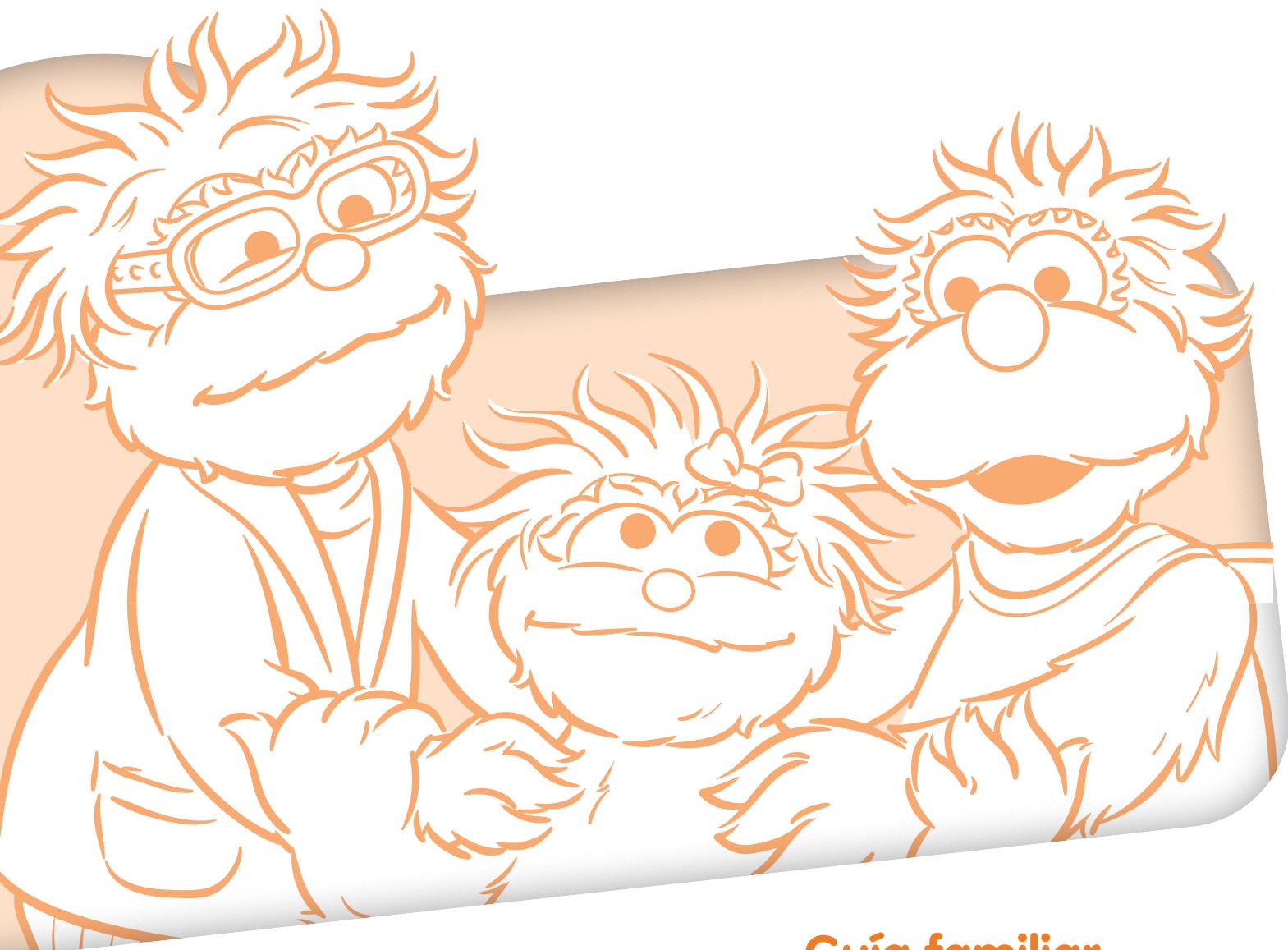


Siempre Unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Tornados



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 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



