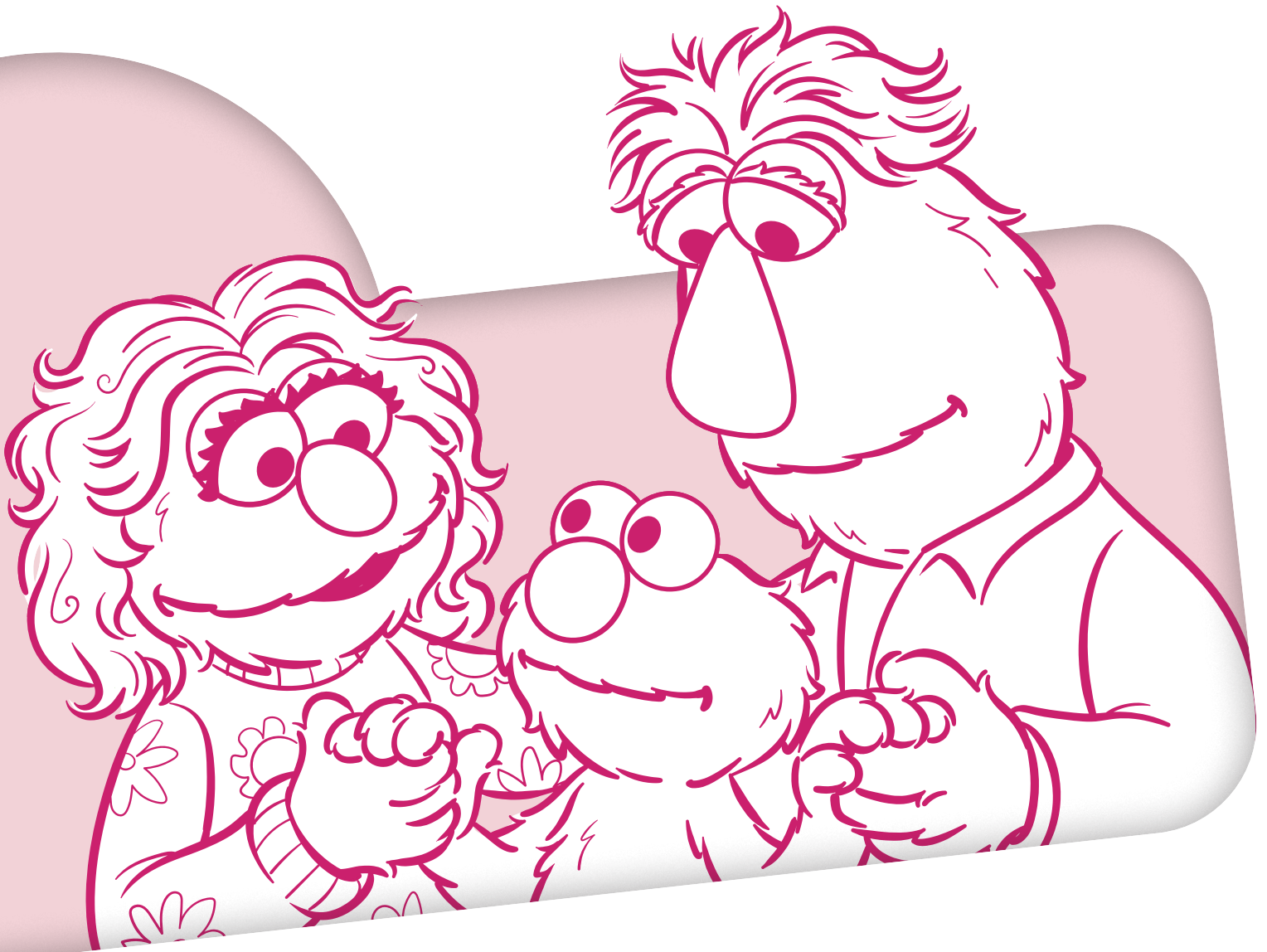


Siempre unidos

CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Guía para la familia



ADENTRO ENCONTRARÁ

♥ Consejos para padres y estrategias de seguridad

📖 Actividades interactivas 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** es una organización 501(c)(3) separada que cuenta con el respaldo y la financiación total de Public Service Enterprise Group (PSEG) (NYSE:PEG). La Fundación prioriza las inversiones en la promoción del bienestar comunitario, la sostenibilidad ambiental y el empoderamiento económico.

