



# CUANDO PASA LA TORMENTA

GUÍA DE AYUDA INFANTIL PARA SOBREPONERSE  
A LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS DE UN HURACÁN

Dra. Annette M. La Greca,  
Profesora Distinguida de Psicología y Pediatría  
Universidad de Miami  
Coral Gables, FL

Scott W. Sevin, Presidente  
7-Dippity, Inc.

Elaine L. Sevin  
7-Dippity, Inc.

Ilustraciones  
7-Dippity, Inc.

Originalmente, “Cuando Pasa la Tormenta” fue hecho para los niños y familias que se vieron afectadas durante las catastróficas temporadas de huracanes del 2004 y 2005; el libro fue creado por la Dra. Annette La Greca ([www.psy.miami.edu/faculty/alagreca](http://www.psy.miami.edu/faculty/alagreca)) y Scott y Elaine Sevin de 7-Dippity, Inc., quienes donaron su servicio y su tiempo. Para más información sobre 7-Dippity, Inc., por favor visite [www.7-dippity.com](http://www.7-dippity.com).

Este libro está dedicado a los meteorólogos, actuales y pasados, y al personal del Centro Nacional de Huracanes por su ardua labor y compromiso desinteresado para salvar vidas.

# CÓMO UTILIZAR ÉSTE LIBRO

Estimados padres de familia o responsables,

Si bien un huracán puede llegar a durar a penas unas horas, es posible que las consecuencias de sus efectos continúen por meses e inclusive años. En los momentos posteriores a la tormenta, muchos padres o responsables tienen inquietudes sobre cómo el huracán y todos los eventos relacionados a éste pueden afectar a sus hijos. Algunas de las preguntas son: “¿Qué es lo que debo de decirles?”, “¿Cómo puedo saber si todos éstos eventos están afectandos?”, “¿Qué puedo hacer para ayudarles a sobreponerse de éste desastre natural?” Éste libro está diseñado para ayudarle a los padres a lidiar con éstas preguntas.

La manera de cómo los menores y los adultos reaccionen a un huracán dependerá en parte a cuánto sean afectados directamente por la tormenta. Por ello, van a haber padres e hijos que estén más interesados que otros en el contenido de éste libro. Nosotros recomendamos lo siguiente:

- **Lea Usted primero** el libro y después escoja qué temas y actividades hacer con sus hijos.
- **Autoevalúe su propio nivel** de estrés antes de comenzar las actividades sugeridas. Si Usted siente que está teniendo dificultades con su propio estrés, hable con otro adulto antes de utilizar éste libro.
- **Cuídese Usted mismo.** Para poder ayudar y apoyar a sus hijos, por favor, primero ayúdese a Usted mismo. Haga uso de algunos de los consejos en el libro (p. ej., reduzca su consumo de noticias, manténgase saludable, establezca una rutina, haga cosas divertidas, etc.). Los padres también necesitan recargarse cuando están lidiando con todos los niveles de estrés que genera un desastre natural como lo es un huracán.

Éste libro contiene actividades que los padres o encargados puede hacer con los niños. La edad apropiada para las actividades es entre los 6 y 12 años, pero pueden ser adaptadas para adolescentes o niños más pequeños. Le recomendamos que acomode las actividades y el ritmo de acuerdo al menor con el que esté trabajando. Puede que niños entre los 6 y 8 años necesiten ayuda por parte de un adulto y que para completar algunas actividades prefieran dibujar en lugar de escribir. Pueda que niños pequeños o de personalidades activas prefieran trabajar un tema a la vez; otros, pueda que terminen dos o más temas en una sola sesión. Tenga presente que algunos niños pueden tener más preguntas y quieran aprender más que otros.

Éste libro contiene 15 capítulos. Por cada tema hay una “Página del Adulto” en la izquierda y una “Página del Niño” en la derecha. Algunas de las páginas de adulto tienen “Actividades en Conjunto” para que los adultos y los niños las hagan juntos.

Cada “Página de Adulto” tiene instrucciones y actividades para adultos -



Cada “Página de Niño” contiene información y actividades paralelas para los niños -

El libro tiene 5 secciones. La 1<sup>a</sup> Sección (Temas 1-2), contiene actividades que pueden servir como una “introducción” al libro. La 2<sup>a</sup> Sección (Temas 3-5), va a ayudarle a comprender las reacciones naturales de los niños hacia los huracanes. La 3<sup>a</sup> Sección (Temas 6-9), provee herramientas útiles que los niños pueden utilizar para sobreponerse. La 4<sup>a</sup> Sección (Temas 10-14), se enfoca en las herramientas que los niños pueden emplear para manejar ciertas situaciones. La 5<sup>a</sup> Sección tiene información en materia de seguridad y sobre la creación de un plan de contingencia familiar en caso de huracanes (Temas 15-16), además de proveer respuestas a preguntas frecuentes e información adicional pertinente. Aunque los temas han sido organizados de una manera sugerida, siéntase en la libertad de “brincarse la página” e ir directamente a los temas que puedan ser inmediatamente útiles a su niños.

Procure llevar a cabo las actividades con calma y en un espacio que sea tranquilo. Explíquelo a los niños que las actividades en éste libro son educativas y divertidas, y que les va a ayudar a sobrelevar cualquier tipo de emociones negativas que puedan estar teniendo como resultado del huracán.

Con nuestros mejores deseos,

Annette La Greca      Scott Sevin

# **TABLA DE CONTENIDO**

## **I. Sección Introductoria**

Cómo Usar Éste Libro .....	2
Tema 1. Aprendiendo sobre los huracanes - ¿Qué es un huracán? .....	4
Tema 2. Aprendiendo sobre los huracanes - ¿Qué es lo que acaba de suceder?.....	6

## **II. Comprendiendo las reacciones de los niños a los huracanes**

Tema 3. Comprendiendo las emociones de los niños .....	8
• Consejos sobre cómo hablar con los niños acerca de sus emociones .....	10
Tema 4. Entendiendo las posibles reacciones en los niños generadas por el estrés .....	12
• ¿Quién corre el riesgo de salir afectado por el estrés? .....	14
Tema 5. Entendiendo cómo los niños se sobreponen emocionalmente .....	16

## **III. Herramientas prácticas que ayudan a la mayoría de niños a sobreponerse**

Tema 6. Cosas que pueden ayudar: Tener una rutina cotidiana .....	18
Tema 7. Cosas que pueden ayudar: Reducir la sobresaturación de noticias .....	20
Tema 8. Cosas que pueden ayudar: Mantenerse físicamente saludable.....	22
Tema 9. Cosas que pueden ayudar: Ayudar a otros y dar siempre las gracias .....	24

## **IV. Estrategias útiles para poder sobrellevar situaciones específicas**

Tema 10. Sobreponiéndose a los cambios.....	26
Tema 11. Sobrellevando los miedos y las ansiedades .....	28
• Identificando los miedos y las ansiedades.....	28
• Aminorando los miedos y las ansiedades.....	30
Tema 12. Sobreponiéndose a pensamientos negativos y sueños .....	32
Tema 13. Sobreponiéndose al enojo .....	34
Tema 14. Sobreponiéndose a la tristeza y al sentimiento de pérdida .....	36

## **V. Información y recursos adicionales**

Tema 15. Creando un ambiente de seguridad después del huracán .....	38
Tema 16. Plan de Contingencia Familiar en caso de huracanes .....	40
Algunas de las preguntas y respuestas más frecuentes .....	42
Sitios en el internet con ayuda y recursos.....	43



# Aprendiendo sobre los huracanes - ¿Qué es un huracán?

Vivir la experiencia de un huracán puede ser una situación que genere miedo tanto a niños como adultos. Inmediatamente después de la tormenta, es importante que se atiendan a las necesidades físicas y emocionales. Si un menor no ha tenido una experiencia previa con los huracanes, es posible que él no comprenda plenamente lo que es un huracán (aun inclusive, después de que haya vivido uno). La capacidad de comprensión de los niños está basada en sus propias experiencias, las que son más limitadas que las de los adultos. Es importante que los niños entiendan qué son los huracanes y los que sucede cuando tocan tierra, para que así se les pueda ayudar a procesar todas las reacciones y emociones que afloran por la tormenta y sus consecuencias.

Ésta sección lo va a preparar para poderle ayudar a que sus niños puedan comprender sus propias experiencias durante la tormenta y sobre lo que le ha pasado a su familia, amigos y la comunidad como el resultado del paso del huracán. También va a ayudarle a clarificar cualquier confusión que sus hijos puedan tener sobre la tormenta o los eventos que suceden alrededor de ella.

## **¿QUÉ ES UN HURACÁN?**

Un huracán es un gran fenómeno meteorológico organizado que se forma sobre las aguas tibias de los océanos. Los huracanes tienen una pronunciada rotación de aire alrededor de un epicentro de calma, con vientos sostenidos de 74 mph (119 kph) ó más. Los huracanes, que también son conocidos como tifones o ciclones en otras partes del mundo, generalmente se forman en los meses de verano, cuando las aguas del océano son más tibias. La temporada de huracanes en el Atlántico empieza el 1º de junio y termina el 30 de noviembre.



**Huracán Irma, 9/06/2017**

Foto cortesía de la Administración Nacional de Servicios Oceanográficos y Atmosféricos

## **ACTIVIDAD EN CONJUNTO: Vocabulario Sobre Huracanes**

Términos meteorológicos o “del clima” pueden ser confuso tanto para adultos como para niños. Sería beneficioso si sus niños entiende las palabras que están asociadas con los huracanes y que pueden repetirse contantemente en los medios de comunicación. A continuación hay una lista de vocabulario clave del que Usted puede hablar con sus hijos. Tenga presente que algunos niños no van a querer cubrir toda la lista. Léales las palabras y deje que ellos escojan las que quieran. Si es necesario, busque la información en el internet o en la biblioteca, o pregúntele a alguien que pueda saberlo.

