

Siempre Unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Huracanes



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.

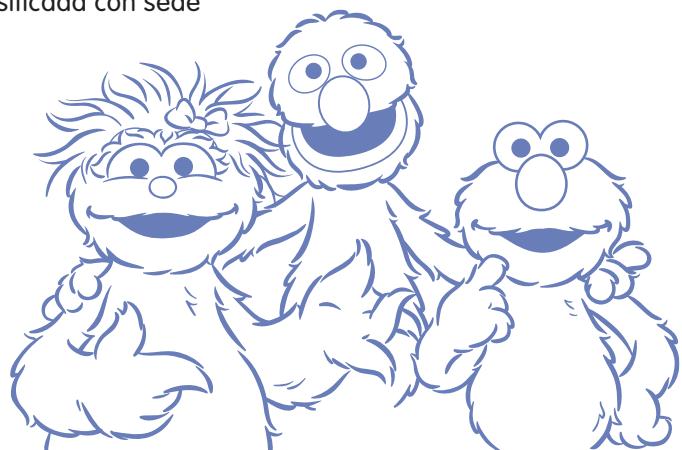
Un agradecimiento especial al asesor Andrew Roszak, JD, MPA, EMT-P, del Institute for Childhood Preparedness.

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)

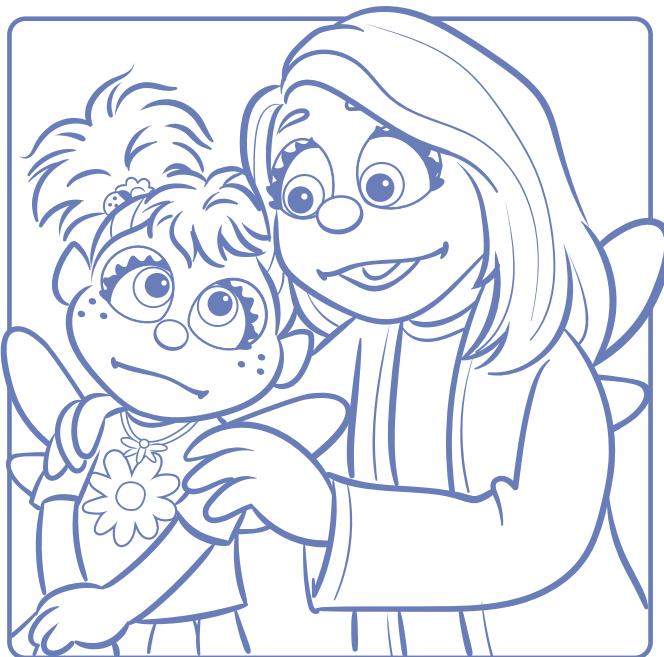
Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Ustedes se tienen el uno al otro.

Ustedes se tienen el uno al otro. Los huracanes pueden traer mucho viento y lluvia y grandes cambios en nuestras rutinas. Es normal que tanto niños como padres y cuidadores se sientan alterados y asustados tras una tormenta como esta, especialmente si su familia está enfrentando nuevos desafíos por el huracán. Incluso cuando afuera de la casa todo se ve diferente, su amor y tranquilidad ayudan a que el niño se sienta protegido.

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 huracán, a través del juego, conversaciones y pasar tiempo juntos. Y recuerde que ustedes no están solos. Estamos con ustedes el uno para el otro.



LA SEGURIDAD PRIMERO

- » Esté atento a posibles impactos secundarios como inundaciones o cortes de energía.
- » Evite mojarse con el agua de la inundación porque podría estar sucia y contaminada. Tenga cuidado con vidrios rotos, con objetos punzantes y con ramas caídas.
- » No se acerquen a cables eléctricos caídos ni a edificaciones afectadas por el huracán.
- » Si no tienen energía eléctrica utilicen las internas de baterías, no utilicen velas.
- » Si tiene un generador de electricidad asegúrese de ponerlo afuera de la vivienda y lejos de las ventanas.
- » Utilicen agua embotellada o agua que ha sido hervida en caso de que el agua local esté contaminada.
- » Manténganse en contacto con la familia, las amistades y los vecinos para que sepan que ustedes están a salvo.
- » Sigan las recomendaciones de los oficiales y no regresen a su vivienda hasta que los trabajadores de emergencias les digan que pueden hacerlo.

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 son de gran importancia para que su niño se sienta amado y protegido. Las siguientes son maneras sencillas para darle al niño apoyo y seguridad.



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 huracán, 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 huracán 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 anímelos con conversaciones y actividades positivas. Eso significa que usted también debe cuidarse.



Mantenga aunque sea una rutina

Después de un huracán, 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.



