

Siempre Unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Incendios Forestales



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.

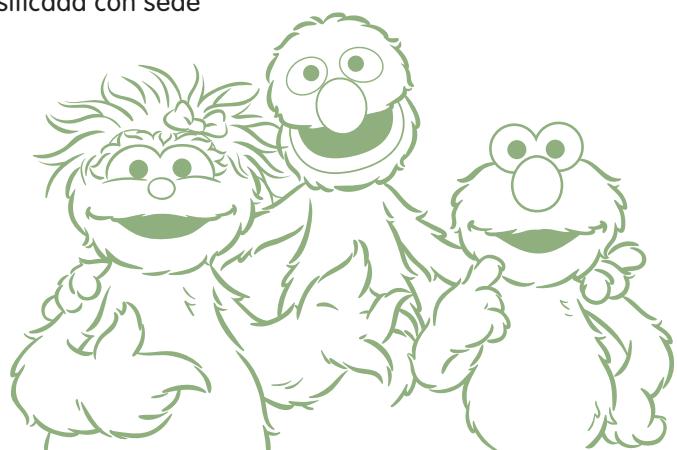
Un agradecimiento especial al asesor Andrew Roszak, JD, MPA, EMT-P, del Institute for Childhood Preparedness.

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.

Los incendios forestales o incendios fuera de control pueden causar mucho miedo. Pueden extenderse rápidamente, producir mucho humo y, a veces, obligar a las familias a salir de sus viviendas rápidamente. Aunque ustedes se tengan que quedar en otro lugar, recuerde que su presencia tranquila, sus abrazos y su amor ayudan a que su niño se sienta protegido.

Los niños se sienten más seguros cuando comprenden lo que pasó y lo que pasará después. Esta guía ofrece formas sencillas para reconfortar y ayudar a su niño después de la experiencia de un incendio forestal a través de los juegos, la conversación y pasando tiempo juntos. Y recuerde que usted no estás solo.

Estamos juntos el uno para el otro.



LA SEGURIDAD PRIMERO

- » Cuando hay incendios forestales cerca de las viviendas, es posible que su familia deba salir de la casa rápidamente. Mantenga una pequeña "mochila" con cosas importantes como agua, meriendas, una linterna, sus juguetes favoritos y ropa extra.
- » Si es posible, con anticipación planifique múltiples rutas de evacuación y verifique dónde podría ir su familia, la casa de un familiar o amigo que esté más lejos del incendio o un refugio establecido.
- » Esté atento al humo en los días y semanas posteriores a un incendio forestal. Verifique la calidad del aire diariamente y trate de permanecer adentro de la casa en los días de alto riesgo. Si necesita salir, considere moverse a un ritmo más lento y usar una máscara a prueba de humo, como un respirador N95.
- » Siga las recomendaciones de los funcionarios y no regrese a edificios o casas hasta que los trabajadores de emergencia le indiquen que pueden regresar.

Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Preguntas y respuestas

Después de un incendio forestal o un incendio fuera de control su niño podría tener preguntas. Permítale que pregunte a su propio ritmo y respóndale con sinceridad y tranquilidad.

¿Qué pasó?

Hubo un incendio forestal. Un incendio forestal es un incendio que comienza afuera de las viviendas y puede extenderse a otros lugares. No siempre se sabe dónde y cuándo podría comenzar o propagarse un incendio forestal o cuánto tiempo llevará apagarlo. Si se acerca a las viviendas es posible que las personas tengan que evacuar sus casas por un tiempo para poder estar a salvo. La escuela y el trabajo podrían cerrarse. Afortunadamente, nuestros ayudantes especiales tienen un plan para apagar el incendio.

¿Por qué todavía huele a humo? ¿Por qué el cielo tiene otro color?

Incluso cuando el fuego se ha extinguido, el humo puede permanecer en el aire durante un tiempo. Por eso mantenemos las ventanas cerradas y nos quedamos más tiempo adentro hasta que sea seguro. No durará para siempre y mientras esperamos, podemos encontrar cosas divertidas para hacer juntos en el interior.