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

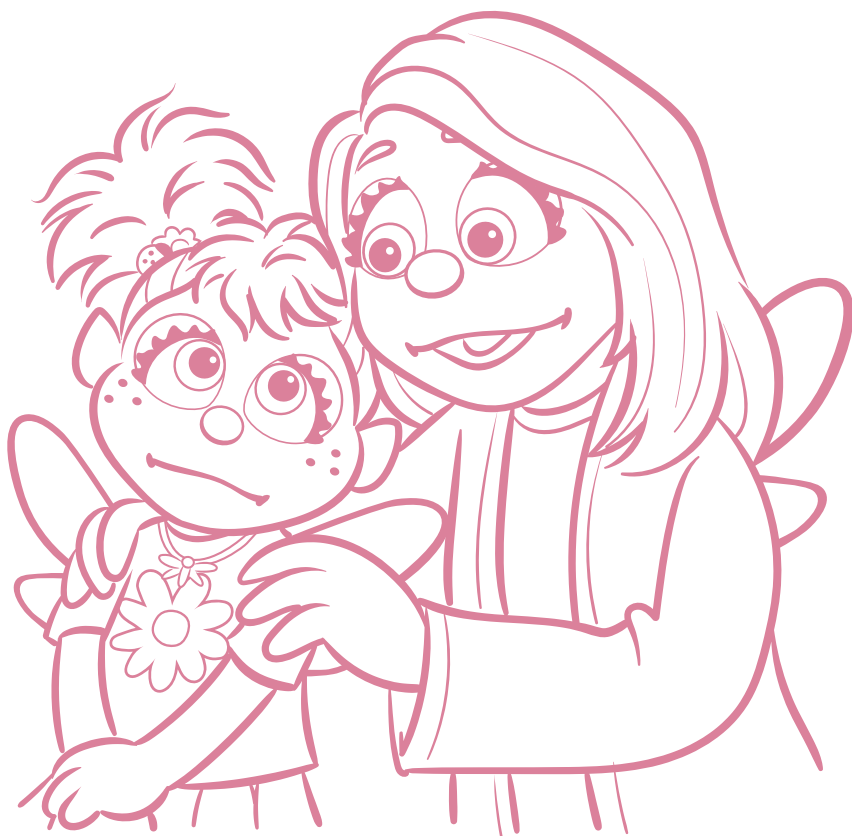
Ustedes se tienen el uno al otro. Es normal que los niños y las personas adultas se sientan conmocionados o asustados después de una emergencia. Pero pase lo que pase, su amor y su presencia tranquila ayudarán a su niño a sentirse protegido y a superar los obstáculos.

Los niños se sienten más seguros cuando comprenden lo que pasó y lo que vendrá después. Esta guía ofrece formas sencillas para reconfortar y apoyar a su niño después de una emergencia jugando, hablando y pasando tiempo juntos. Y recuerde, usted no está solo. Estamos aquí el uno para el otro.

LA SEGURIDAD PRIMERO

Asegúrese de recordar:

- » Dejarle saber a su familia que está a salvo.
- » Mantenerse informado sobre lo que está pasando.
- » Seguir las recomendaciones oficiales.



Preguntas y respuestas

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

¿Qué sucedió?

Hubo una emergencia y tuvimos que actuar rápidamente y pedir ayuda. Fue aterrador pero ya pasó y estoy lista para protegerte para que estés sano y salvo.

¿Vamos a estar bien?

Sí. Vamos a estar bien. Puede que nos lleve un poco de tiempo volver a nuestra rutina habitual, pero hay ayudantes por todas partes trabajando mucho y asegurándose de que nuestra comunidad esté fuera de peligro.

¿Por qué paso eso?

¿Hicimos algo mal?

No hicimos nada para que esto sucediera. A veces suceden cosas difíciles que están fuera de nuestro control. La buena noticia es que ahora estamos a salvo.

¿Quién me cuidará?

Yo te cuidaré. 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 estamos 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 siempre te cuidaré y protegeré.*

Cariño y tranquilidad

Su presencia amorosa contribuye en gran medida para que su niño se sienta protegido, incluso cuando se enfrentan a los desafíos y a la incertidumbre que puede surgir después de una emergencia. Las siguientes son 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 de la emergencia, 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 para salir adelante.*



Enseñe con su ejemplo

Después de una emergencia 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

Lo conocido nos hace sentir tranquilos, especialmente después de una emergencia. Decidir por actividades constantes que su niño realiza todos los días le da una sensación de control. Incluso rutinas como leer cuentos antes de dormir o fijar un horario para la merienda son importantes. Explíquele que las cosas serán diferentes por un tiempo, pero que también pasarán un tiempo especial juntos.



