

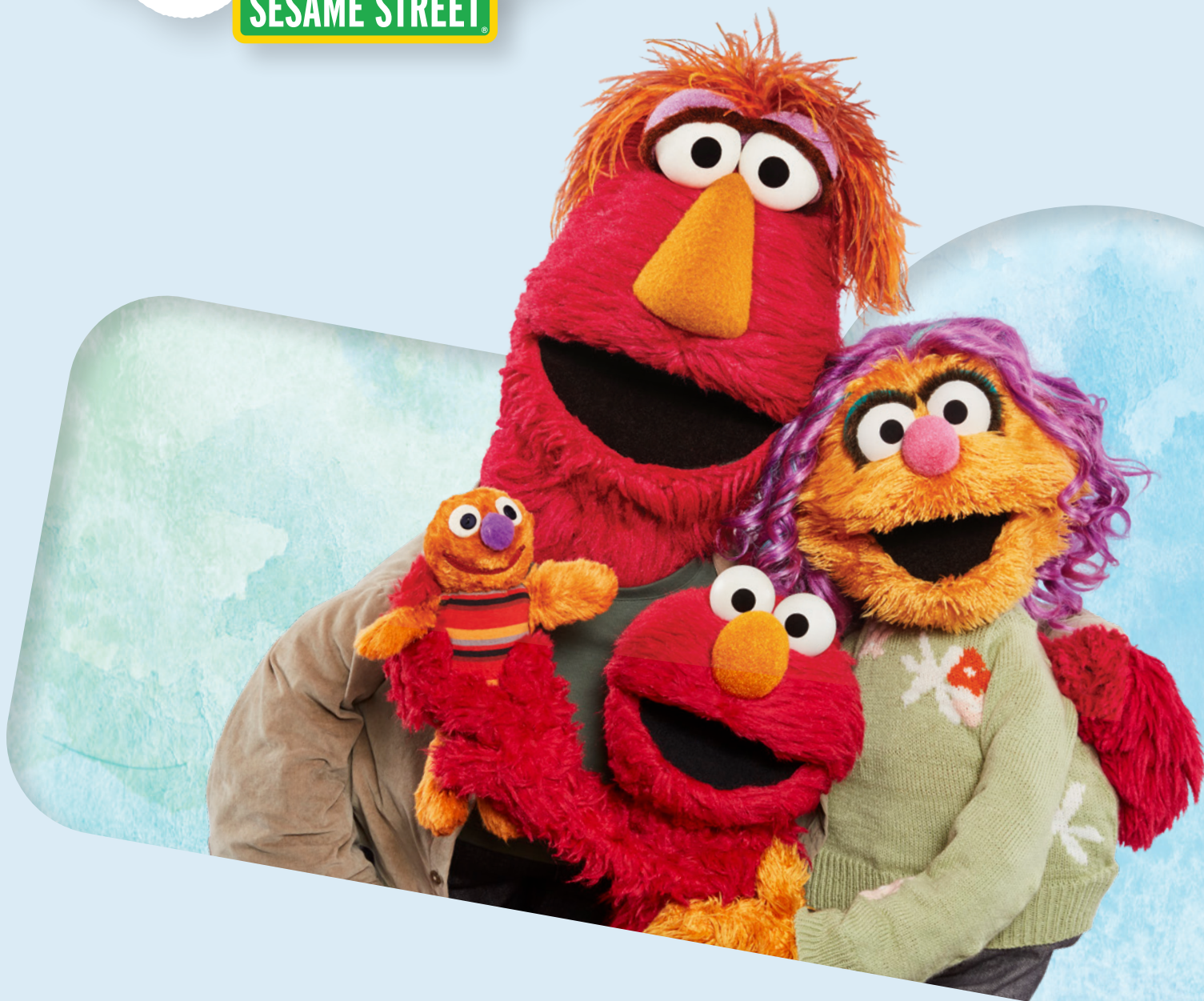
UNA TORMENTA EN

123

SESAME STREET®



PUEDEN VER EN DIRECTO
EN PBS KIDS Y EN NETFLIX



A PREPARARNOS CON AMOR

Cómo protegernos de una tormenta

Guía familiar ver y hacer

ADENTRO ENCONTRARÁ

- Consejos para padres
- Actividades para niños

QUERIDOS PADRES Y CUIDADORES:

No todos los días son soleados y, como usted sabe, algunos días pueden ser bastante tormentosos.

