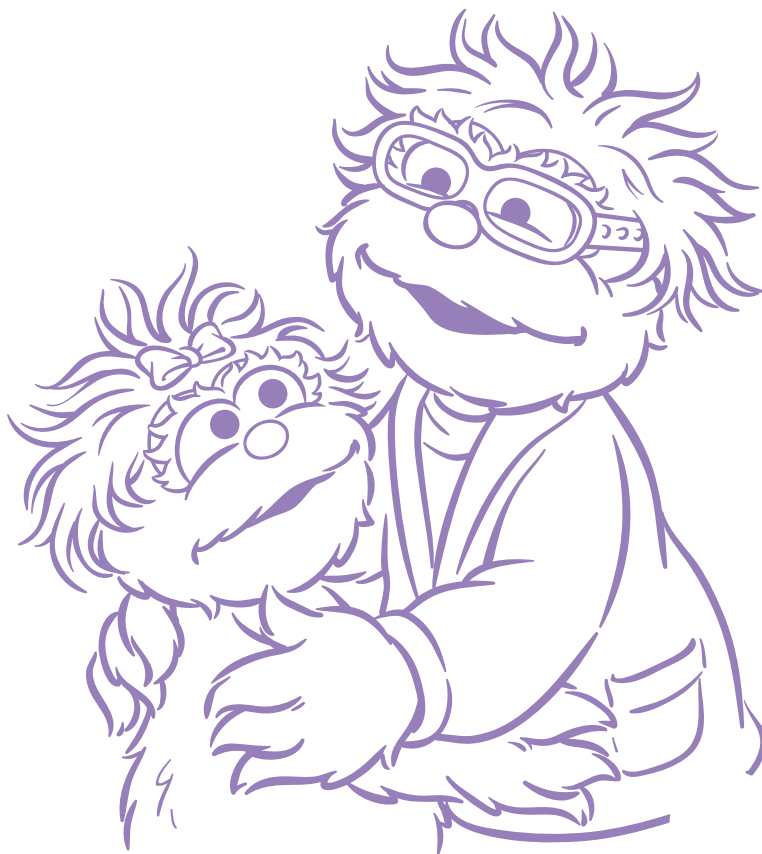
Después de un incendio los niños miran a sus padres y cuidadores para saber cómo deben sentirse y reaccionar. Trate de mantener la calma y anime a los niños a expresar sus sentimientos. Haga espacio para atender su propia necesidad de enfrentar y procesar sus emociones hablando con un amigo o familiar de confianza.

Mantenga aunque sea una rutina

Lo conocido nos hace sentir tranquilos. Encontrar una actividad que su niño espere realizar puede darle una sensación de control aunque haya cambios en la vida diaria. Algunas rutinas sencillas, como leer cuentos antes de dormir o mantener una hora fija para las comidas, ayuda a que el niño sienta tranquilidad.

Crear una red de seguridad

El simple hecho de ver u oír algo que al niño le recuerde el incendio puede provocarle sentimientos de miedo o tristeza. Después de un incendio los niños pueden ser particularmente sensibles al sonido de las sirenas o alarmas o al olor a humo. En la medida de lo posible, trate de tener conversaciones y actividades positivas para ayudarlo a recuperar su sensación de seguridad.



Ver y escuchar

Es normal que los niños se sientan preocupados o actúen de manera diferente después de un incendio. Si estos cambios duran mucho tiempo o dificultan la vida diaria, es posible que su niño necesite ayuda adicional.

♥ Las señales del estrés

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

- » **Intente** hablar amorosamente y asegúrele de que usted lo protegerá. Ofrezcale su juguete preferido o mantita de apego. Si el niño tiene temor de separación, recuérdale que usted siempre regresa y díglele cuándo regresará.

Si usted observa que el niño tiene temor de que el incendio vuelva a suceder...

- » **Intente** mantener al niño alejado de todo lo que le recuerde el incendio. Recuérdale que el incendio ya pasó y que ahora está a salvo con usted.