¿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, como los bomberos, trabajando mucho y asegurándose de que nuestra comunidad esté fuera de peligro.

¿Quién me cuidará?

Yo cuidaré de ti. Haré todo lo que pueda para asegurarme de que tengas todo 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 todos 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

Cariño y tranquilidad

Su cariño y comprensión contribuyen en gran medida para que su niño se sienta protegido. Las siguientes son algunas formas sencillas para ayudar a que su niño se sienta amado 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 incendio, 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 incendio forestal 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. Hable de sus propios sentimientos para alentar al niño a expresarse.

Mantenga aunque sea una rutina

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 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 incendio. 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 incendio y de los daños que ocasionó. Si cree que su niño pudo haber visto u oído algo que le cause más temor, 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 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** 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 miedo en torno a recordatorios del incendio forestal como sirenas o humo...

- » **Intente** explicarle que usted comprende por qué los recordatorios del incendio forestal pueden causarle temor. 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 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, *Mi cielo, 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 sus juguetes o con su animal de peluche.

Si usted observa rabietas o crisis más frecuentes...

- » **Intente** ayudarlo a describir los sentimientos con palabras como *enojado, triste, temeroso o preocupado*. Anímello a dejar salir los sentimientos invitándolo a saltar, caminar o jugar involucrando el uso de los cinco sentidos como el tacto en diferentes texturas o a dibujar sus sentimientos.

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** dándole 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