El clima extremo como el de las tormentas puede causar mucho estrés. Estas experiencias desafían la sensación de seguridad en todos. Pero toda su familia puede convertir esas emergencias en oportunidades para fortalecer los vínculos familiares, para aprender y para crear resiliencia.

Para ayudarlo a usted y a su familia antes, durante y después de una tormenta, hemos creado un especial titulado *Una tormenta llega a Sesame Street*. Mire el especial de Sesame Street con su niño y luego exploren las páginas de esta guía complementaria. En ella encontrará enlaces con consejos de seguridad, desde prepararse para la tormenta hasta cómo afrontar sus consecuencias. También encontrará ideas para tranquilizar a los niños.

Recuerden que pronto vendrán días más seguros, más soleados y más tranquilos. Ustedes no están solos, estamos aquí el uno para el otro.

Para hallar más recursos visite
sesame.org/emergencies.



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.

Para más información visite www.sesame.org y siga a Sesame Workshop en Instagram, TikTok, Facebook y X.

©/™ 2026 Sesame Workshop. Todos los derechos son reservados.



Como padre o cuidador usted hace cualquier cosa para proteger a su familia.

Las tormentas presentan otros desafíos difíciles como inundaciones, cortes de energía, contaminación del agua, evacuaciones y más. Es importante recordar que estas experiencias no tienen que ser traumáticas para los más pequeños. Con su apoyo y cuidados en momentos difíciles usted los ayuda a comprender la situación durante y después de la tormenta.

Al igual que las personas adultas en el video *Una tormenta en Sesame Street*, usted tiene el poder de nutrir y construir la resistencia de su niño enfocándose en:

- cómo prepararse para la tormenta como familia,
- saber quiénes son los ayudantes de la comunidad que pueden mantenerlos a salvo,
- el poder de las relaciones comunitarias.



CÓMO PROTEGERNOS DE LAS TORMENTAS, EDAD POR EDAD

Los niños de todas las edades necesitan de muchos abrazos. Deles la seguridad de que usted sabe cómo mantenerlos a salvo. También tenga en cuenta las escenas de la tormenta y sus efectos que se muestran repetidamente en los medios de comunicación, los niños pequeños pueden pensar que está sucediendo una y otra vez en tiempo real.

Niños menores de 3 años explíqueles de manera simple que una tormenta está por venir y por eso habrá mucho viento y lluvia. Dígales que usted sabe cómo mantenerlos a salvo y que muchos socorristas estarán listos para ayudarlos.

Niños mayores de 3 años

- Juntos, sigan una tormenta en línea para ver hacia dónde se mueve y a qué velocidad. Algunos niños pueden sentir especial curiosidad por la ciencia del clima extremo; y por hallar respuestas juntos en línea.
- Cuando los niños tengan preguntas deles respuestas honestas pero sin dar más información de la que los niños piden.
- Hábleles del significado de la palabra *valiente*. En el especial, Elmo aprende que el valor es sentirse *asustado* y aun así estar dispuesto a ayudar a los demás. Explíqueles que nos sentimos *valientes* cuando hacemos algo difícil o intentamos hacer cosas nuevas aunque sintamos un poco de miedo o inseguridad. Dígale que también se necesita ser *valiente* para expresar los sentimientos y pedir ayuda.
- Explíqueles que al igual que en el video, los niños tienen una tarea importante que desempeñar para ayudar a la familia en tiempos difíciles. Dígales que ellos pueden ser buenos maestros para los hermanos menores.



Informe meteorológico de Sesame Street

¡Elijah aquí! Al igual que mi amiga Sandy Squalls, yo soy un **pronosticador meteorológico**, o sea un **meteorólogo**. Soy un científico que estudia el clima. Parte de mi trabajo es informar cuando se acerca una tormenta.

Las tormentas pueden causar fuertes vientos y MUCHA lluvia.

La lluvia hace charcos muy grandes que pueden causar **inundaciones**. El agua puede inundar las casas y edificios y el viento puede dañar muchas cosas. ¡SSSS SSSS!, ¡PAF!, ¡ZAS!... el sonido del viento y de la lluvia afuera puede ser muy fuerte.

Antes de una tormenta a veces las personas necesitan evacuar sus viviendas para mantenerse a salvo, o sea que dejamos un lugar peligroso y vamos a uno más seguro. Los pronosticadores del tiempo y otros ayudantes les hacen saber a las personas qué hacer y a dónde ir y también informan cuándo se puede salir de casa.



información de los **satélites** que son maquina en el espacio sideral que muestran fotos de Tierra. Ellos nos avisan si vienen tormentas y si son grandes o pequeñas.