Si usted observa temor por los recuerdos del incendio como sirenas, alarmas o el olor del humo...

- » **Intente** decirle que usted comprende que eso le recuerde el incendio y le cause temor. Con mucho cariño recuérdale que ahora está a salvo y seguro junto a usted.

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 de la cabeza a los pies, 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 hacer preguntas. Puede decirle, *Veo que estás llorando, parece que te sientes triste. Yo también me siento triste a veces. ¿Quieres contarme más sobre cómo te sientes?* Preséntele 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 del tacto en diferentes texturas.

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

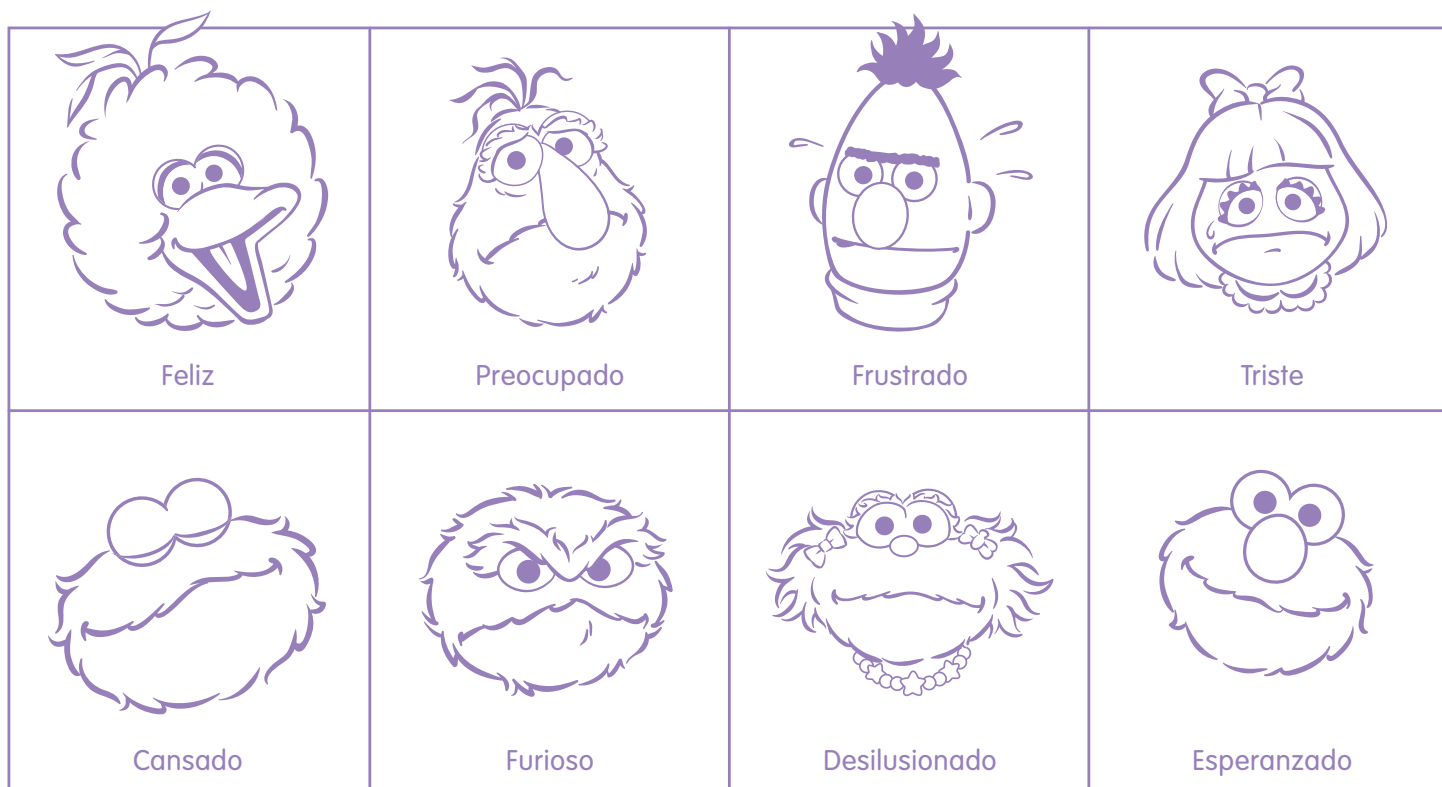
- » **Continúe** tratándolo con mucho cariño. Esos son comportamientos normales después de un evento estresante y probablemente desaparecerán con el tiempo y con su amor.