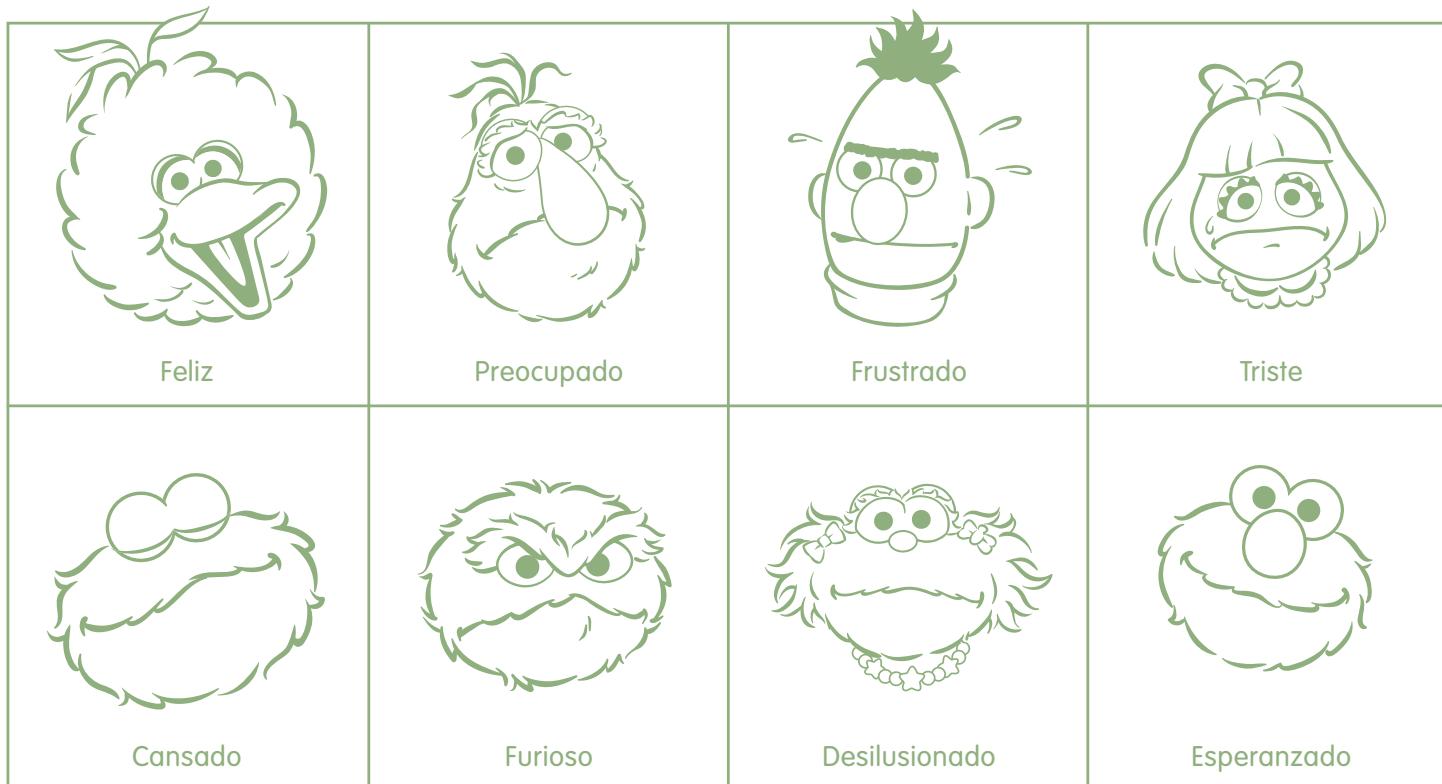
Los grandes sentimientos

Después de un incendio forestal o fuera de control el niño puede 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?* 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 el niño está sintiendo. Podría decirle, *Veo que estás señalando la carita de preocupado. ¿Yo comprendo por qué puedes sentirte preocupado. ¿Quieres hablarme de eso? Anímelo a dejar salir esos preocupantes sentimientos moviendo el cuerpo o dibujando.*

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



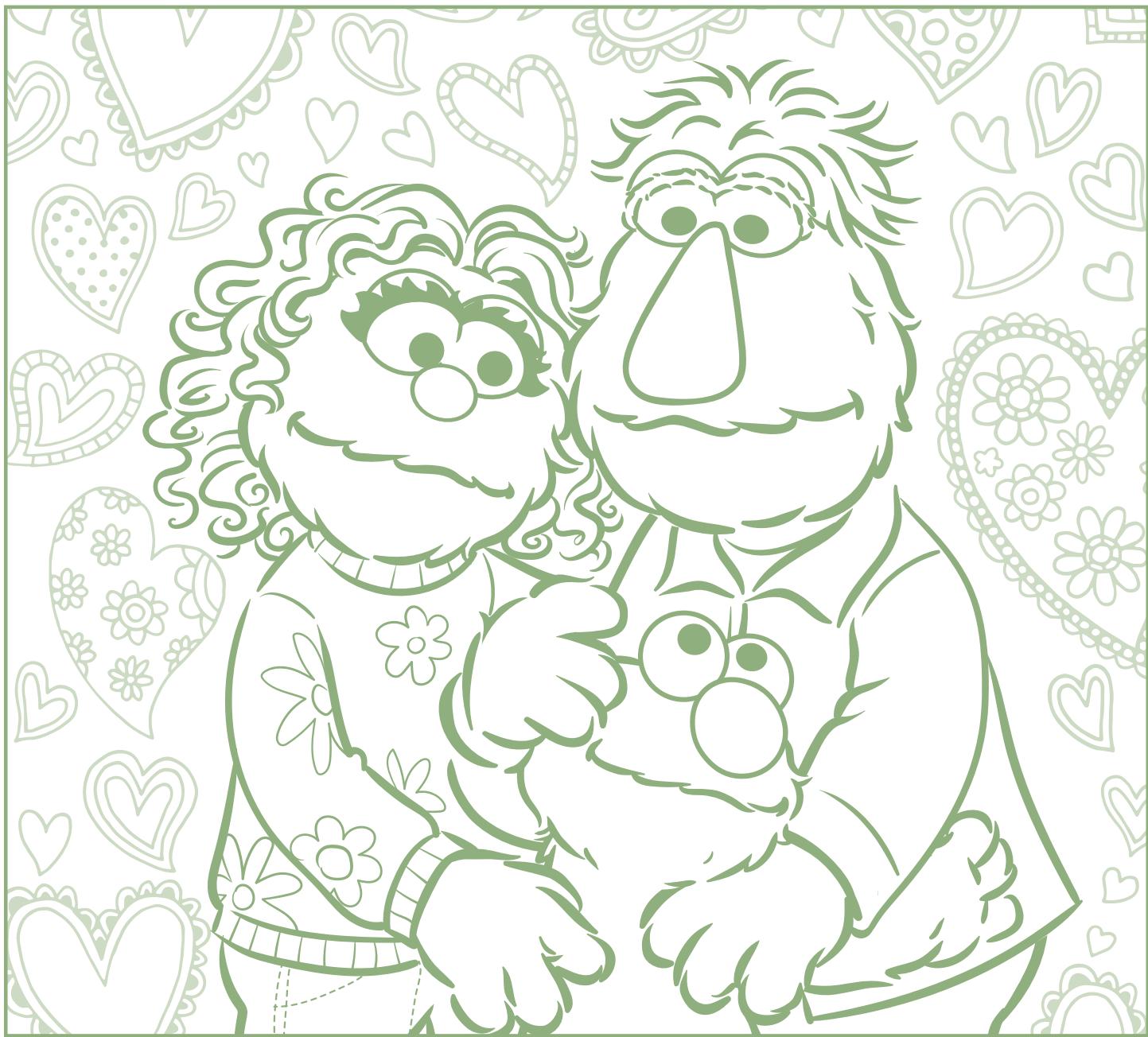
Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite Sesame.org/Emergencies

Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Nos tenemos el uno al otro

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

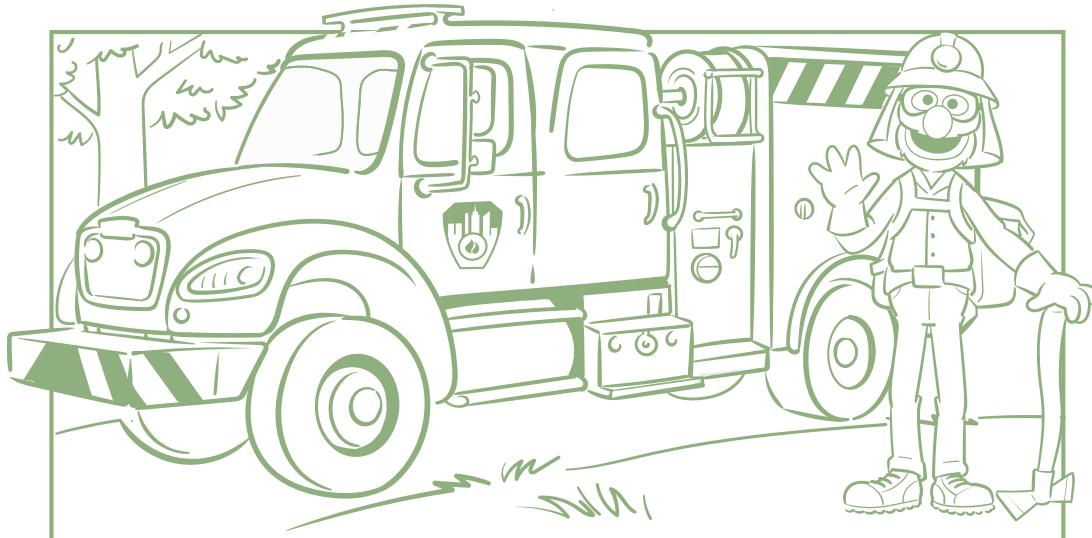
CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Busquen a los ayudantes