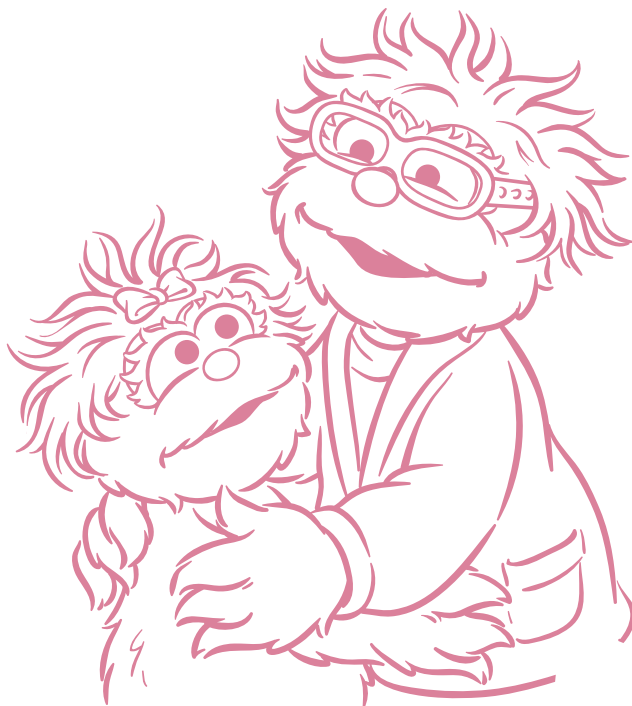
Responda a las preguntas

Después de una emergencia los niños pueden hacer muchas preguntas. Asegúrese de darles respuestas claras y sinceras para que se sientan seguros y protegidos. 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 desastre 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/Emergencias](https://www.sesame.org/emergencias)

Observe y escuche

Es normal que los niños se sientan preocupados y actúen diferente a lo normal después de la emergencia. Si estos cambios duran mucho tiempo o dificultan la vida diaria, es posible que su niño necesite ayuda adicional. A continuación presentamos algunas reacciones comunes y la manera de responderles.

♥ Las señales del estrés

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

- » **Háblele** 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 dígame cuándo regresará.

Si usted observa que el niño siente temor de que el desastre vuelva a ocurrir...

- » **Mantenga** al niño alejado de las noticias en la TV, en línea o en las conversaciones. Asegúrele que la emergencia terminó y que si ocurre otra, usted tiene un plan para protegerlo.

Si usted observa problemas para dormir...

- » **Mantenga** 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, 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...

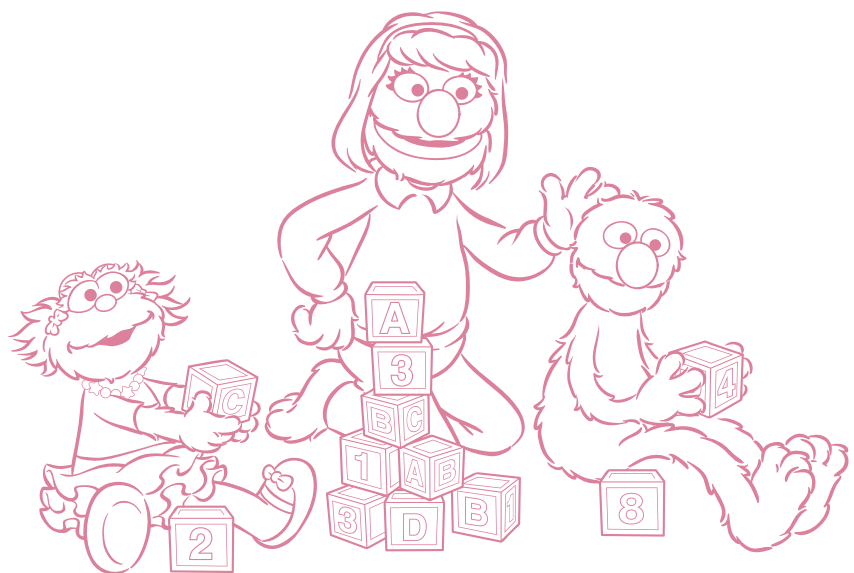
- » **Pregúntele** cómo se siente y anímelo a hablar o hacer preguntas. Puede decirle, *Veo que estás llorando, parece que te sientes triste. A veces yo también me siento triste. ¿Quieres decirme cómo te sientes?* Preséntele otras formas para expresarse, como dibujar o participar en juegos de simulación.