¡SÉ UN REPORTERO

Imagínate que eres un meteorólogo como Elijah y Sandy Squalls. Usa palabras para describir lo que está sucediendo antes, durante y después de la tormenta. Informa sobre lo que los padres o cuidadores en casa y las personas en el vecindario están haciendo para la protección de todos.

Crear un plan

Mientras se preparan para la tormenta, explíqueles a los niños que estar preparados es algo que todos juntos podemos hacer como comunidad, y que hay muchos ayudantes que trabajan arduamente para asegurarse de que todos estemos a salvo. Dígales que hay muchas cosas que todos podemos hacer para estar seguros y mejorar la situación.

Reúna alimentos, agua y medicamentos que su familia necesita (tenga un suministro de medicamentos de 1 mes en un recipiente a prueba de niños y reúna todos los suministros o equipos médicos). Los niños mayores pueden ayudar a empacar provisiones en el kit de emergencia. También pueden practicar el “abastecimiento de la despensa” con provisiones no perecederas.

- **El kit de emergencia** debe contener al menos tres días de provisiones que para llevar consigo (agua, comida, comida para mascotas, baterías/cargadores solares, medicamentos y artículos especiales, como artículos de aseo, juguetes o crayones).

- **El abastecimiento de la despensa** significa tener al menos dos semanas de provisiones no perecederas a mano.



¡MANTÉNGASE ALERTA!

Regístrese para recibir textos de alertas que pueden ayudarlo a planificar cómo protegerse:

- Un aviso de **ATENCIÓN** significa estar preparados.
- Un aviso de **ALARMA** significa entrar en acción.

Sepa a dónde irse si necesitan evacuar (ya sea un refugio de emergencia, con amigos o con familiares) y mantenga una lista de números de teléfono de amigos, familiares y vecinos.



Consulte estos recursos con más consejos de planificación:



Cómo preparar un kit de emergencia



Cómo hacer un plan de emergencia



La diversión es importante

Mientras los padres y cuidadores se preparan para la tormenta, los niños tendrán muchas oportunidades para practicar la paciencia. Recuérdeles que jugar solos es una forma importante de ayudar. Las siguientes son actividades que los niños pueden hacer de forma independiente o con muy poca supervisión. También pueden hacerlas juntos durante la tormenta cuando todos necesitan quedarse dentro de casa.

Los niños pueden hacer lo siguiente.

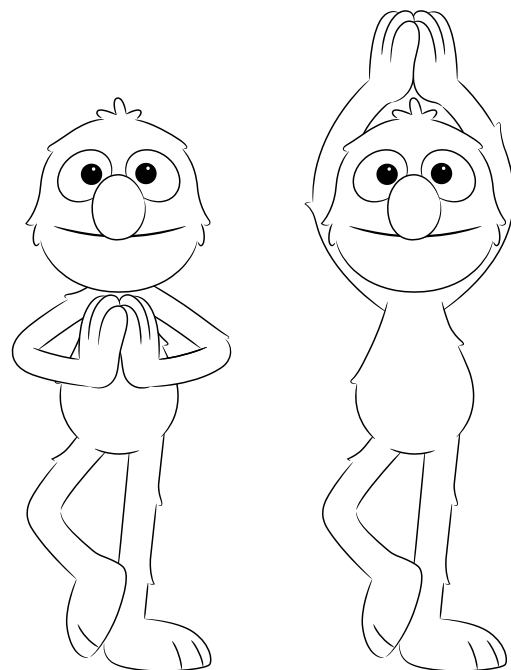
- **Jugar con títeres de calcetín** como los del video. Dibuje caritas con un marcador en calcetines limpios e invite a los niños a representar el video o los cuentos que ellos quieran.
- **Mover el cuerpo** Es posible que los niños necesiten moverse para dejar salir la energía y los grandes sentimientos. Sugíérales que muevan sus cuerpos como el viento o corran, bailen, salten, den vueltas o simplemente sacudan el cuerpo.
- **Hacer actividades tranquilas y relajantes** como colorear, dibujar, jugar con bloques, con juegos de mesa o mirar cuentos.

✧ TÓMESE UN MINI-DESCANSO

Tómese un minuto para reconfortar a la familia, como darse un abrazo de grupo o para hacer una de las ideas a continuación.