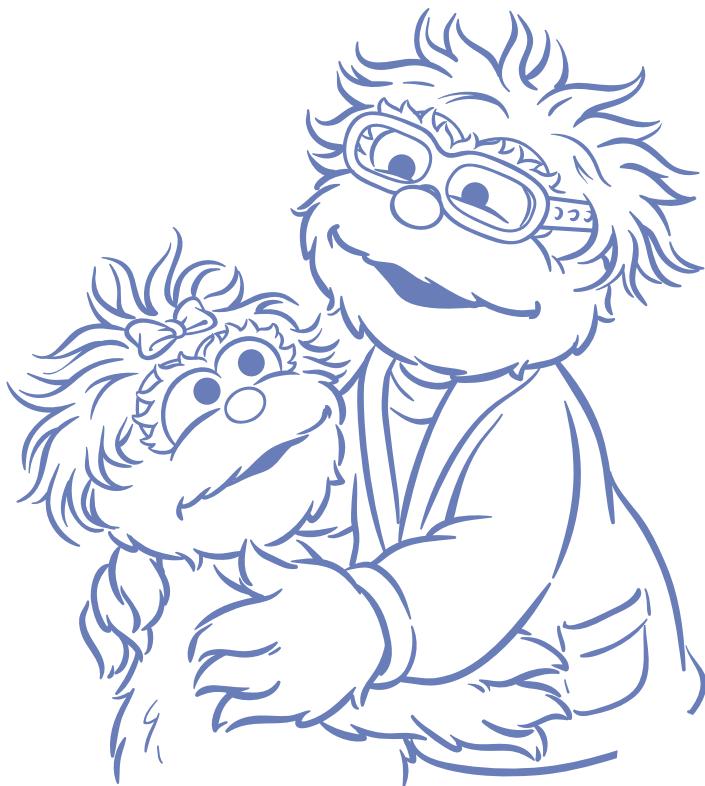
Responda a las preguntas

El niño podría hacerle muchas preguntas después de un huracán. Trate de darle respuestas claras y sinceras para que se sienta seguro. Permita que las preguntas del niño le dejen saber a usted lo que él está preparado para escuchar.



Preste atención a los medios

Evite que el niño vea escenas repetidas del huracán y los daños que ocasionó. Si cree que su niño pudo haber visto u oído algo, hablen sobre lo que vio o escuchó. Corrija la información inexacta pero valide los pensamientos y emociones del niño.



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

Observe y escuche

Es normal que el niño se sienta preocupado y actúe diferente a lo normal después de la experiencia de un huracán. 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** 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 siente temor a lo que le recuerda el huracán como el viento, la lluvia y sonidos fuertes...

- » Dígale al niño que usted comprende por qué el recuerdo del huracán puede causarle miedo. Asegúrele con mucho amor que ahora está a salvo con usted.

Si usted observa problemas para dormir...

- » **Intente** mantener una rutina a la hora de dormir 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 animarle a hablar o a hacer preguntas. Podría decirle, *Mi amor, 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 jugar con muñecas o su animal de peluche.

Si usted observa rabietas o crisis más frecuentes...

- » **Intente** describir los sentimientos con palabras como *enojado, triste, temeroso o preocupado*. Anímelos a dejar salir los sentimientos invitándolos a saltar, caminar o jugar involucrando el uso de los cinco sentidos como el 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 amor 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

Preguntas y respuestas

Después de un huracán el niño podría tener preguntas. Permítale que pregunte a su propio ritmo y respóndale con sinceridad y tranquilidad. Las siguientes son maneras de responder a las preguntas.

¿Qué pasó?

Hubo un huracán, que es una gran tormenta con fuertes vientos y mucha lluvia. Los huracanes pueden causar daños que pueden significar tener que evacuar la vivienda por un tiempo para mantenernos a salvo. Pueden pasar otras cosas, como cortes de energía eléctrica o que haya mucha agua en el suelo. Mi trabajo es mantenerte a salvo. juntos superaremos esta situación.

¿Vamos a estar bien?

Sí, estaremos bien. Puede que nos lleve un poco de tiempo volver a nuestra rutina habitual, pero hay ayudantes por todas partes haciendo reparaciones y asegurándose de que nuestra comunidad vuelva a la normalidad.

¿Por qué paso eso?

¿Hicimos algo mal?

Los huracanes suceden algunas veces. Pero los pronosticadores del tiempo nos dejan saber cuando una tormenta se acerca para que nos podamos preparar.

¿Quién me cuidará?

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, como vecinos, médicos, maestros y el personal de emergencias.

¿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 donde estemos juntos.