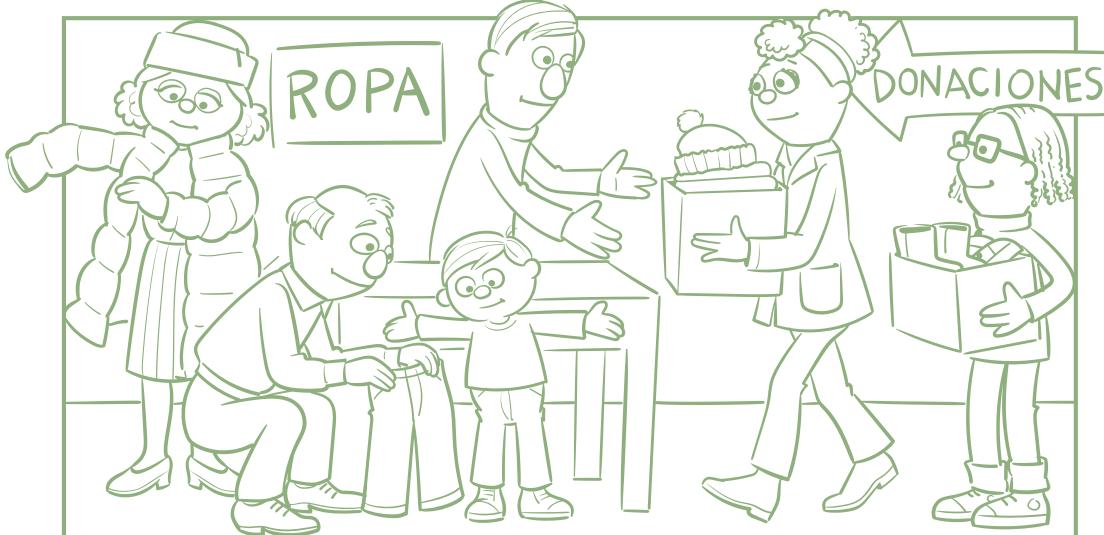
Después de un incendio puede darles tranquilidad saber que hay muchas personas trabajando para mejorar la situación. Dígale al niño que hay socorristas y ayudantes por todas partes. Es posible que vea:

- » Bomberos y bomberos forestales » Equipos de servicios públicos » Vecinos que ayudan a otros vecinos
- » Técnicos de emergencias » Voluntarios repartiendo suministros » Médicos y enfermeras en clínicas o unidades médicas móviles

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?



Bomberos y bomberos forestales Los bomberos ayudan a que las personas estén a salvo de todo tipo de incendios. También hay otra clase de bombero que tiene un entrenamiento especial sólo para incendios forestales. Se llaman bomberos forestales.



Voluntarios Después de un incendio forestal, las comunidades y los voluntarios se unen para ayudarse unos a otros repartiendo alimentos, ropa y ayudando a las personas a reemplazar cosas que hayan perdido.

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

Cuando hay que lidiar con un incendio casero 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.

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. Imagínese 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



Cuento – Un día divertido en casa

Una mañana, Elmo se despertó y vio que el cielo se estaba muy diferente. Era gris y lleno de humo. 

"Elmo", dijo su papá Louie, "Hay un fuego forestal cerca de aquí. Tenemos que quedarnos adentro de la casa hoy".

Elmo no quería quedarse dentro de la casa. Elmo quería ir a la escuela. Elmo quería deslizarse por el tobogán con sus amigas Abby y Rosita. Era difícil que las cosas fueran diferentes. Elmo se sintió decepcionado y un poco triste.

"¿Cuándo puede Elmo salir a jugar afuera? ¿Cuándo puede Elmo ir a la escuela?", preguntó Elmo con voz triste.

"Aún no lo sabemos, Elmo", respondió su papá. "Sé que puede ser difícil cuando nuestras rutinas cambian, pero debemos esperar un tiempo para que los bomberos puedan apagar el fuego y que el humo se disipe. ¿Podríamos pensar en algunas actividades para hacer en casa?".

A Elmo se le ocurrió una idea.

"Elmo puede dibujar, leer un cuento o...", Elmo dijo. "¡Elmo podría organizar un baile!".

"Todas esas son grandes ideas, Elmo", dijo su papá.

Ese día leyeron el cuento favorito de Elmo, bailaron sus canciones preferidas. Elmo dibujó un camión de bomberos rojo y brillante. También dibujó a los bomberos y a los ayudantes especiales trabajando para mantener a las personas a salvo.

El papá de Elmo miró por la ventana. "¡Mira Elmo!", dijo, "El cielo se está aclarando, quizás mañana puedes salir".

"Eso alegra mucho a Elmo, papá", dijo Elmo. "Pero si Elmo no puede salir, podemos tener otro día divertido 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