Ola Tropical	Marejada	Centro Nacional de Huracanes (NHC)
Depresión Tropical	Inundación	NOAA
Tormenta Tropical	Ojo (del huracán)	FEMA
Huracán	Ojo de la Pared	Monitoreo de Tormenta Tropical/Alerta
Escala Saffir-Simpson	Presión Baja/Alta	Monitoreo de Huracán/Alerta
Categorías de Huracanes 1-5	Intensificación Rápida	NHC Cono de Incertidumbre
Velocidades Sostenidas del Viento	Tocar tierra	Modelos de Trayectoria
Sentido Contrario a las Agujas del Reloj	Tornado	Evacuación
Ráfagas de Viento	Trombas Marinas	Albergue



## ¿Qué es un huracán?

Un huracán es un gran sistema meteorológico que se forma sobre las aguas tibias de los océanos. Los huracanes tienen vientos sostenidos (74 millas ó 119 kilómetros por hora e inclusive puede ser aun más), y tormentas que giran o se mueven alrededor de un centro de calma conocido como "el ojo de la tormenta". La palabra "huracán" viene del pasado cuando los españoles e indígenas pensaban que los "grandes vientos" eran enviados por los malos espíritus para hacerles daños. Con el paso del tiempo, aprendimos que los huracanes son en realidad fuerzas de la naturaleza que las personas no pueden controlar.



**Huracán Iván, 9/15/2004**

Foto cortesía de la Administración Nacional de Servicios Oceanográficos y Atmosféricos.

La gente que ha estado en un huracán, dice que hay muchísimo viento y lluvia dentro de la tormenta. Algunas veces el viento puede ser ensordecedor. ¿Cómo fue el huracán que tu viviste? Abajo, dibuja o escribe acerca de lo que tu viste o escuchaste durante la tormenta. Si tu no viviste el huracán, dibuja o escribe sobre cómo crees tu que fue cuando la tormenta pasó por tu vecindario. Utiliza otra hoja de papel si necesitas más espacio.



## Aprendiendo sobre los huracanes - ¿Qué es lo que acaba de suceder?

La llegada de un huracán, especialmente uno de gran categoría, es un hecho que normalmente deja una gran impresión en la vida de aquellos afectados por la tormenta. La experiencia de un huracán normalmente queda impregnada permanentemente en la vida de las personas. Sin embargo, los niños pueden que no dimensionen inmediatamente el impacto de un evento como éste o que eventualmente lo borren de la memoria. Las actividades en esta sección van a ayudarle a Usted y a los niños a elaborar sobre la tormenta y en lo que ha pasado desde que ocurrió.

Una manera de ayudarle a los niños a navegar las emociones generadas por el huracán –y estar seguros de evitar malos entendidos- es revisar lo que pasó antes, durante y después de la tormenta. Cuando los niños terminen de trabajar en las actividades de las páginas 5 y 7, lea su respuestas y converse con él sobre la tormenta. Si la información del niño es incorrecta, ayúdeles a corregir cualquier confusión o duda.

### **ACTIVIDAD EN CONJUNTO: Hacer una lista cronológica de**

Junto a su niño, haga una lista cronológica de hechos importantes y eventos significativos relacionados con el huracán que sucedieron en su área. Iníciela con el origen y la trayectoria de la tormenta. Haga una lista de todos los daños y del impacto que el huracán ha tenido en su familia y comunidad, y mantenga un registro de los esfuerzos de rescate. Cuando haya terminado, puede poner la línea cronológica en un cuaderno de recortes (mirar el ejemplo).

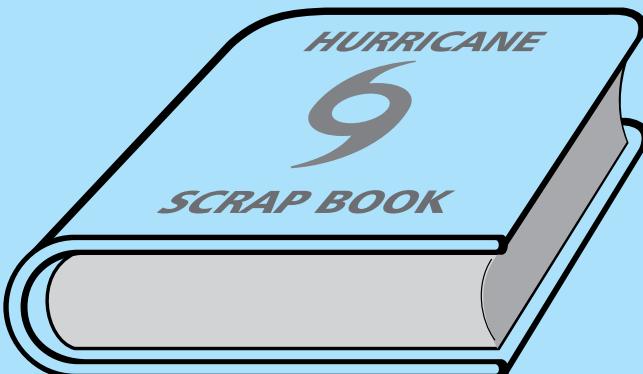
#### **Ejemplo:**

<b>Fecha</b>	<b>Evento</b>
21 de agosto de 2017, 11:00 am	Se emite una alerta de huracán para su área
14 de septiembre de 2017, 8:00 am	Las clases empiezan de nuevo en las escuelas de su área

Nota: Los niños más grandes puede que estén más interesados en datos más específicos (por ejemplo: intensidad de la tormenta, trayectoria y lugar dónde tocó tierra), mientras que los más pequeños pueda que estén interesados en información más general (categoría de la tormenta, la ruta que siguió, los países y/o estados por lo que pasó). Para más información histórica sobre la tormenta, visite la página: [www.nhc.noaa.gov/pastall.shtml](http://www.nhc.noaa.gov/pastall.shtml)

### **ACTIVIDAD EN CONJUNTO: Nuestras propias anécdotas del huracán**

Como sobrevivientes de un huracán, Usted y sus hijos tienen anécdotas únicas, que pueden compartir acerca de sus experiencias durante y después de la tormenta. Juntos, pueden crear su propia “Anécdotas del Huracán”. Dibuje o escriba sobre sus experiencias. Comience la historia antes de que los golpeará la tormenta y describa qué es lo que les ha pasado a Usted y a sus niños desde entonces. En las semanas y meses subsiguientes, Usted puede seguir agregándole a la historia.





# Comprendiendo lo que Acaba de Suceder

La experiencia de un huracán es algo que la mayoría de las personas nunca olvidan. En el futuro, su niño puede que lea sobre la tormenta que acaba de vivir. El Servicio Nacional de Meteorología mantiene un archivo con la información de todos los huracanes y tormentas tropicales que se forman en el océano Atlántico. La información incluye el recorrido de la tormenta y la fuerza y el tamaño de la tormenta. Cuando finalmente toca tierra, los científicos recolectan información como cuánta cantidad de agua cayó y qué tan altos eran los vientos en diferentes partes. Esta información es importante porque ayuda a los científicos a comprender y predecir mejor a los huracanes. También, ayuda a los ingenieros a diseñar y construir casas y edificios más seguros.

## Tarea: Detectives de Huracanes

Tu eres un meteorólogo que trabaja para el Servicio Nacional Meteorológico. Un meteorólogo es una persona que estudia el clima. Parte de tu trabajo es tener información acerca del clima en tu área. Normalmente, las computadoras colectan la información por ti. Sin embargo, cuando pasó el huracán, las computadoras dejaron de trabajar y no grabaron el clima en ese día. En Servicio Nacional Meteorológico te ha pedido que completes la información que hace falta. Haz un poco de investigación y llena el formulario lo mejor que puedas. ¡Buena suerte!

Fecha: \_\_\_\_\_  
El día que el huracán pasó por tu área

Meteorólogo: \_\_\_\_\_ Tu Nombre

Huracán: \_\_\_\_\_

Área donde tocó tierra: \_\_\_\_\_  
Lugar donde el ojo de la tormenta tocó tierra \_\_\_\_\_

Velocidad de los vientos sostenidos: \_\_\_\_\_ mph/kph  
Vientos Sostenidos más altos en tu área: \_\_\_\_\_ mph/kph

Cantidad de lluvia: \_\_\_\_\_ pulgadas/cm  
Total acumulado de la cantidad de lluvia en tu

Ubicación: \_\_\_\_\_  
Ciudad o pueblo en el que vives

Hora que tocó tierra: \_\_\_\_\_  
Hora a la que el ojo de la tormenta tocó tierra

Categoría: \_\_\_\_\_ Categoría del huracán cuando tocó tierra

Velocidad de los vientos: \_\_\_\_\_  
¿Qué tan rápido se estaba moviendo la tormenta?

Ráfagas de Viento Pico: \_\_\_\_\_ mph/kph  
Ráfagas de Vientos más altas en tu área: \_\_\_\_\_ mph/kph

Tradiciones: [pica/patraas](#)

Inundaciones: \_\_\_\_\_ pies/metros  
¿Qué tan alto llega el nivel del agua en tu área?

Observaciones (describe el clima en el día que pasó el huracán). Si necesitas más espacio, usa otra hoja de papel:



## Comprendiendo las emociones de los niños

Un huracán, al igual que cualquier otro evento de índole traumático, puede afectar las vidas de las personas de múltiples maneras. La historia personal, el temperamento y las propias experiencias durante la tormenta juegan un rol fundamental en la manera de cómo uno responde. Dado que algunos van a ser más afectados que otros, las reacciones a una tormenta y sus repercusiones van a variar de persona a persona.

Para muchos niños y adultos, un evento traumático como lo es un huracán, puede ser impactante y generar emociones encontradas. A la medida que pase el tiempo, éstas mismas emociones pueden ir cambiando. Esto es muy natural en las personas que han experimentado desastres naturales u otro tipo de evento traumático. Tenga presente que habrán días y momentos en los que se sentirá mejor que en otros.

### **Sobre la Importancia de Preguntarle a los Niños sobre sus emociones**

Estudios de investigación conducidos después de otros huracanes han revelado que los padres, maestros y otros encargados, a menudo se sorprenden sobre cuán afectados quedan los niños después de las tormentas. Durante un estudio realizado (por de La Greca y sus colegas, 1996), los niños dijeron que nunca les compartieron nada de sus emociones con sus padres u otra persona mayor porque notaron que los adultos, en sí mismos, ya estaban alterados y no querían preocuparlos aún más. Investigaciones también han demostrado que los padres a menudo no son buenos observadores de las reacciones post-desastre en los niños. Ésta es otra razón de peso del por qué es importante que Usted converse directamente con sus hijos y que aprenda sobre sus reflexiones y sentimientos.