Hay preguntas que tal vez usted no pueda responder. Es bueno decirle la verdad, *No lo sé. Pero lo que sé es que yo te quiero mucho y que voy a cuidarte y a protegerte.*

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

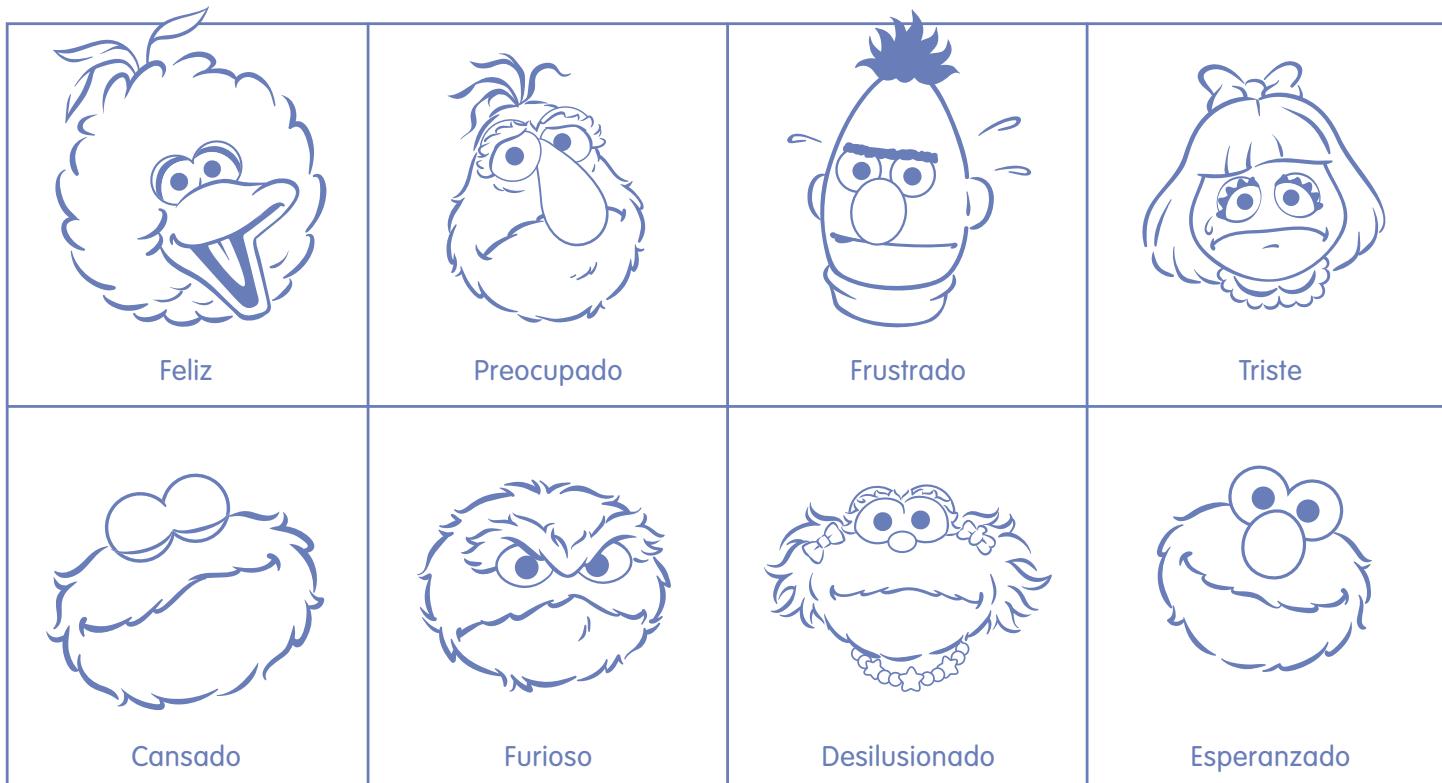
Los grandes sentimientos

Después de un huracán el niño puede tener grandes sentimientos que van y vienen como en oleadas. Enséñele palabras para nombrar sus sentimientos y ayúdello 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?* 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?* Anímello 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 de simulación.



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. Coloreen juntos esta página en momentos de tranquilidad. 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