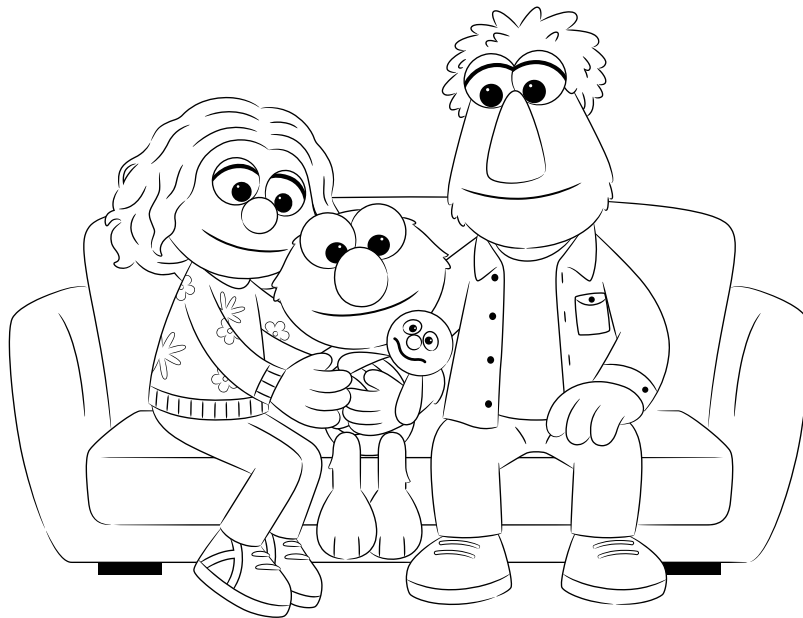
Respirar con la barriga. Muéstreles a los niños cómo acostarse y colocar sus manos o un juguete de apego sobre la barriga. Diga, *Pongamos las manos (o el juguete de apego) sobre la barriga. Ahora inhalamos y exhalamos lentamente. Noten cómo las manos (o el juguete) sube y baja a medida que inhalamos y exhalamos. Hagámoslo tres veces más, barriga arriba, barriga abajo.*

Erguidos como un árbol Invite a los niños a pararse erguidos y a levantar los brazos como movidos por el viento. Muéstreles cómo hacer la pose del árbol. Invítelos a practicar por su cuenta. Diga, *Parémonos con los pies juntos. Levantemos un pie. Coloquemos ese pie en el tobillo del otro pie. Estiremos los brazos. Tratemos de mantener el equilibrio mientras inhalamos lentamente por la nariz y exhalamos por la boca.* Los niños más pequeños pueden hacer la pose que se muestra a la izquierda; Invite a los niños mayores a hacer la pose de la derecha.



Cómo protegernos

Canta junto con tus amigos de Sesame Street



Wooah-ohh, wooah-oooh,
la tormenta afuera está,
mas junto a ti estamos ya.
Si algo te ha de asustar,
te vamos a abrazar.

Deja el rayo ya caer
Nuestro hogar nos va a proteger
Wooah-ohh, wooah-oooh
"Si estamos juntos
nos cuidamos con gusto".

Contigo aquí estoy.
Con risa y diversión,
esperamos la ocasión.
Que viva la amistad
Hay amor y gran bondad.

Wooah-ohh, wooah-oooh
Elmo confía, confía en ti
unidos por siempre al fin.
"Si estamos juntos
nos cuidamos con gusto".

Unidos, tú y yo. Unidos, tú y yo.