Si usted observa rabietas o crisis más frecuentes...

- » **Describe** los sentimientos con palabras como *enojado, triste, temeroso o preocupado*. Anímelo a dejar salir los sentimientos. Invítelo 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 vuelve a mojarse en la cama, chuparse el dedo o hablar como bebé...

- » **Demuéstrele** su comprensión y dele mucho más amor y afecto. Esos son comportamientos típicos después de una experiencia estresante y probablemente desaparecerán con el tiempo y con su amor.



Los grandes sentimientos

Después de una emergencia el niño puede tener grandes sentimientos que van y vienen como en oleadas. Enséñele palabras para nombrar sus sentimientos y hágale 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 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.

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



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, coloreen juntos esta página. Recuérdele que *Pase lo que pase, siempre nos tenemos el uno al otro.*

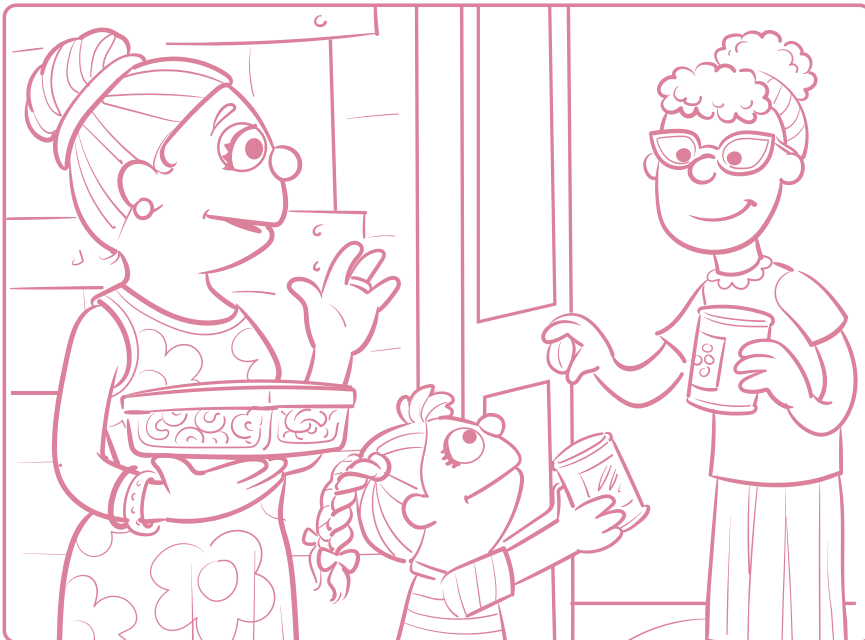


Para más información y consejos sobre cómo ayudar a la familia a recuperarse de una emergencia visite Sesame.org/Emergencies

Busquen a los ayudantes

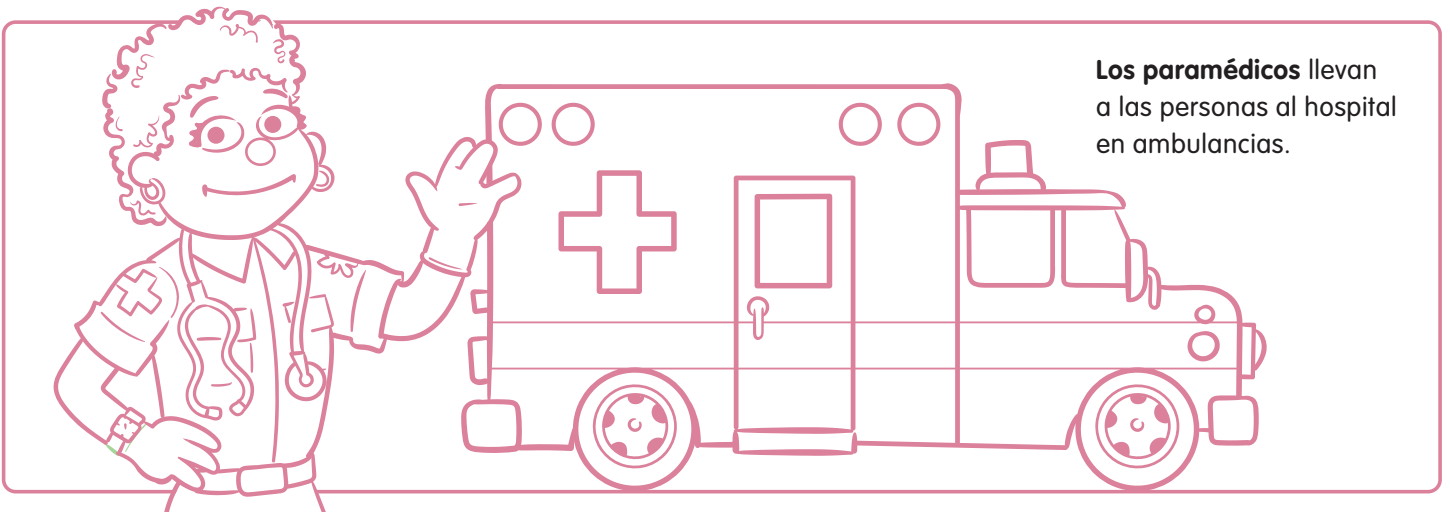
Después de una emergencia puede resultar reconfortante saber que hay muchas personas trabajando para mejorar las cosas. Dígales a los niños que hay ayudantes por todas partes. Podrían ver algunos de los ayudantes.