Las actividades en esta sección le van a ayudar a comprender sobre cómo Usted y sus niños se están sintiendo sobre el huracán y sus repercusiones. También le va a servir para hablar sobre emociones con sus hijos. Es una buena idea que ocasionalmente repita éstas actividades dado que las mismas emociones de los niños cambian con el tiempo.

### **Actividad para Adulto: ¿Cómo se siente Usted?**

¿Cómo se siente acerca del huracán? Escriba sus emociones en la columna de abajo. ¿Cómo sus emociones han cambiado desde el día que el huracán hizo impacto? ¿Han seguido siendo las mismas? Si hay algún tipo de emoción extremadamente negativa con la que Usted se sienta incómodo, tales como enojo, rabia o tristeza, puede ser beneficioso que hable de ellas con alguien.

#### **¿Cómo me sentí cuando el huracán hizo su primer impacto?**

---

---

---

---

---

#### **¿Cómo me siento ahora?**

---

---

---

---

---

### **ACTIVIDAD EN CONJUNTO – Descubra sus emociones**

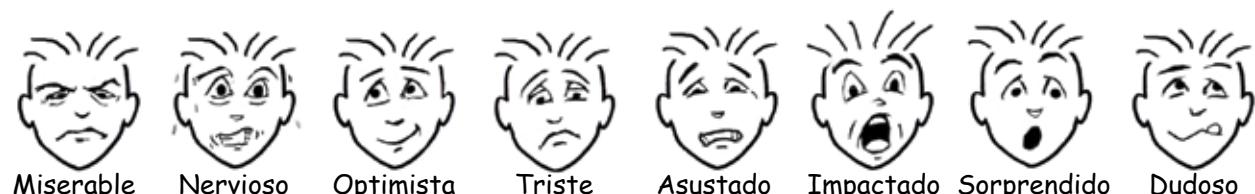
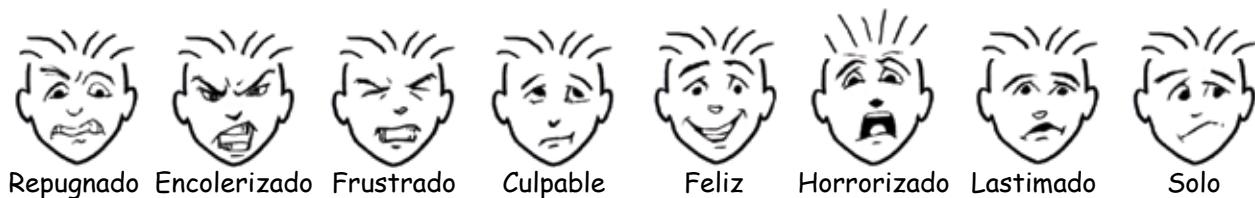
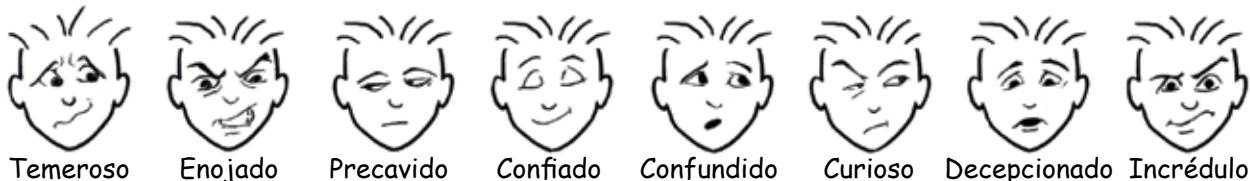
Puede que los niños no estén familiarizados con las diferentes emociones que se enlistan en la sección de actividades de niños, en la parte superior de la página 9. Usted puede ayudarles a los niños a entender éstas emociones dándoles algunos ejemplos. ¡Procure que sea una experiencia divertida! Usted puede hacer gestos o expresiones faciales que ilustren cada situación, haciendo que sus niños adivinen qué emoción es.



## ¿Cómo me siento al respecto del huracán?

Cuando huracán hace impacto, usualmente las personas tienen diferentes tipos de emociones. Algunas de esas emociones cambian o se van después de algunos días o semanas. Completa estás actividades acá abajo, que muestran cómo te has sentido por del huracán que pasó por tu área.

1. A continuación hay unas imágenes y palabras que describen cómo algunas personas se sienten durante un huracán. Encierra con un círculo aquellas caras (o dibuja nuevas!) que representen cómo te sentiste durante la tormenta.



2. A continuación, dibuja o escribe cómo te sientes ahora sobre el huracán. Puedes usar las palabras o dibujos arriba para que te ayuden a expresar mejor tus emociones.



## Consejos sobre cómo hablar con los niños sobre sus emociones

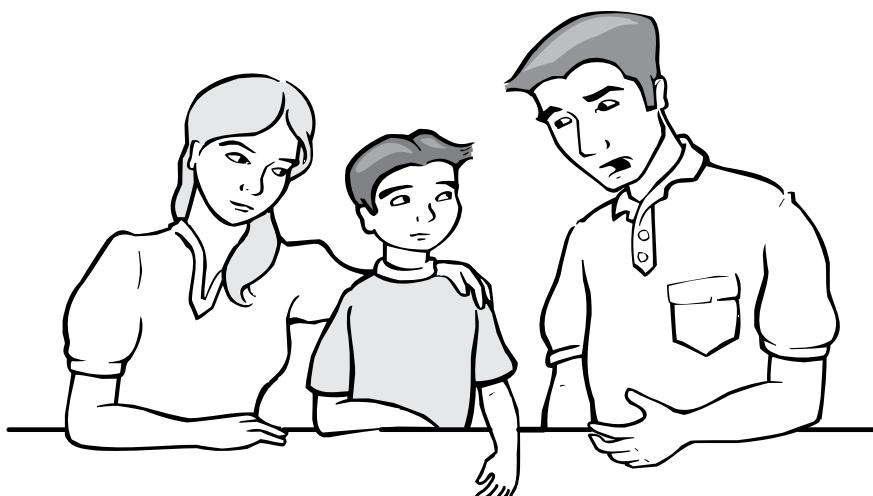
Es posible que durante las próximas semanas y meses vayan a haber nuevos cambios relacionados con el huracán, en la medida que su familia y la comunidad empiece las tareas de limpieza y rescate. Para estar seguros que uno pueda comprender cómo y qué está sintiendo el niño, va a ser importante el mantener abierta las “líneas de comunicación”. Esto significa crear un espacio y dedicar tiempo para que los niños puedan hablar con Usted sobre sus emociones y sus preocupaciones. Va a ser de gran ayuda si escoge un lugar tranquilo, alejado de distracciones. También, trate de conversar con ellos de manera regular, por ejemplo, antes de la cena o después de la escuela. No es buena idea tener éste tipo de conversación antes de irse a dormir, porque hablar sobre estos temas puede impresionarlos y afectar su calidad de sueño.

Recuerde que las preocupaciones de los niños pueden o no tener que ver con el huracán. Algunas otras veces, ellos se pueden enfocar en otros eventos. De cualquier modo, la guía a continuación le va a ayudar a identificar cómo se están sintiendo sus hijos y le va a permitir enfocarse en sus preocupaciones.

### **Ésta es una guía que le puede ayudar para cuando hable con sus hijos:**

- Dele prioridad a que los niños expresen sus emociones antes de que Usted quiera dirigir la conversación
- Hágales sentir que está bien y es normal lo que sienten, haciendo comentarios como: “Parece que te asustaste”, “Eso te hizo sentir triste”, “Es normal sentirse así”.
- Sea imparcial. No emita juicios o los critique. Haga comentarios como: “Eso me llama la atención”, “Cuéntame más sobre eso”, “¿Qué quieras decir con eso?”
- Si los niños le hacen preguntas que Usted no puede contestar, es perfectamente normal decir “No sé”.
- Comparta sus propias emociones, pero procure evitar que el niño se alarme o preocupe
- Ponga atención por si sus hijos muestran señales de enojo o tristeza como:
  - Se menean nerviosamente o están inquietos
  - Cuando hablan, evitan el contacto directo a los ojos
  - Expresiones faciales que muestren enojo, tristeza o preocupación
- Recuerde que el escuchar a sus hijos es una buena manera de mostrar apoyo emocional. Estudios de investigación han demostrado que los niños que tienen una estructura de apoyo después de un desastre natural, generan un nivel de estrés menor. (La Greca et al. 2010).

En la siguiente página hay frases para completar, las que van a servir como herramientas para que los niños se abran sobre sus días a día y sobre cómo se han estado sintiendo. Si quiere, puede hacer fotocopias para que ellos tengan varias y las usen como un diario. Al final del día, revise sus respuestas y converse sobre lo que contestaron.





## ¿Cómo me siento el día de hoy?

¿Cómo te sientes hoy? A continuación, hay una serie de oraciones que van a ayudarte a que digas cómo te fue en el día y cómo te has sentido. Termina las oraciones lo mejor que puedas. Recuerda que no hay respuestas "buenas" o "malas".