CÓMO TRANQUILIZAR A LOS NIÑOS

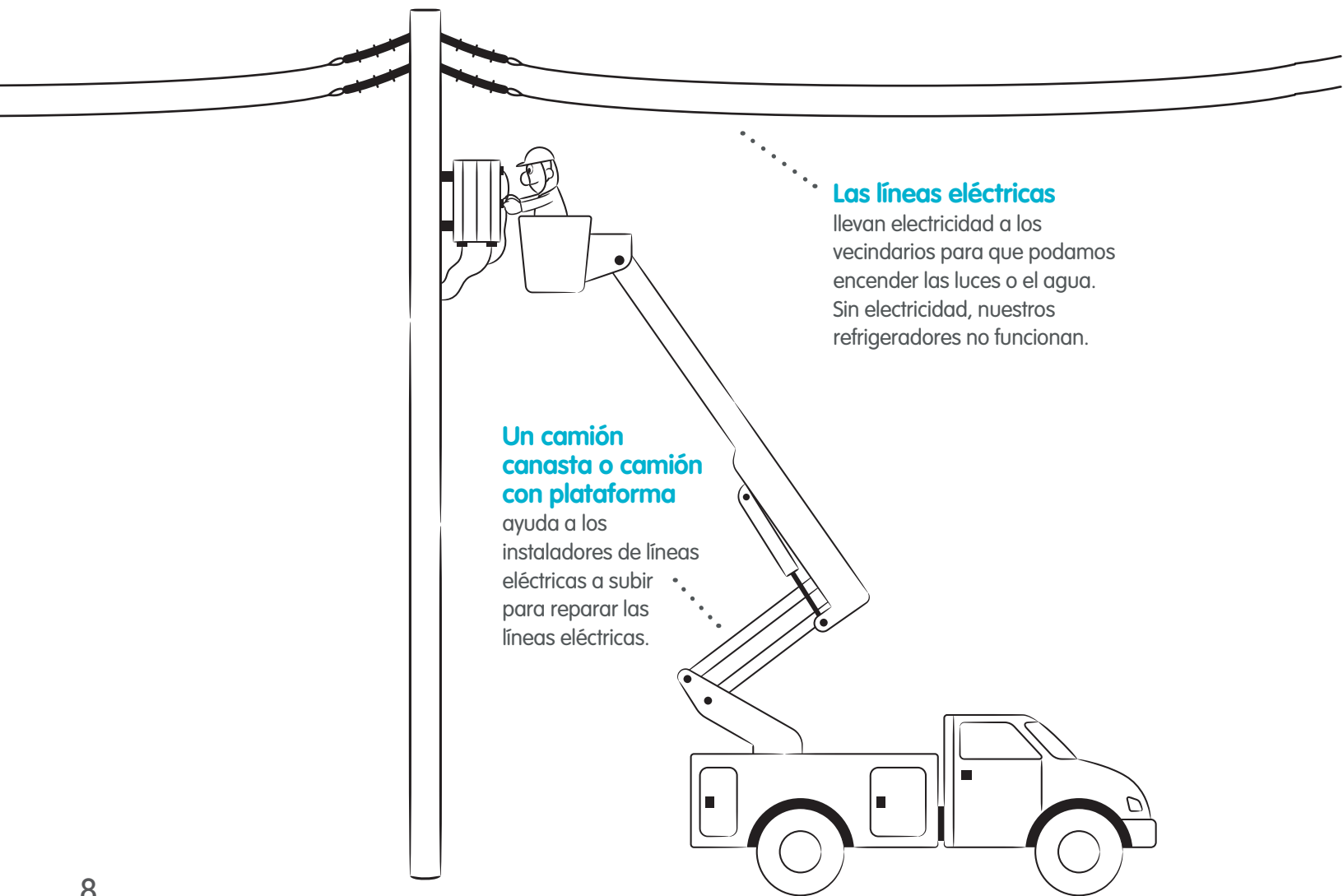
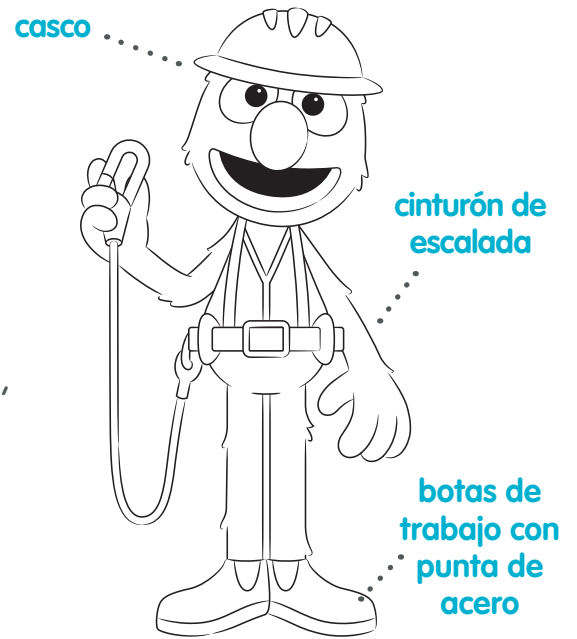
Antes y durante la tormenta ustedes podrían hacer lo siguiente.

- Cantarse la canción el uno al otro.
- Invitar a los niños a cantar o tararear la canción a su juguete de apego o a un hermanito.
- Abrazarlo, tomarlo de la mano y darle mucho amor.
- Acurrucarse juntos bajo las sábanas.
- Distraer a los niños jugando, leyéndoles cuentos, coloreando, etc.
- Haga videochats o llame a amigos y familiares cercanos o lejanos (si hay electricidad). Por ejemplo, a los niños les puede encantar ver la cara de la abuela mientras ella les canta la canción de cuna favorita.