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



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.



Los paramédicos llevan a las personas al hospital en ambulancias.

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

Cúidese usted también

Después de una emergencia 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. 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

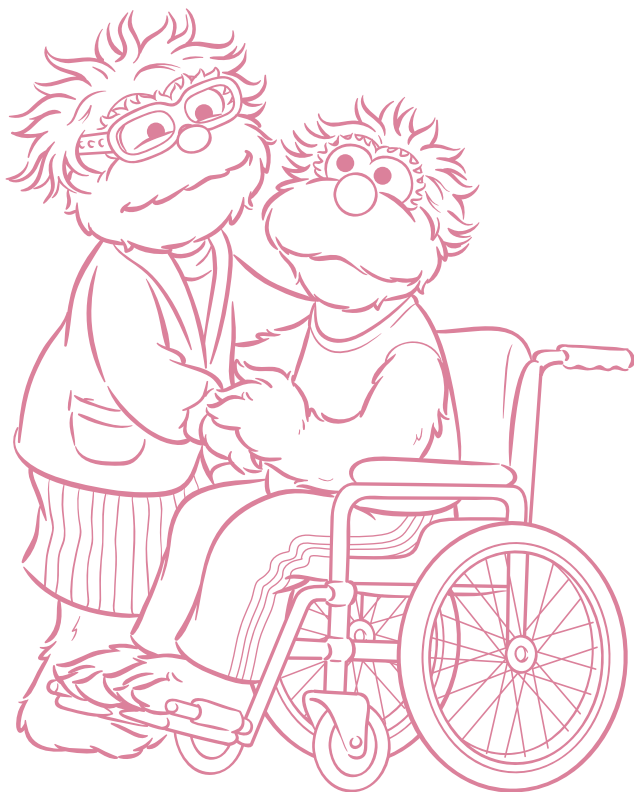
Comuníquese con alguien en quien usted confía y con quien pueda hablar como un familiar, un amigo, un líder religioso o un consejero. Incluso unos minutos de descanso, de risas y de socializar con otros ayuda a recuperar las fuerzas. Usted no está solo.

♥ 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 atender mejor a sus pequeños.

♥ Enseñe con su ejemplo

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



Cuento: Rodeado de abrazos

El día de Elmo comenzó con el sol brillando a través de su ventana y un cálido **abrazo de buenos días**  de su mamá. Ser abrazado por su familia y amigos es la manera favorita de Elmo para comenzar el día, pero ¡a él también le encanta dar abrazos! Así que Elmo fue por todo Sesame Street para darles abrazos peluditos a sus vecinos y amigos favoritos.

Primero vio a su amigo Alan trabajando en la Tienda de Hooper. Con los brazos abiertos, Elmo le dijo: “¡Este es un gran **abrazo para decir gracias**  por siempre estar listo para escuchar a Elmo cuando Elmo necesita a un amigo!”.

Después, Elmo vio a Zoe quien estaba un poco asustada porque acababa de pasar un camión de bomberos haciendo un ruido fuerte. “¡Suenan muy fuerte!”, dijo ella. Elmo le aseguró que la sirena fuerte significa que los bomberos van a ayudar a alguien. Elmo le dio un apretado **abrazo de estamos a salvo**  y entonces Zoe ya no se sintió tan asustada.