Los grandes sentimientos

Después de un incendio los niños pueden tener grandes sentimientos que van y vienen como en oleadas. Enséñele palabras para nombrar sus sentimientos y ayúdelo haciéndole preguntas que lo animen a expresar lo que siente. Una buena manera para comenzar es diciéndole lo que usted nota en el comportamiento, *Veo que hoy estás un poco más silencioso. ¿En qué parte del cuerpo tienes ese sentimiento?* Explíquele que todos tenemos grandes sentimientos y que es bueno expresarlos.

¿Cómo te sientes?

Muéstrele 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?* Anímelo a dejar salir esos preocupantes sentimientos moviendo el cuerpo o dibujando. Así usted le brinda al niño diferentes maneras para expresar sus pensamientos y sentimientos con usted, incluso sin usar palabras.



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. Recuérdele 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

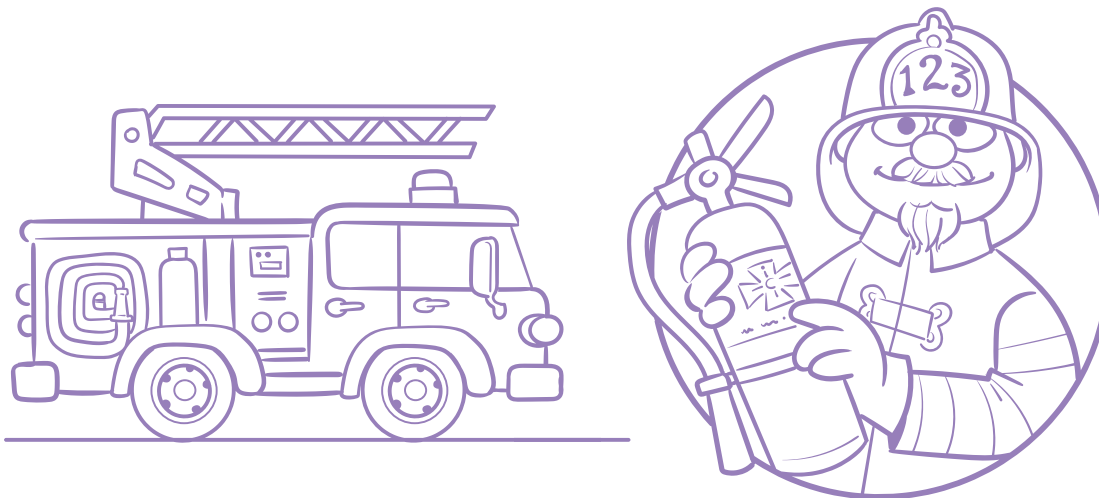
Busquen a los ayudantes

Después de un incendio da tranquilidad saber que hay muchas personas trabajando para mejorar la situación. Dígales a los niños que hay ayudantes por todas partes. Es posible que vean:

- » Bomberos
- » Equipos de servicios públicos
- » Trabajadores del refugio
- » Inspector de incendios
- » Instaladores de líneas eléctricas
- » Médicos y enfermeras
- » Técnicos de emergencias
- » Plomeros y electricistas
- » Vecinos que ayudan a otros vecinos

Lean acerca de los ayudantes especiales que se muestran a continuación mientras los niños los colorean.

¿Han visto a alguno de ellos en la vida real?