Mi nombre es: \_\_\_\_\_

La fecha de hoy: \_\_\_\_\_

El día de hoy, yo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Lo mejor que me pasó el día de hoy fué \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lo que me molestó más el día de hoy fué \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hoy jugué a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

El día de hoy, lo que más estuve pensando fué \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

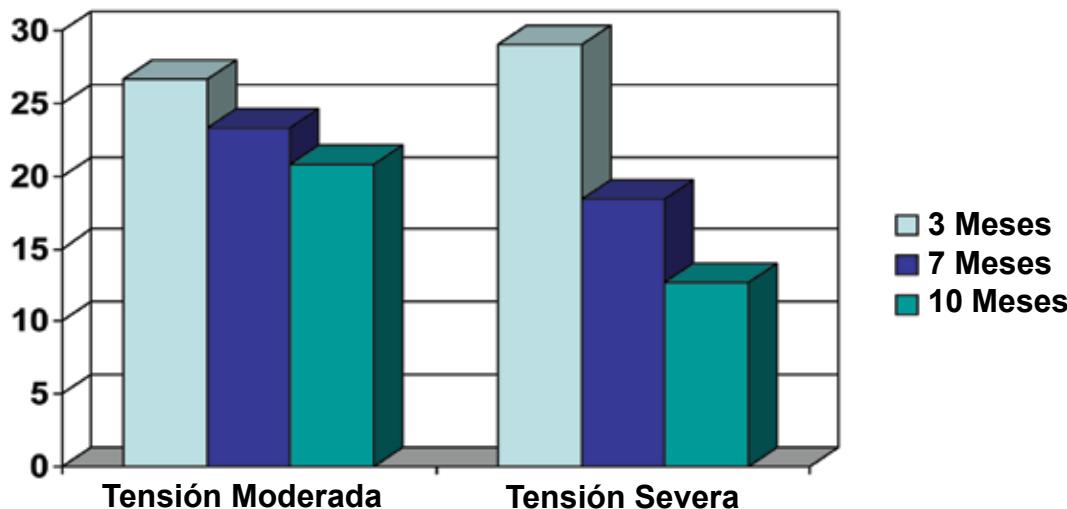
Lo que quiero hacer mañana es \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Entendiendo las diferentes reacciones de los niños a situaciones de estrés

Sentimientos de ansiedad, frustración, enojo y miedo son reacciones normales durante un huracán. Otras reacciones como pesadillas o dificultad para dormir son también comunes. Es natural que niños y adultos tengan toda una serie de reacciones estresantes después de un evento traumático. De hecho, cientos de personas han reportado sufrir de estrés después de huracanes.

### Porcentaje de niños que reportaron situaciones de estrés producidas por el huracán Andrew



A pesar de que las reacciones causadas por el estrés son normales, éstas pueden causar problemas. Por ejemplo, dificultades a la hora de dormir pueden hacer que la persona esté más cansada durante el día y pueda que afecte su rendimiento laboral. Dificultades para concentrarse puede que perjudique el rendimiento académico de los niños. Si bien es frecuente que hayan manifestaciones de estrés después de un huracán, usualmente se aminoran con el paso de las semanas. Sin embargo, si las reacciones perduran más de unos meses o empiezan a afectar las actividades del día a día, puede que, para poder lidiar con ellas, la persona necesite ayuda profesional.

Algunas veces, el impacto del huracán puede ser tan grande que generen una condición conocida como Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) (en inglés es conocido como Posttraumatic Stress Disorder ó PTSD). TEPT/PTSD es una serie de síntomas de traumas, el que se generan como una respuesta a ciertos eventos de carácter traumáticos. TEPT/PTSD puede suceder tanto en adultos como niños. Las personas que sufre de TEPT/PTSD necesitan hablar con profesionales de la salud mental. Para más información sobre TEPT/PTSD, hable con un terapeuta o visite el sitio web del Centro Nacional de la Salud Mental: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml>

### Actividad para Adulto: Evalúe las Reacciones de Estrés en sus Hijos

Haga que su hijos competan las actividades de la siguiente página. Si ellos marcan “MUCHO” o “ALGUNAS VECES” en cualquiera de las preguntas, use ésta tabla de respuestas para encontrar qué herramientas pueden emplearse para ayudarle a sobrellevar ese problema.

Respuestas Marcadas	Posibles Problemas	Secciones con Herramientas Ayuda
5 y 14	Miedos y Preocupaciones	ver Pág. 8, 16, 20 y 28
1, 2, 3, 4 y 11	“Reviviendo” la experiencia	ver Pág. 8, 16, 20 y 32
6, 7, 8 y 13	Esquivo o Emocionalmente Retraído	ver Pág. 8, 16, 28 y 36
9, 10, 12 y 15	Efectos físicos	ver Pág. 16, 20, 22 y 32
16, 17 y 18	Otros tipos de reacciones	ver Pág. 18, 26, 34 y 36



## ¿Cómo me he estado sintiendo?

A continuación hay una serie de preguntas sobre tus pensamientos y emociones con respecto al huracán. Comparte lo que has estado pensando o cómo te has estado sintiendo en estas últimas semanas; con un cheque  , marca la casilla que mejor describa cómo te sientes. Haz lo mismo por cada oración.

1. Cuando pienso en el huracán, me siento asustado, con miedo o molesto.

MUCHÍSIMO ALGUNAS VECES NUNCA

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

2. Sigo pensando en lo que sucedió.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

3. Aunque no quiera, sigo pensando en el huracán.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

4. Tengo pesadillas o sueños.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

5. Me preocupo de que pueda venir otro huracán o que pueda pasar algo malo..

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

6. No disfruto las cosas que antes me gustaban.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

7. Tengo la sensación que las personas realmente no entienden lo que siento ahorita.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

8. Me siento con tanto miedo, enojo o tristeza que ni siquiera puedo hablar o llorar.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

9. Ahora me siento más sobresaltado y nervioso que antes de que viniera el huracán.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

10. No he estado durmiendo bien.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

11. Tengo demasiado presente el huracán, hasta el punto que hacen que tenga problemas para concentrarme y aprender en la escuela

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

12. Es difícil poner atención en clases.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

13. Procuro mantenerme alejado de las cosas que recuerdan al huracán

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

14. Me preocupo de cosas que antes no me molestaban, como el estar lejos de mi familia.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

15. Ahora, después del huracán, tengo más dolores de estómago, cabeza u otros síntomas de enfermedad.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

16. Estoy haciendo cosas que antes no haría, como pelear en la escuela, contestarle a los mayores o desobedecer.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

17. Me enojo más de lo normal con mis amigos y mi familia.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

18. Me siento triste sobre todo lo que ha pasado.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

(Adaptado con permiso de Frederick, C.J., Pynoos, R., & Nader, K. (1992). *Índice de Reacción al Trauma Físico Formulario C. Manuscrito*, UCLA).



## ¿Quién está en riesgo de tener episodios de estrés?

Si Usted está atento a las reacciones de sus hijos, Usted va a poder tener una mejor idea en cómo ayudarles. En general, la mayoría de los niños van a poder sobrellevar las reacciones a un huracán u otro evento estresante siempre que sean provistos de alguna ayuda por parte de un adulto. En las páginas 18-25 hay herramientas para aprender a sobrellevar las consecuencias de un huracán u otro evento similar. Estas van a ser útiles para la mayoría de niños (Las páginas 26-37 contienen herramientas más específicas para ciertas situaciones). Algunos niños van a necesitar más apoyo que otros para manejar sus reacciones. Puede que hayan niños que estén en riesgo de tener reacciones más severas y necesiten ser monitoreados más de cerca si:

### **Durante el huracán....**

- Durante el huracán perdió a un ser querido, un amigo o una mascota.
- Durante el huracán ellos fueron lastimados o sintió que iban a ser lastimados.
- Pensó que fueran a morirse o se sintió perturbado durante o inmediatamente después de la tormenta.
- Como parte de la catástrofe perdió su casa o sus pertenencias.

### **Antes o después del huracán**

- Está teniendo dificultades académicas.
- Ha experimentado anteriormente algún tipo de trauma.
- Tiene un historial de comportamiento o problemas emocionales (desde antes de la tormenta).
- Como parte de una familia, han tenido algún otro evento estresante significativo (los padres se han divorciado, un parent perdió el empleo, nacimiento de un nuevo hermano, etc.)
- Ha tenido un cambio significativo en su estilo de vida debido a la tormenta (ir a una nueva escuela, mudarse a una nueva casa o ciudad, etc.)

Tenga en cuenta que un niño que haya vivido situaciones estresantes antes del huracán va ser particularmente vulnerable a estresarse antes de la tormenta. También, si ocurriese otro huracán u otra situación estresante, muchos niños y adultos pueden volver a revivir algunos de esos síntomas de estrés. Si no está seguro sobre cómo sus hijos se están sintiendo sintiendo últimamente, Usted puede volver a repetir las actividades en ésta sección.

### **ACTIVIDAD EN CONJUNTO: Manteniendo un balance**

Una manera de ayudar a que los niños sobrelleven el estrés de un huracán u otro desastre es crear una serie de “recursos” que puedan proveerles apoyo. Para esta actividad, use el subibaja del dibujo. En el lado izquierdo, debajo de “riesgos” enliste las cosas que han estresando a los niños desde la tormenta. En el lado de la derecha, escriba los “recursos” de apoyo que hay para sus hijos. Recursos pueden ser miembros de la familia, amigos, maestros o los consejeros de la escuela. También se pueden contar como recursos a las organizaciones como clubs, grupos Scouts, lugares como el YMCA o grupos religiosos. Procure que “recursos” tenga más peso o que por lo menos sea igual que “riesgos”.



#### **ENCONTRAR EL EQUILIBRIO**



#### **Riesgos/Elementos de Estrés:**

---

---

---

---

#### **Recursos/Apoyo:**



---

---

---

---



## Midiendo tu estrés

Un pluviómetro es una herramienta que los meteorólogos usan para medir cuánta lluvia ha caído durante una tormenta. Parte del agua que trae la tormenta queda atrapada en el pluviómetro. Mientras más lluvia cae, el agua alcanza un número más alto dentro de la escala.

El "pluviómetro de estrés" en el gráfico es como el pluviómetro para la lluvia, excepto que en lugar de medir el agua, mide el estrés. ¿Cuán asustado o preocupado estás a consecuencia del huracán o desde que pasó? Lee las marcas del pluviómetro primero. Despues, empieza desde abajo y colorea hasta el número que mejor indique cómo te estás sintiendo. El número 1 significa que estás poco estresado. El número 10 significa que estás con un montón de estrés y que necesitas algo de ayuda.