Después de la tormenta

Ayudantes valiosos

Hablen sobre los ayudantes que ven en el video y nombren otros más (bomberos, paramédicos, trabajadores de saneamiento, policía, trabajadores de refugios, etc.). Explíqueles que el **Instalador de líneas eléctricas** ayuda a arreglar las líneas eléctricas para que las casas y vecindarios tengan luz después de una gran tormenta.





Un picnic a oscuras

Cuando no hay electricidad, compartir comida con los vecinos es una excelente manera de cuidarse unos a otros. Lean este cuento en voz alta y anime al niño a representar las palabras o frases resaltadas en negrita.

¡Oh no, se fue la luz! No hay electricidad en Sesame Street. Eso significa que la comida en el refrigerador y en el congelador no se mantendrá fría.

“¿Cuándo volverá la electricidad?”, preguntó Elmo.

“No sabemos exactamente cuándo”, respondió su mamá. “Pero lo que sí sé es que es la hora del almuerzo... tal vez podemos tener un picnic a oscuras”.

“¿Cómo es eso?”, respondió Elmo. Pero en ese momento se escuchó **¡Toc, toc, toc!** Era Grover con un frasco de mermelada. “Vengo a compartir mi comida”, dijo. “Es mi linda y peluda forma de ayudar”.

“¡Muy buena idea!”, dijo la mamá. “Una pequeña ayuda hace una gran diferencia”.

¡Toc, toc, toc! Abby y Maggie Cadabby trajeron un tazón de rodajas de manzanas y algunas bananas. **¡Toc, toc, toc!** Cookie Monster y su mamá trajeron un frasco de mantequilla de maní. **¡Toc, toc, toc!** Llegó Oscar con una lata de atún. Bert y Ernie trajeron ricos panes.

La mamá de Elmo sacó lechuga y aderezo para ensaladas del refrigerador. “Hay que comer esto antes de que se dañe”, dijo. Todos se concentraron en preparar algo para el almuerzo.

Elmo y Abby **untaron** mantequilla de maní con mermelada o con atún en el pan. Grover y Cookie Monster **pusieron las mejores rebanadas de pan en los sándwiches**. Bert y Ernie se turnaron para **ponerle** el aderezo a la ensalada. Pronto hubo suficiente almuerzo para todos. ¡A Oscar le encantó su sándwich de mermelada con atún!

“Aunque no tengamos electricidad”, dijo Grover **mientras levantaba su sándwich**, “los súper vecinos tenemos el súper poder del **¡trabajo en equipo!**”.





Una pequeña ayuda

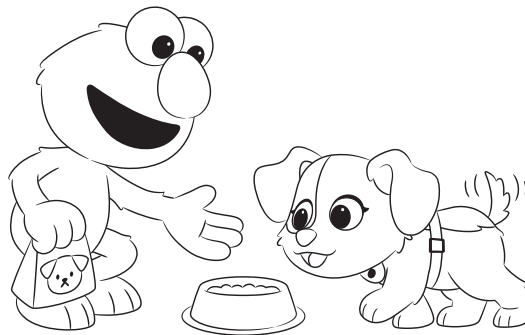
Canten junto con los amigos de Sesame Street esta canción acerca de las pequeñas, pero importantes, maneras de ayudar a los demás en momentos difíciles.

A little help! A little help! A little help is all it takes...
to make our street a better place.

(REPETIR)

We can go through something hard,
but I know we'll make it through.
'Cause you will always be there for me,
and I'll be there for you!
Oo, your kindness and compassion,
I see them shining through!

A little help! A little help! A little help is all it takes...
to make our street a better place.



¡MUCHAS PEQUEÑAS AYUDAS!

Recuérdelos a los niños que toda "pequeña ayuda" suma a una gran ayuda.
Por ejemplo, los niños pueden hacer lo siguiente.

- Darles comida y agua a las mascotas.
- Tener cuidado de no desperdiciar agua.
- Decirle un chiste a alguien que necesite reírse.
- Dar las gracias a un ayudante especial.
- Poner atención cuando las personas encargadas nos dicen cómo mantenernos a salvo. Podemos ser un buen ayudante siendo un buen oyente.
- Ayudar al repartir comida entre vecinos o preparar una comida comunitaria.
- Ayudar a verificar que los vecinos estén bien.

Si los niños lo están ayudando afuera de la casa después de la tormenta, asegúrese de que estén cerca de usted. Tengan cuidado, todavía hay mucho desorden afuera.