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

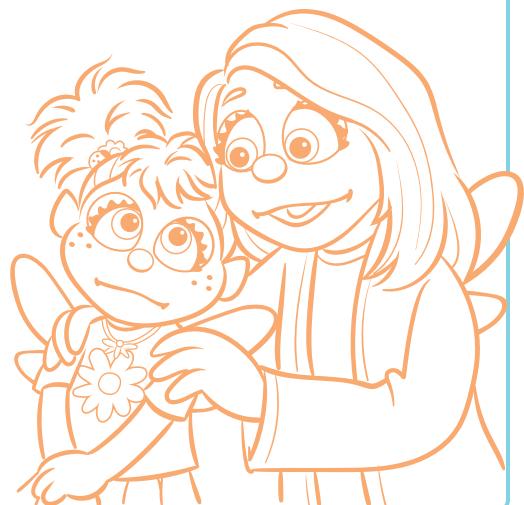
CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Se tienen el uno al otro. Los tornados pueden ocurrir rápidamente y traen veloces vientos, ruidos muy fuertes y cambios repentinos. A veces el daño que ocasiona un tornado puede ser duradero. Es normal que los niños y las personas se sientan sacudidas y atemorizadas después de un tornado. Pero aunque todo se vea diferente por el efecto del tornado, su amor y su presencia tranquila ayudan a que su niño se sienta protegido.

Los niños se sienten más seguros cuando comprenden lo que pasó y lo que vendrá después. Esta guía les ofrece formas sencillas para consolar y ayudar al niño después de un tornado, jugando, hablando y pasando tiempo juntos. Y recuerde que ustedes no están solos. Nos tenemos el uno al otro.

LA SEGURIDAD PRIMERO

- » Cuando escuche un aviso de alarma de tornado o ven señales de un tornado, busque refugio inmediatamente.
 - » Vaya a una habitación interior pequeña y sin ventanas o a un sótano en el nivel más bajo de su edificio o casa.
 - » Eviten áreas con techos demasiado amplios/altos como gimnasios o auditorios.
 - » Si están afuera o en un carro y no pueden llegar a un edificio resistente, busquen un área baja lejos de los árboles y cúbranse la cabeza.
- » Estén atentos a las condiciones cambiantes en el cielo como un tinte verdoso, nubes que giran o descienden, bolas grandes de granizo o un fuerte rugido similar al de un “tren de carga”.
- » Conozcan la diferencia entre un aviso de *Atento* de tornado y un aviso de *Alarma* de tornado que se da cuando un tornado ha sido detectado o indicado por el radar. Busquen refugio inmediatamente.
- » Tengan cuidado con vidrios rotos, objetos punzantes o ramas caídas.
- » Aléjense de cables eléctricos caídos y de edificios dañados.
- » Mantenga el teléfono cargado y comuníquese por mensajes de texto si no puede hacer llamadas.
- » Manténganse informados y sigan las recomendaciones de los funcionarios. No regresen a edificios o casas hasta que los trabajadores de emergencia les indiquen que es seguro regresar.



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

Su niño podría hacer preguntas. Permítale que haga preguntas a su propio ritmo y respóndale con sinceridad y calma.

¿Qué pasó?

Hubo un tornado, que es un viento fuerte y poderoso en forma de embudo. Los tornados pueden producir ruidos fuertes y también pueden causar muchos daños. Tuvimos que actuar rápidamente para mantenernos a salvo, lo que nos dio mucho miedo. Ya todo pasó y estoy aquí contigo. Mi trabajo es mantenerte sano y salvo. Juntos superaremos esto.

¿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 arreglando cosas y asegurando de que nuestra comunidad se recupere de la situación.

¿Por qué paso eso?

¿Hicimos algo mal?

No, no hicimos nada malo. Los tornados ocurren cuando un viento fuerte y poderoso forma un embudo. Lo bueno 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, como vecinos, médicos, maestros y el personal de emergencias.

¿Cuándo podemos volver a casa?

Tenemos que esperar hasta que los ayudantes nos digan que podemos regresar. Pero aunque no estemos en nuestra casa, seguimos siendo una familia. Hogar es donde todos estamos juntos.