Finalmente, cuando Elmo regresó a casa, ya era hora de dormir. Elmo y su papá se acurrucaron debajo de las sábanas y leyeron juntos su cuento favorito. Se dieron un muy largo **abrazo de te quiero mucho**.  Elmo no podía pensar en una manera más perfecta de terminar su día lleno de abrazos.



Siempre unidos

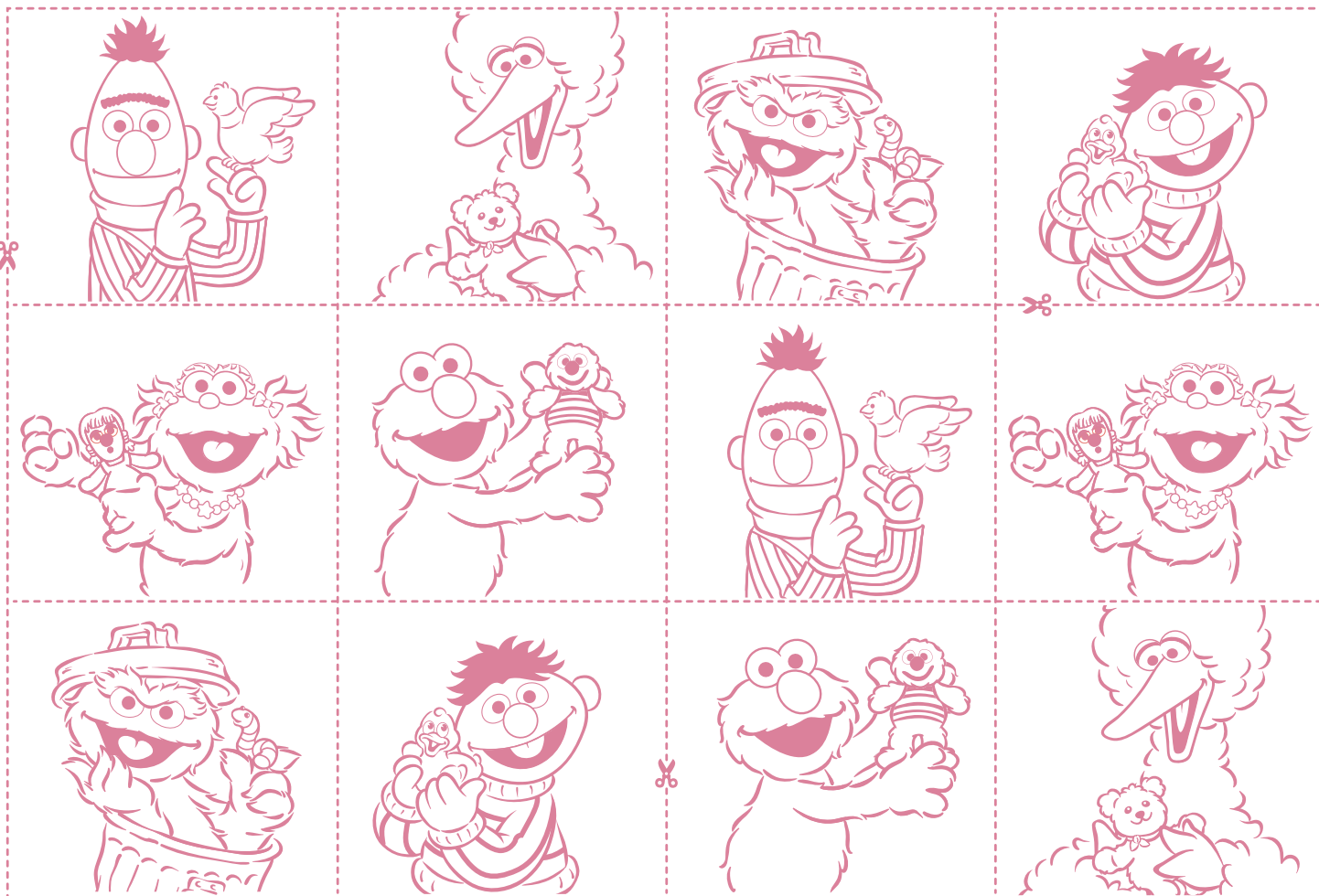
CÓMO AYUDAR A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

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 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