Estoy realmente, verdaderamente muy asustado y preocupado. Necesito ayuda.

Estoy muy asustado y preocupado. Necesita ayuda extra para poder salir de esto.

Estoy asustado, pero voy a estar bien si tengo un poquito de ayuda.

Un poquito asustado, pero voy a estar bien.

Nada me asusta o me molesta.

¡AYUDA!  
¡Demasiado estrés!

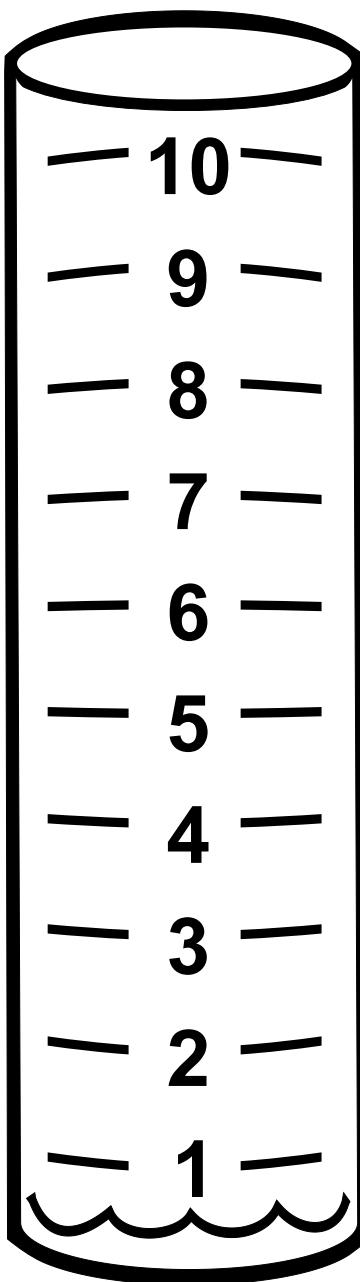
Muchísimo

Mucho

Algo

Un poquito

Para nada





## Entendiendo la manera de cómo los niños sobrellevan sus emociones

Hay muchísimas maneras de cómo las personas pueden manejar sus reacciones a situaciones estresantes. Usted y su niño tienen que encontrar aquella que funcione para ambos. Algunas maneras de tratar éste tipo de emociones son mejores que otras. Por ejemplo, una manera positiva para navegar las emociones durante un evento estresante puede incluir hablar sobre cómo se siente, resolver problemas inmediatos, tratar de mantener la calma y tratar de ver el lado positivo a las cosas.

Algunas maneras de manejar las emociones puede que no sean muy útiles y que al contrario, puedan hacer más mal que bien. Gritar, enojarse o culpar a otros son ejemplos de maneras no saludables de sobrellevar las emociones. De hecho, este tipo de acciones pueden crear nuevos problemas. Los niños que manejan el estrés de una mala manera, tienden a tener más dificultades cuando reaccionan a eventos traumáticos como los huracanes. Es fundamental el darse cuenta cuando el niño está haciendo algo no constructivo y ayudarle a descubrir mejor maneras de hacerlo.

### **Algunas estrategias positivas para sobrellevar el estrés**

Mantener una rutina  
Hablar con amigos, familiares o compañeros de trabajo  
Empiece un nuevo pasatiempo  
Ejercítese/manténgase saludable  
Tómese algún descanso o vacaciones  
Reduzca la cantidad de noticias que ve o lee  
Escriba sobre sus experiencias e ideas  
Escuche música placentera y tranquila  
Sirva de voluntario en la comunidad/ayude a otros

Las preguntas en la siguiente página ayudará a los niños a descubrir maneras de cómo lidiar con situaciones estresantes. Use la guía de respuesta que está a continuación para que le ayude a comprender las respuestas de los niños. Motívelos a encontrar maneras positivas de cómo sobrellevar el estrés cuando tengan que enfrentarse con momentos difíciles debido a huracanes u otras causas de estrés. Si bien Usted no siempre va a saber los eventos específicos que estén afectando a los niños, siempre ayuda que ellos aprendan herramientas positivas para poder sobrellevarlos.

### **Actividad de Adulto: Identificando la manera de cómo los niños sobrellevan sus emociones**

Mientras sus hijos están completando las actividades de la siguiente página, piense de qué manera sobrelleva los malos momentos. En una hoja aparte, escriba las maneras positivas y negativas de cómo lo hacen. Cuando todos hayan terminado, comenten ambas respuestas juntos.

Maneras positivas de cómo los niños sobrellevan las situaciones    Maneras negativas de cómo los niños sobrellevan las situaciones

---

---

---

### **Claves para las respuestas al cuestionario de la página 17 sobre cómo los niños sobrellevan las situaciones**

Las oraciones 3, 6, 9 y 12 son maneras de conllevar las emociones positivamente y debe incentivar a los niños a que las use. Por ejemplo, la número 3 hace referencia a tener “una actitud positiva”; la número 6 se trata de ser “solucionador de problemas” y “hablar de aquellas cosas que me molestan”; la número 9 refleja la actitud de “mantener la calma”; y la número 12 es acerca de “buscar ayuda y afecto por parte de otros”. Estas herramientas puede ayudar a los niños a manejar el estrés de una mejor manera. Ideas adicionales sobre cómo lidiar con las emociones están descritas en otras secciones del libro. “Buscar información” y “Encontrar maneras de distraerse” también pueden ser herramientas útiles.

Las otras oraciones en la Página del Niño (1, 2, 4, 5, 7, 8, 10 y 11) listan situaciones que no son beneficiosas para ellos. Usualmente, no van a ser útiles en momentos difíciles si no al contrario, pueden hacer las cosas peores. Por ejemplo, la número 1 y 2 reflejan “aislamiento social”; la 4 y 5 muestran “culparse a uno u otros”; la 7 revela “buenas intenciones que se quedan en las nubes”; la número 8 y 11 son acerca de “sentimientos de enojo”; y la 10 es acerca de “sentirse desvalido”. Si su hijo marca alguna de éstas, trate de ayudarle a encontrar maneras para que pueda lidiar con el estrés. De nuevo, algunas de las secciones en el libro le van a proveer de buenas ideas para hacerlo.



## ¿Cómo sobrellevo las cosas que pasaron?

A continuación hay una lista de cosas que la gente hace para resolver los problemas y poder sentirse mejor cuando pasan cosas malas. Piensa en lo que tu has hecho para sentirte mejor después del huracán o cuando otras cosas malas te han pasado. ¿Haces las cosas a las que se refieren cada oración? Encierra con un círculo SI ó NO, según corresponda.

- |                                                                                   | <u>¿Haces esto?</u> |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----|
|                                                                                   | SI                  | NO |
| 1. Me aísló solo.                                                                 |                     |    |
| 2. No hablo con nadie sobre las cosas malas que han pasado.                       | SI                  | NO |
| 3. Trato de verle el lado bueno a las cosas.                                      | SI                  | NO |
| 4. Siento que el huracán pasó por mi culpa                                        | SI                  | NO |
| 5. Le hecho la culpa a la gente de que el huracán pasara.                         | SI                  | NO |
| 6. Trato de corregir las cosas malas haciendo algo bueno o hablando con alguien.  | SI                  | NO |
| 7. Siempre quisiera que nunca pasaran cosas malas.                                | SI                  | NO |
| 8. Grito, me enojo o hago berrinches.                                             | SI                  | NO |
| 9. Trato de calmarme a mi mismo.                                                  | SI                  | NO |
| 10. No hago nada porque de todas maneras, las cosas malas no se pueden cambiar.   | SI                  | NO |
| 11. Me da cólera con los otros.                                                   | SI                  | NO |
| 12. Trato de sentirme mejor pasando tiempo con mi familia, otros adultos o amigos | SI                  | NO |

(Adaptado de KIDCOPE, con el permiso de Anthony Spirito. Citado de: A., Stark, L.J., & Williams, C. (1988). Development of a brief checklist to assess in coping in pediatric patients. *Journal of Pediatric Psychology*, 13, 555-574.)



## Cosas que Pueden Ayudar – Rutinas regulares

Desestabilización que causan en nuestro día a día. Las actividades cotidianas y rutinas crean en niños y adultos un sentimiento de seguridad porque éstas hacen sus días mucho más predictables. Si éstas actividades y rutinas se cambian o se interrumpen abruptamente, esto crean en las personas un sentimiento de inseguridad.

Cuando un huracán impacta su área (especialmente cuando es uno considerablemente fuerte), las actividades y rutinas cotidianas pueden ser interrumpidas por largo tiempo. Las escuelas puedan que cierren, que no haya electricidad y que el agua potable no esté disponible por semanas o más tiempo. Actividades adicionales en la que los niños participan regularmente, como son clases de bailes o ligas deportivas, puede que sean canceladas. Aun más, su propia familia o los amigos de los niños tal vez se hayan mudado a otra área.

Para poder ayudarles a sobrellevar estas interrupciones, puede ser beneficioso el mantener a los niños en algún tipo de rutina. Aunque pueda ser difícil (particularmente si su área fue severamente afectada por el huracán), trate de organizar cosas en conjunto con los vecinos y amigos. Si su familia fue evacuada o se ha mudado, trate de establecerles una nueva rutina. Por ejemplo, ponga a los niños a hacer tareas todos los días a la misma hora, tenga sesiones de lecturas o estudio regulares y dedique tiempo para hacer ejercicios. Sea creativo en desarrollar un plan que sea similarmente lo más posible a la rutina normal de los niños.