Usted tal vez no tenga respuestas a todas las preguntas. Con sinceridad diga, *No lo sé, cariño. Pero lo que sí sé es que te amo y voy 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

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 después del tornado. A continuación les presentamos algunas formas sencillas para ayudar a su niño a sentirse protegido 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 tornado, hay muchos ayudantes trabajando para hacer las reparaciones y que usted lo protegerá pase lo que pase. Acaricie la mano del niño mientras hablan y abrácelo con frecuencia. Dele una manta o un juguete de apego, especialmente si ustedes necesitan quedarse temporalmente en otro lugar. Apóyese en sus amistades y vecinos de confianza que les rodean. Dígale al niño, *Mira cómo nuestra comunidad está unida y saliendo adelante.*

Sea un ejemplo positivo

Después de un tornado 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. Esto significa que usted también debe cuidarse.

Mantenga aunque sea una rutina

Después de un tornado las escuelas o las guarderías podrían estar cerradas. La vida diaria podría 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 o fijar un horario 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.

Preste atención a los medios

Evite que el niño vea escenas repetidas del tornado y los daños que ocasionó, ya que los niños pequeños pueden pensar que el tornado vuelve a ocurrir una y otra vez en tiempo real. 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 los niños muestren signos de estrés o cambios de comportamiento inmediatamente después de un desastre. Es normal que los niños se sientan preocupados o actúen de manera diferente después de un tornado. Si estos cambios duran mucho tiempo o dificultan la vida diaria, es posible que su niño necesite ayuda adicional.

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 vuelvan a tener otro tornado...

- » **Intente** mantener al niño alejado de las noticias en la TV, en línea o en las conversaciones. Asegúrele que el tornado terminó y que si ocurre otro, usted tiene un plan para mantenerlo a salvo. Explíquele que los padres, cuidadores y todas las personas están observando el clima y ayudarán a que todos estén protegidos.

Si usted observa temor por los recuerdos del tornado como temor al viento, a los truenos, los relámpagos o las sirenas...

- » **Intente** explicarle que usted comprende que eso le recuerde el tornado y le cause temor. Con mucho amor recuérdelle que él 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, en el que el niño respira profundamente y nota 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 el 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*. Anímelos a dejar salir los sentimientos. Invítelos a saltar, caminar o jugar involucrando el uso de los cinco sentidos como el del tacto con diferentes texturas para darle salida de alguna manera a esos sentimientos.

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

- » **Intente** demostrarle su presencia reconfortante y continúe dándole más amor y afecto. Esos son comportamientos típicos después de una experiencia 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 tornado el niño podría tener grandes sentimientos que van y vienen como en oleadas. Enséñele palabras para nombrar esos 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, *Veo que hoy estás un poco más silencioso*. Pregúntele, *¿En qué parte del cuerpo tienes ese sentimiento?*

¿Cómo te sientes?

Muéstrelle al niño estas caritas de sentimientos y pídale que señale una que coincida con lo que él siente. Diga, *Veo que estás señalando la carita de preocupación. Entiendo por qué podrías sentirte preocupado. ¿Quieres hablarme de tu preocupación?*



Algunos niños pueden hablar de sus sentimientos, otros pueden expresarse a través del arte o los juegos.

Esto le da al niño una variedad de formas para expresar sus pensamientos y sentimientos con usted, aunque sea sin palabras.

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

Nos tenemos el uno al otro

Incluso en tiempos estresantes existen oportunidades para fortalecer los vínculos de amor con la familia. En momentos de tranquilidad, colorean juntos esta página. Recuérdale 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