Bombero El trabajo del bombero es apagar incendios y proteger a las personas. Los bomberos tienen camiones especiales con sirenas para que la gente sepa que la ayuda está en camino, escaleras para poder llegar a edificios altos y mangueras que apagan incendios.



Inspector de incendios El trabajo del inspector de incendios es verificar que los edificios y las casas estén a salvo de incendios. Revisan cosas como cables, alarmas, puertas y ventanas.

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

Cuídese usted también

Después de un incendio es posible que usted deba ocuparse del seguro, la limpieza o del reemplazo de cosas dañadas. Es normal sentirse estresado, cansado, abrumado. Cuando usted también 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 desarrollar su propia resiliencia. Intente hacer cada día algo que lo ayude a sentirse un poco mejor.

♥ Respire

Cierre los ojos y ponga sus manos sobre la barriga. Inhale lenta y profundamente por la nariz y exhale lentamente por la boca. También puede subir y bajar lentamente los brazos mientras respira.

♥ Relájese

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 conexión ayudan a recuperar las fuerzas. Ustedes no están solos.

♥ Visualizar

Cierre los ojos, respire profundamente y visualice una situación o lugar 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.

♥ Dar el ejemplo

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





Cuento – A salvo y tranquilos

Elmo estaba jugando en la sala de su casa cuando sintió un olor extraño. 🏠

El papá de Elmo exclamó alertando, “¡Hay un pequeño fuego en la cocina! ¡Tenemos que salir de la casa inmediatamente!”.

Los padres tomaron a Elmo de la mano y rápidamente salieron de la casa. Ya afuera Elmo vio las brillantes luces de los camiones y a los bomberos entrando apresuradamente a la casa. El fuego no duró mucho, pero la casa se llenó de humo y algunas cosas se mojaron por el agua utilizada para apagar las llamas.

Elmo y su familia se quedaron en casa de la tía esa noche. “Elmo extraña su habitación, su manta y su casa”. Elmo le dijo a su mami.

“Lo sé, Elmo”, dijo su mamá. “Yo también extraño todo eso, pero tenemos que esperar a que la casa no tenga el desagradable olor del humo. Los bomberos nos avisarán cuando se pueda regresar. **Ahora pensemos en qué podemos hacer para que hoy tengamos una noche acogedora**”.

La tía amorosamente le llevó a Elmo una taza de chocolate caliente. “¡Gracias tía, está delicioso!”, dijo Elmo.

La mamá sacó una pijama calentita y suave de la secadora de ropa para Elmo, que no olía a humo. Elmo acarició su mejilla con la pijama y sintió la textura de la suave tela.

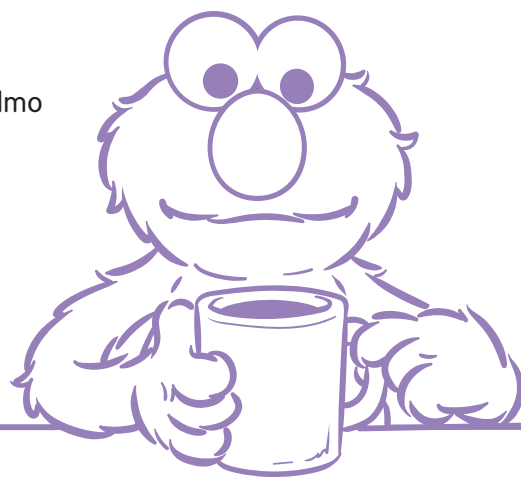
“Se siente suave como un abrazo cariñoso” dijo Elmo sonriendo.

El papá le trajo a Elmo una sábana y un libro de cuentos.

“¡Qué cómodo!”, exclamó Elmo alegremente. La mamá, el papá y Elmo se acurrucaron debajo de la manta y leyeron cuentos hasta que se quedaron dormidos.

“Elmo estaba triste por dejar su casa pero Elmo está feliz porque estamos juntos”, expresó Elmo.

“Estamos a salvo y tranquilos”, dijo la mamá. ❤️



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 les 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. Siguen 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