Esta sección está diseñada para ayudar a que Usted y sus hijos completen puedan identificar un programa de “rutinas cotidianas”. Puede hacer fotocopias de la página 19 y hacer sus hijos completen su lista de actividades para día de semana y fin de semanas –teniendo en cuenta que éstas normalmente son distintas. Para niños más pequeños, Usted puede hacer esta actividad con ellos.

### **Actividad de Adulto: Identifique sus Rutinas Cotidianas**

En momentos estresantes es importante que tengamos presente nuestras propias rutinas. Durante las siguientes semanas, lleve un récord de su día. En una hoja de papel, escriba todas las actividades que hace y la cantidad de tiempo que les dedica. Despues, organícelas en la siguiente categoría: niños, casa, el resto de la familia (sin los niños), amigos, trabajo, Usted mismo. Al final de cada semana calcule la cantidad de tiempo que le dedicó a cada categoría.

	Niños	Hogar	Familia	Amigos	Trabajo	Uno Mismo
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						
<b>Total</b>						

Puede que descubra que necesita dedicar más tiempo a Usted mismo. Si es el caso, ajuste sus rutinas y haga tiempo para relajarse, pasar tiempo con los amigos o seres queridos, o simplemente divertirse. Si Usted está relajado y siente las cosas bajo control, Usted va a poder sobrellevar las cosas de mejor manera y va a poder ayudarle a su familia con la de ellos.

### **ACTIVIDAD EN CONJUNTO: Agréguele un poco de diversión a su rutina diaria**

Junto a sus niños, revise las respuestas de la pág. 19. Pueda ser que la rutina de sus hijos ha cambiado desde el huracán (lo que estará bien). Haga que sus hijos resalten o pongan una estrella a la par de su actividad favorita. Despues, haga un lista de actividades favoritas que Usted y sus hijos disfrutan haciendo juntos. Cuando sea posible, trate de agregar algunas de estas actividades favoritas en la rutina de ambos. También, procure hacer tiempo para que sus hijos vean a sus amigos, ya que los amigos son una fuente importante de apoyo moral.



## Mi Rutina Diaria

¿Cuál es tu rutina diaria? En el lado izquierdo, escribe una lista de las cosas que haces en un día normal. Cuando termines, completa el reloj de la derecha. Dibuja las agujas del reloj que correspondan a la hora del día en que normalmente haces esa actividad.

### Lo que normalmente hago

En la mañana:

---

---

---

---

En la tarde:

---

---

---

---

En la noche:

---

---

---

---

Antes de dormirme:

---

---

---

---

¿Hay alguna de tus actividades favoritas que no hayas podido hacer últimamente? Si es así, escríbelas aquí:

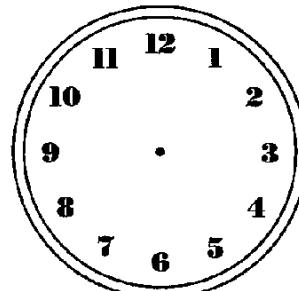
---

---

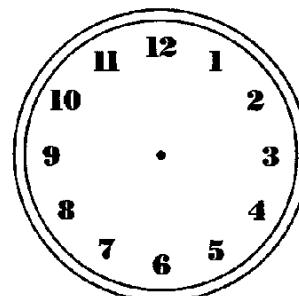
---

---

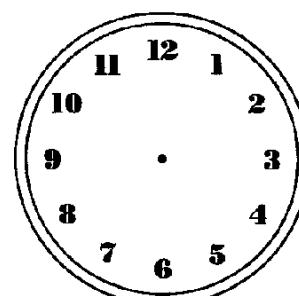
### Completa el reloj



¿A qué hora normalmente me levanto?



¿A qué hora normalmente almuerzo?



¿A qué hora normalmente me acuesto?



## Cosas que Puede Ayudar – Reducir el Consumo de Noticias

Otra manera de ayudarle a los niños a sobre llevar los efectos de un huracán es no exponerlo a imágenes de videos o fotografías que les “recuerden” de la tormenta. Niños que a menudo son más expuestos a videos o fotografías de eventos traumáticos, usualmente muestran más nerviosismo que aquellos que no. Esto se debe a que las imágenes visuales son una manera de re-vivir una tragedia. Este tipo de imágenes pueden aumentar el miedo, pesadillas o problemas para dormir. Procure que sus niños eviten ver imágenes de huracanes, daños causados por estos u otros tipos de desastres naturales.

Porque las imágenes en los medios de comunicación pueden ser perturbadoras, será de gran ayuda para sus hijos si les limita la cantidad de tiempo que ven en la TV ó internet programas relacionados con el huracán. Esto es especialmente relevante cuando una tormenta está acercándose a su área. Limite los programas o sitios web que tengan imágenes de destrucción o historias de familias que fueron perjudicadas por dichas tormentas. Es más probable que este tipo de programas van a ser transmitidos cuando se aproxime otra tormenta, al principio o al final de la temporada de huracanes o alrededor de la fecha de aniversario de algún huracán previo.

### **Prepararse en lugar de Asustarse**

Muchísimas estaciones de televisión hacen reportajes sobre los huracanes u otros desastres en una manera amarillista y a veces alarmantes. Una manera de reducir el estrés es apagar la televisión o la computadora una vez que Usted y su familia tengan toda la información necesaria (una alternativa son las actualizaciones que el Centro Nacional de Huracanes hace, normalmente cada ciertas horas). Demasiada televisión va a asustar a la gente en lugar de ayudarles a prepararse.

### **Actividad de Adulto: Desarrolle su Propia Guía de Televisión**

Desarrolle un plan que promueva hábitos positivos para ver la televisión. Esto le va ayudar a limitar el contacto del niños con fotos y videos perturbadores sobre huracanes y otros eventos impactantes. Siga las siguientes reglas:

**LIMITE** – la cantidad de tiempo que su hijo mira la televisión o navega el internet sin supervisión. Decida de antemano cuánto tiempo el niño va a ver TV, usar la computadora o el teléfono cada día. Limite su propio tiempo también para sentar un buen ejemplo. Cuando estén disponibles, use los controles parentales de los aparatos electrónicos.

**PLANEÉ** – de antemano con sus niños que programa van a ver. Use la TV Guía o la programación que viene en el periódico para ayudarle a decidir con sus hijos que programas van a ver en la TV o qué sitios web van a poder visitar. Use los controles parentales para restringir el acceso a ciertos canales de cable, programas de televisión o sitios web. Cuando se acabe el tiempo, apague los aparatos electrónicos.

**ACOMPAÑE** – a sus hijos a ver los programas de TV o navegar el internet. Ocasionalmente, les puede preguntar si hay alguna duda que quisieran consultarle o algo que les moleste. Si el programa se vuelve perjudicial, apague el televisor y hable de ello con sus hijos.

**MOTIVE** – a sus hijos a participar en otras actividades entretenidas como leer, hacer deportes u otro pasatiempo. Asegúrese de tener juegos de mesa en caso de que no haya electricidad. Estas actividades van a distraer a los niños de los eventos que están pasando alrededor y lo van a hacer sentirse más en control.

### **ACTIVIDAD EN CONJUNTO: Distacciones Divertidas**

Antes o después de la tormenta, los medios de comunicación se van a enfocar en eventos relacionados con la tormenta. Manténgase informado sobre lo que está pasando pero no pase demasiado tiempo viendo información sobre la tormenta en la TV o el internet. Esto puede sobrecargar una situación que de ya por si es estresante. Procure encontrar un balance. Si su área se encuentra bajo una observación o alerta de tormenta, asegúrese que su familia haga todas las preparaciones necesarias. Involucre a sus hijos en “preparándose”. Sin embargo, una vez que las preparaciones hayan sido hechas, haga algo divertido que sirva de distracción. De ser posible, salga a jugar al aire libre, montar bicicleta o a caminar. También puede jugar cartas, juegos de mesa o ver una película con los niños. Deje que los niños hagan sus actividades favoritas (vea la página siguiente) o que pasen tiempo con los amigos.



## Lo que me gusta

Completa la oración. ¿Cuántos días a la semana haces las siguientes actividades?

### ACTIVIDAD

### DIAS POR SEMANA

Ver TV	_____
Escuchar música	_____
Jugar con los amigos	_____
Hacer actividades familiares	_____
Leer un libro	_____
Jugar video juegos	_____
Jugar deportes	_____



### Escribe tus cosas favoritas en cada categoría:

Mis pasatiempos favoritos son:

---

---

---

Mis deportes favoritos son:

---

---

---



Mis músicos favoritos son:

---

---

---

Mis libros favoritos son:

---

---

---





## Cosas que Pueden Ayudar – Mantenerse físicamente saludable

El estrés nos afecta tanto física como mentalmente. Después de un evento desgastante, mucha gente no siente ganas de comer o tiene problemas para dormir. Estos cambios hacen que las personas se les dificulte el sobrellevar el estrés. De igual manera que es importante el continuar con la rutina, es fundamental que uno se mantenga activo y saludable. Esto es particularmente especial para los niños. Para un niño sano y saludable va a ser más fácil poder sobrellevar el estrés. En general, todos respondemos mejor cuando tenemos energía y salud.

Las actividades en esta sección están diseñadas para ayudarle a identificar los cambios en los hábitos de alimentación, sueño y ejercicio de los niños. También están diseñados para ayudar a mejorar su salud en general, tomando en cuenta la dieta y la condición física. Haga que los niños completen la actividad de la siguiente página mientras Usted la que está a continuación.

### **Actividad Para Adultos: Monitoree la Salud de sus Niños**

Observe a sus niños en los siguientes días. Escriba cualquier indicio de que la salud de sus niños ha cambiado y se ha convertido en un problema. Escriba cualquier problema o cambios que Usted haya notado en las siguientes categorías.