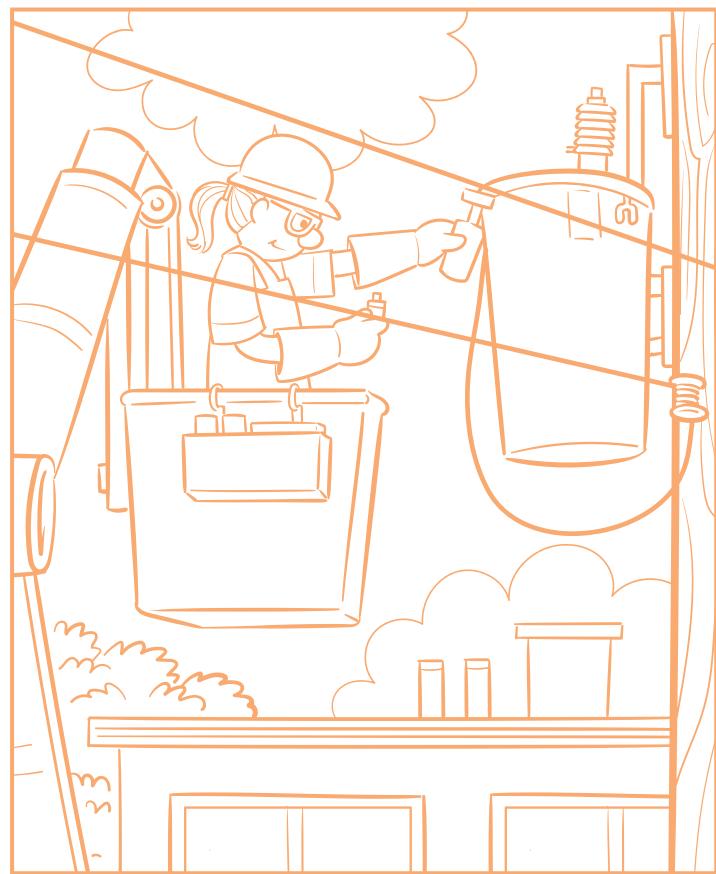
Después de un tornado puede darles tranquilidad saber que hay muchas personas trabajando para mejorar la situación. Dígales a los niños que hay socorristas y ayudantes por todas partes. Es posible que vean:

- » Técnicos de emergencias
- » Vecinos que ayudan a otros vecinos
- » Voluntarios repartiendo suministros
- » Plomeros y electricistas
- » Equipos de servicios públicos
- » Médicos y enfermeras o unidades médicas

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?



Trabajadores de la construcción construyen todo tipo de casas y edificios. Después de un tornado ellos trabajan mucho para arreglar las casas de las personas hasta que estén seguras para nuevamente ser habitadas.



Instaladores de líneas eléctricas arreglan las líneas eléctricas para que las casas y los vecindarios tengan luz después de una gran tormenta como un tornado.

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 tornado 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 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.

♥ 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, 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 sus pequeños.

♥ Dar el 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



Cuento – Despues del tornado

Una mañana Elmo se despertó y miró por la ventana. 

El cielo estaba tranquilo ahora, pero Elmo podía ver las ramas caídas en el jardín y un camión grande calle abajo.

"Elmo," dijo su papá, "el tornado ya pasó. Nos mantuvimos a salvo y ahora la gente está comenzando a limpiar las calles".

Elmo recordó el fuerte viento y las sirenas del día anterior. Recordó que ellos se fueron a su lugar seguro y que todos se acurrucaron bajo una manta, y tenían una linterna.

"A Elmo no le gustó el tornado", dijo Elmo.

"Lo sé", dijo su mamá. **"A mí tampoco me gustó. Fue ruidoso y el viento demasiado fuerte. Pero juntos nos mantuvimos a salvo. Y ahora están los ayudantes para mejorar las cosas".**

Elmo volvió a mirar afuera. Vio a una persona con un casco quitando ramas caídas de los árboles. Vio a otro ayudante arreglando un cable eléctrico.

Incluso vio a un vecino repartiendo algo de comer. "¡Hay muchos ayudantes!", dijo Elmo con emoción. "¡Están trabajando fuertemente para ayudarnos!"

"Así es", dijo su papá. "Y nosotros también podemos ayudar cuidándonos a nosotros mismos, manteniéndonos tranquilos y demostrando gratitud a los ayudantes especiales, a nuestros vecinos y a los demás por trabajar juntos para ayudarnos a superar este momento difícil".

Más tarde ese mismo día, Elmo hizo un dibujo de todos los ayudantes que vio en su vecindario. Luego él y su mamá hicieron una tarjeta especial de agradecimiento para dársela al siguiente ayudante que vieran.

"Seguimos adelante después del tornado", dijo la mamá de Elmo.

"¡Seguimos juntos!", respondió Elmo. 



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* lo 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