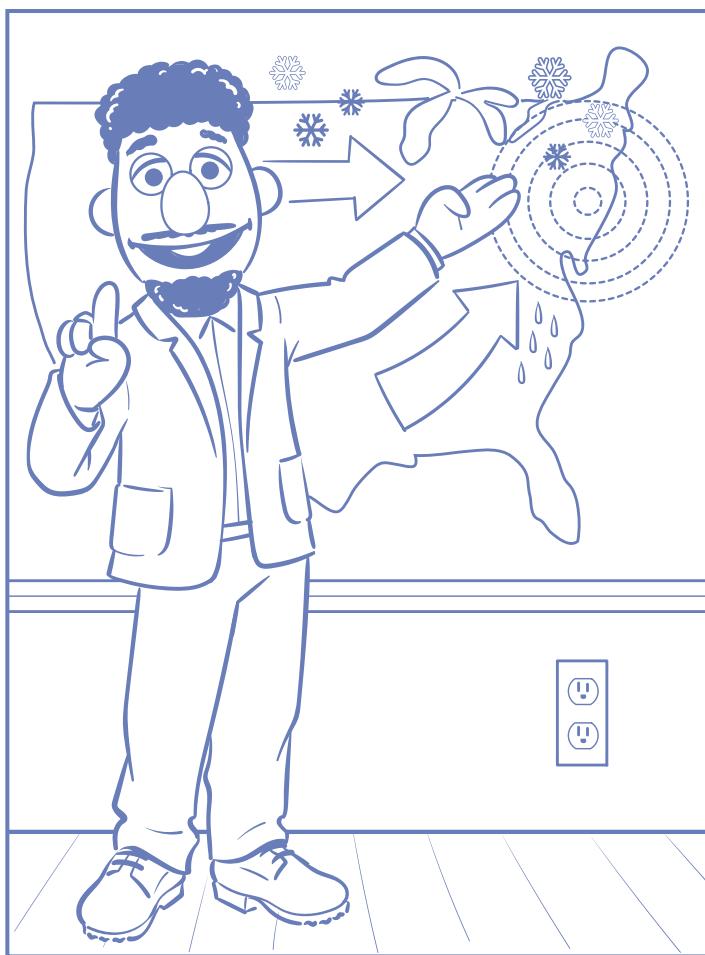
CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Busquen a los ayudantes

Después de un huracán puede resultar reconfortante saber que hay muchas personas trabajando para mejorar las cosas. Dígale al niño que hay ayudantes por todas partes. Podrían ver algunos de los siguientes.

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

Pregúntele al niño qué ayudantes ve en este dibujo. ¿Han visto alguno trabajando a su alrededor?



Meteorólogo El meteorólogo o pronosticador del tiempo es un científico que estudia el tiempo. Informa a la población cuando una tormenta se avecina para que las personas puedan prepararse.

Vecinos que ayudan a otros vecinos Cada vecino puede ser un ayudante. Los vecinos podrían repartir suministros, preparar comidas para la comunidad y estar pendiente los unos a otros para ayudar a toda la comunidad en tiempos difíciles.

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 huracán es normal sentirse estresado, cansado o abrumado. Cuando usted también se cuida, puede cuidar y proteger mejor a sus niños. Los pequeños aprenden lecciones de por vida cuando observan a sus padres cuidarse a sí mismos y 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 otras personas ayuda a recuperar las fuerzas. Usted no está solo.

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 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



A divertirnos en casa

La noche anterior hubo una gran tormenta en Sesame Street. Soplaba un fuerte viento. Un torrencial aguacero caía sin parar. Elmo y su familia se mantuvieron a salvo dentro de la casa. 

Cuando pasó el huracán, Elmo miró hacia afuera. Había hojas y ramas caídas por todas partes, hasta el letrero de la calle se había caído. No era el Sesame Street que Elmo conocía.

"Elmo", dijo su papá, "Ya pasó el huracán y estamos a salvo. Mira a los ayudantes que ya empezaron a reparar lo dañado".

Eso era cierto. Elmo contó tres vecinos repartiendo agua y a dos ayudantes especiales vestidos con chaleco anaranjado en un gran camión con una escalera. Elmo aún se sentía temeroso e inseguro.

"¿Cuándo puede Elmo salir a jugar? ¿Cuándo puede Elmo regresar a la escuela?", preguntó Elmo.

"No sabemos cuándo", respondió su mamá. "Sé que puede ser difícil cuando nuestras rutinas cambian, pero tenemos que esperar un poco para que los ayudantes especiales puedan arreglar todo lo dañado por el huracán. Pensemos en todo lo que podemos hacer dentro de la casa".

Elmo escuchó que tocaban la puerta. Era Abby y Rudy con su mamá Maggie.

"¿Podría Abby y Rudy jugar contigo por un rato?", pregunta Maggie. "Tenemos una gotera en el techo del apartamento y necesitamos arreglarla".

"Claro que sí", respondió Elmo alegremente.

"Pensemos en cómo divertirnos aquí en casa".

Abby, Rudy y Elmo jugaron a los piratas, hicieron una carrera de obstáculos y dibujaron a los ayudantes especiales trabajando mucho después de la tormenta. Sesame Street muy pronto empezó a verse mucho mejor.

"Hoy no pudimos jugar afuera", dijo Elmo.

"Pero tuvimos un día muy especial en casa". 



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 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. 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