<b><u>A la hora de comer</u></b>	<b><u>A la hora de dormir o hacer la siesta</u></b>
<b><u>A la hora de ejercitarse</u></b>	<b><u>Aumento de quejas</u></b>

### **ACTIVIDADES EN CONJUNTO: “Tabla para Sobrellevar el Estrés”**

Piense en los cambios físicos que Usted ha notado en sus niños. Si hay áreas que necesiten ser mejoradas, hagan juntos una “Tabla para Sobrellevar el Estrés”. Haga una lista que Usted y los niños pueden hacer lidiar de una mejor manera con los cambios físicos. En la siguiente página, incluya algunas de las respuestas de los niños. Aquí hay algunos de los ejemplos.

<b><u>A la hora de comer (falta de apetito):</u></b> Beber un milkshake o batido con frutas Tomar vitaminas Sentarse regularmente a comer en familia Comprar meriendas saludables (pasas, zanahorias)	<b><u>Problemas a la hora de dormir o de insomnio</u></b> Dormir en un dormitorio fresco y oscuro (o usar una lámpara de noche si se tiene miedo a la oscuridad). Dormir abrazando al peluche favorito. Poner música suave de fondo. Contar en cuenta regresiva desde 100.
<b><u>Ejercicio (falta de):</u></b> Matricularse en algún deporte o grupo juvenil. Aprender un deporte nuevo (tenis o lecciones de baile). Desarrollar una rutina diaria de ejercicios. Hacer actividades al aire libre (caminar, bicicleta, etc.).	<b><u>Aumento de achaques físicas:</u></b> Llevar los niños a que pasen consulta médica. Hacer ejercicios de relajación para reducir el estrés.



## ¿Cómo me mantengo saludable?

Manteniéndote saludable, tu puedes manejar mejor aquellas cosas que te molestan. En las casillas de abajo, escribe o dibuja lo que hacer para mantenerte saludable en cada categoría. Usa de referencia los ejemplos que se dan.

De las comidas saludables, mi favorita es

Manzanas



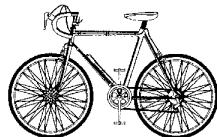
Antes de dormirme, yo me relajo

Escuchando música



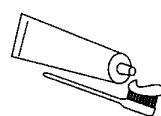
Mi manera favorita de ejercitarme es

Andando en bicicleta



¿Cómo mantengo mi cuerpo saludable?

Lavándome los dientes





## Cosas que Puede Ayudar – Ayudar a Otros y Dar las Gracias

Entre las cosas que pueden servir para sobrellevar los sentimientos negativos están el ayudar a otros y el dar siempre las gracias. De hecho, investigaciones han demostrado que “echar una mano” y “decir gracias” generan emociones positivas. Estas actividades pueden hacer que los niños sientan que están contribuyendo con algo beneficioso después de un desastre. El ayudar a otros y ser agradecido también les enseña sobre virtudes como la compasión, la amabilidad y el hacer buenas obras.

Hay muchas maneras de cómo poder ayudar. Puede ser tan simple como abrirle la puerta a alguien, colaborar con los quehaceres de la casa, ayudar con donaciones a familias necesitadas o participar en los esfuerzos de limpieza. Sea creativo: use sus propias habilidades y fortalezas para encontrar maneras de hacerlo. A continuación, se enlistan algunas maneras de cómo Usted y los niños pueden ayudar en el vecindario. ¿Cuáles son las maneras de que Ustedes pueden ayudar a otros?

### **Voluntariado**

Ayudar como voluntario y donar su tiempo a una causa puede ser una manera excelente de apoyar a la comunidad. Empezar es fácil. Indague las diferentes organizaciones de servicios comunitarios y caritativas en su área y escoja una que le interese. Luego, llámeles por teléfono. Incentive a los niños a que también participen como voluntarios, escogiendo proyectos en los que puedan participar todos. Si Usted tiene amigos o parientes que fueron afectados por el huracán, colabore con ellos ayudándoles con los quehaceres de la casa, tareas o cuidando de los niños. Muchísimas familias con tienen la capacidad económica o no pueden reparar o reconstruir sus casas. Usted les puede ayudar a reparar los daños o a limpiar los estragos de la tormenta.



**Para encontrar maneras de cómo ser voluntario en su comunidad, marque 2-1-1, visite la página [www.unitedway.org](http://www.unitedway.org) ó contacte a su agencia local de United Way.**

### **Donando**

Usted y los niños también pueden ayudar haciendo todo tipo de donaciones a las agencias de ayuda o a los esfuerzos de reconstrucción. Los niños pueden donar juguetes, ropa, libros, juegos de mesa, etc. Los adultos pueden donar dinero, bienes o servicios. Los negocios inclusive pueden ayudar con donaciones en especies o servicios a la comunidad. Póngase en contacto con las agencias que están asistiendo a las familias que han sido afectadas por el huracán para ver de qué manera puede colaborarles.

### **Dando las gracias**

Mostrar gratitud se puede hacer de muchas maneras. El dar las gracias funciona mejor cuando se convierte en hábito. Al hacerlo, no solo se tiene el sentimiento sino que también se expresan las gracias por el mundo en el que se vive, por la familia y los amigos y por todos los aspectos positivos de la vida o la comunidad. Por ejemplo, Usted podría llevar un diario en el que escriba todos los días las cosas buenas y por las que está agradecido. También, puede escribirle una nota de agradecimiento a un miembro de la familia, un amigo o alguien de la comunidad que ha estado aportando servicios a otros (por ejemplo, los bomberos, la policía, etc.). En la lista puede incluir a los maestros, los vecinos, etc. Los padres o los guardianes pueden ser modelos ejemplares para que los niños aprendan a dar las gracias!

### **ACTIVIDAD EN CONJUNTO: ¡Todos los días pueden ser Acción de Gracias!**

Los padres pueden desarrollar un método para “dar las gracias” y también motivar a los niños a que practiquen a diario la gratitud. Escoja un momento en el día (a la hora de cenar, a la hora de irse a la cama, etc.) y comparta con ellos algo por lo que Usted está agradecido (un día con buen clima, una comida saludable, un gesto amable, etc.). Despues, pídale a los niños que comparten algo que ellos notaron durante el día por lo que quieran dar gracias. Los niños pueden hacer su lista en el “libro de entradas” (vea pág. 25).



## Ayudando a Otros y Dando Gracias

A mucha gente le gusta ayudar a otros después de un huracán. No importa que edad tengas o dónde vivas, tu siempre puede hacer cosas para ayudar a otros. Por ejemplo, tu puedes mantener la puerta abierta a alguien, hacer algún mandado en la casa u ofrecerle ayuda a una persona mayor. Inclusive, puedes unirte a algún grupo de servicio y participar en los proyectos de ayuda a la comunidad.

### ¿Cómo puedo ayudar?

Haz una lista de las cosas que puedes hacer para ayudar a otros. Cuando termines, revisa la lista con un adulto y escoge cuáles te gustaría hacer. Inclusive, puedes incorporar alguna de ellas a tu rutina diaria. Por ejemplo, "yo puedo ayudar a la maestra limpiando la pizarra".

Yo puedo ayudar a \_\_\_\_\_

### Dando las Gracias Todos lo Días

En la vida hay muchísimas cosas por las que podemos estar agradecidos, algunas pueden ser tener buenos amigos, recibir algún regalo o ver una hermosa puesta de sol. Aun durante un desastre, hay cosas por las que podemos estar agradecidos. También hay personas a quienes podemos estar agradecidos, como pueden ser los bomberos que rescataron a alguien de un edificio peligroso, etc. ¿Cuáles son las cosas por las que tu estás agradecido? A continuación, hay una lista semanal, en la que tienes que escribir por lo menos una cosa de la que estés agradecido cada día.

**Hoy estoy agradecido por:**

Lunes: \_\_\_\_\_

Martes: \_\_\_\_\_

Miércoles: \_\_\_\_\_

Jueves: \_\_\_\_\_

Viernes: \_\_\_\_\_

Sábado: \_\_\_\_\_

Domingo: \_\_\_\_\_



## Sobrellevando los Cambios

Los huracanes son eventos que marcan la vida de las personas. Las tormentas extremadamente poderosas tienen la habilidad de alter el medioambiente a la vez que la vida de las personas que encuentran en su camino. Es posible que quienes hayan vivido algún huracán u otro evento de la misma naturaleza estén traumatizados. Para algunos, los cambios pueden ser drásticos, al extremo que alteren la vida (p. ej., el mudarse a una nueva ciudad, comenzar un nuevo trabajo, o los cambios causados por la pérdida de algún ser querido). Otras, puede que experimenten cambios más sutiles como la manera de sentirse sobre cosas (p. ej. el no sentirse seguro en el barrio). Aún así, algunas personas puede que no experimenten ningún cambio.

La manera de cómo de maneja los cambios y su actitud hacia ellos es lo que ultimadamente va a determinar el impacto de los cambios. Siempre es beneficioso ver el lado positivo de las cosas, aun a pesar de los mismos cambios. Las actividades en ésta sección le van a ayudar a identificar cambios que les hayan sucedido a Usted y los niños por el huracán. Por cada uno de los cambios que identifique, piense en cuál es la mejor manera que le va a ayudar a lidiar con ese cambio.

### **Actividad Para Adultos: Cambios Desde la Tormenta**

Como tantas otras familias afectadas por huracanes, Usted y sus niños están sobrellevando los estragos de una tormenta. Algunas personas puede que sientan que no fueron afectadas por la tormenta y todo lo que sucedió alrededor de ella. Para otros, pueda que el huracán haya traído cambios significativos. Si es que ha habido, ¿qué efectos tuvo el huracán en Usted? Divida la hoja de papel en cinco columnas: casa, hogar/trabajo, barrio/vecinos, pensamientos/emociones y otros (otras partes de su vida cotidiana). En cada columna, escriba los cambios que han ocurrido en esa parte específica. ¿Han sido los cambios para mejor o peor? ¿Ha podido sobrellevar los cambios? Recuerde que Usted puede haber cambiado en lo interno tanto como en lo físico.

CASA	TRABAJO/ ESCUELA	BARRIO/VECINOS	PENSAMIENTOS/ EMOCIONES	OTROS

### **ACTIVIDAD EN CONJUNTO: Cambios Positivos**

En todo desastre o tragedia siempre hay algún tipo de cambio de índole positivo. Por ejemplo, después del huracán Andrew, las normas de construcción de edificios se volvieron más estrictas en el condado de Miami-Dade, de manera que las nuevas construcciones fueran más seguras y pudieran salvar vidas durante otros huracanes. Este es un buen ejemplo un cambio positivo que pudo surgir como consecuencia de un desastre natural. Si bien puede ser difícil encontrar cosas buenas, el estar atento a las cosas positivas puede ayudar a mantener los desastres en perspectiva y así ayudarle a Usted mismo y a sus niños a sobrellevar los cambios y los sentimientos de tristeza y pérdida.

Junto a los niños, haga una lista de cambios positivo que se generaron como consecuencia del huracán que afectó a su área. Puede dividirlos en categorías tales como cambios positivos para la familia, para la comunidad, etc. También, haga una lista de cosas que Usted y los niños han aprendido y que le puedan ayudar a prepararse mejor para encarar otro huracán en el futuro.



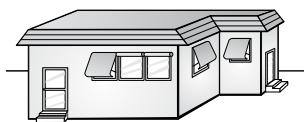
## Cambios desde el Huracán

Los huracanes son tormentas extremadamente poderosas y que pueden cambiar todo a nuestro alrededor. Por ejemplo, un huracán puede derribar árboles y erosionar islas. También pueden transformar los lugares y la manera de cómo viven las personas. Además, los huracanes pueden dañar o destruir los hogares y forzar a las familias a mudarse a algún otro lugar. Igualmente, los huracanes pueden cambiar la manera de cómo las personas piensan o se sienten respecto a algo. Algunas veces, una persona que sufrió una inundación debido a un huracán, pueda ser que no se sienta a gusto viviendo en esa casa.

¿Qué cambios a generado el huracán en tu vida? A continuación, escribe todo lo que ha afectado debajo de cada categoría. Algunos cambios puede que duren un período de tiempo corto. Otros puede que duren mucho más tiempo. Encierra en un círculo los cambios que ya han regresado a la normalidad (de la manera que eran antes de que llegara el huracán).

### CAMBIOS CAUSADOS POR EL HURACAN:

Cambios en la casa:



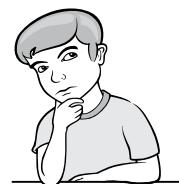
Cambios en la escuela:



Cambios en el vecindario o en el barrio:



Cambios en la manera de cómo me siento sobre las cosas



Otros cambios que generó el huracán:



## **Sobrellevando los Miedos y las Preocupaciones – Identificando los Miedos y las Preocupaciones**

Después de vivenciar un evento traumático, los niños y adultos a menudo padecen de miedo y angustia. Estas sensaciones son muy comunes en las áreas donde un fenómeno natural, como los huracanes, ha causado estragos y afectado vidas. Los huracanes pueden despertar en las personas toda una serie de miedos y angustias que no sabían que existían. También pueden acentuar los miedos que ya existían. Por ejemplo, en las áreas donde el huracán hizo impacto, es común que los niños y los adultos se sientan considerablemente angustiados por su bienestar físico, la seguridad de sus seres queridos y preocupados por otros huracanes que puedan venir.

En términos generales, el miedo y la preocupación son normales. Sin embargo, si estos interfieren con las actividades de los niños (p. ej. que sean tal que no vayan a la escuela o que no salgan a jugar con los amigos), entonces sus niños necesitan más ayuda para poder manejarlos. Para que Usted pueda ayudarles a sobrellevar sus preocupaciones, Usted debe entender los tipos de cosas por las que ellos se preocupan. Esta sección está diseñada para ayudarle para que Usted y a sus niños puedan identificar y sepan cómo sobrellevar los miedos y las ansias.

Tenga presente que si bien los niños puedan estar mostrando miedos relacionados al huracán, ellos pueden estar preocupados –inclusive ansiosos- acerca de cosas no relacionadas con las tormentas. También, dado que el preocuparse puede aprenderse de las noticias en la televisión, hemos incluido una sección sobre cómo reducir el consumo de noticias (Pág. 20). También puede encontrar ejercicios prácticos de relajamiento (Pág. 42). Dado que con el tiempo las cosas por las que los niños se preocupan van cambiando, es una buena idea que esta sección se repita periódicamente.

### **Actividades para Adultos - ¿Cuáles son sus Preocupaciones?**

Los niños, especialmente en una edad temprana, pueden estar en contacto con fuentes potenciales de miedo y preocupación a través del observar y escuchar a las personas mayores (padres, profesores, etc.). Por esto mismo, es útil que Usted identifique las cosas que le preocupan y que quizás esté comunicándose involuntariamente. En una hoja de papel, escriba las cosas que actualmente le preocupan o le dan ansiedad. Puede dividirlas en categorías como la preocupación por su familia, por su trabajo, por la comunidad. Cuando haya terminado, resalte las que más le molestan.

### **Actividades para Adultos – Las preocupaciones de sus niños**

¿Usted sabe qué es lo que preocupa a sus niños? A menudo, los padres se sorprenden por las cosas que molestan a los niños o desestiman el nivel de sus preocupaciones. Mientras los niños hacen las actividades de la siguiente página, haga una lista de las cosas que Usted cree que les preocupan. Subraye las que Usted cree son las más importantes. Cuando terminen, compare sus respuestas con la de los niños. ¿Cuál de las preocupaciones estaba en lo correcto? ¿De cuáles no se dio cuenta? ¿Cuál de los miedos o preocupaciones de los niños le sorprendió más?





## ¿Qué cosas te preocupan?

Todo el mundo tiene preocupaciones. Algunas veces, estas pueden crearte angustia. Esto se debe a que tu puedes pensar que algo malo va a pasar. Por ejemplo, puede preocuparte que vas a sacar una mala nota en un examen o que te van a poner una vacuna cuando vayas al doctor. Abajo, escribe algunas de las cosas que te preocupan y angustian.

Algunas preocupaciones pueden inclusive darnos miedo y pueden molestarnos más que otras. En la lista, a la derecha de cada preocupación, encierra en un círculo las palabras que mejor describan cómo te hacen sentir. También indica con un círculo la frecuencia con la que te preocupas.



## Mi Preocupación

## La frecuencia con la que me preocupa:

Un poquito    Algunas veces    Mucho



## Sobrellevando los Miedos y las Preocupaciones – Reduciendo los Miedos y las Preocupaciones

Si bien los miedos and las preocupaciones son normales y comunes, estas se pueden convertir en un problema. Es importante aprender a sobrellevarlos. En términos generales, el hablar con alguien al respecto, irlos encarando gradualmente y el encontrar soluciones prácticas son maneras positivas de lidiar con los miedos y las preocupaciones.

**Hablando con alguien** – Algunas veces, las preocupaciones de los niños pueden aminorar cuando los niños tienen a alguien con quien poder compartirlas. Ayúdeles a identificar a los “amigos de confianza” con los que ellos puedan hablar cuando se sientan preocupados o con miedo (vea la actividad de la página 31). Haga una lista de las personas en la escuela (p.ej. los consejeros de la escuela, maestros), en el hogar (p.ej. padres, hermanos mayores) o en la comunidad (p. ej. amigos, parientes). Mantenga una lista con los nombres y los números de teléfono de los “amigos de confianza” de los niños y haga que ellos lleven una copia de esta. Esto puede hacer que los niños de por sí se sientan mejor.

**Irlos encarando gradualmente** – Los niños que eventualmente son capaces de encarar los miedos de una manera gradual y segura pueden estar menos temerosos. Por ejemplo, niños que sienten miedo de quedarse solo en la casa con una niñera mientras los padres están fuera de la casa pueden ir poco a poco ganando más confianza si los padres salen y regresan a la casa salvos y sanos en varias ocasiones. Recompense a los niños cuando encare sus miedos. No les recompense el miedo permitiéndoles faltar a clases o evitando responsabilidades, o dándoles lo que pidan solo para calmarles los miedos o las preocupaciones.

**Encontrando soluciones prácticas** – A menudo, las preocupaciones puedes ser aminoradas o sobrellevadas creando un plan que sea práctico y simple. Por ejemplo, si los niños están preocupados por ir a una nueva escuela, procure pensar en maneras de cómo ellos pueden sobrellevarlo. Antes de que empiece las clases, pueden tomar un tour de la escuela, hacer que un miembro de la escuela lo lleve y lo recoja de la escuela y también pedirle a los maestros que les asignen un “compañero de pupitre” para que les ayude a los niños. Puede que estas soluciones simples y sencillas ayuden a los niños a sentirse mejor de comenzar en una nueva escuela o de hacer nuevos amigos.

### Actividad en Conjunto – Creando un “Plan Espanta Miedos”

Crear un “Plan Espanta Miedos” para que les ayude a los niños a lidiar con los miedos y las preocupaciones puede ser una actividad entretenida. Busque hojas en blanco. De un lado, haga que los niños escriban las cosas que los asustan o preocupan (vea Actividades de los Niños, Pág. 29). Despues, con ellos, piensen en maneras de cómo ellos pueden “espantar” esas preocupaciones y sentirse mejores! Los niños pueden memorizarlas o llevar con ellos copias. Vea el ejemplo a continuación.

#### Enfrente (Preocupaciones):

Puede venir otro huracán.

#### Atrás (Soluciones):

Limitar el tiempo de noticias que hablan de los huracanes.

Deje que los niños ayuden con los preparativos para la tormenta.

Revisen el plan familiar en caso de desastre.

Hablar con los niños y responder cualquier duda.



## Sobreponiéndose a las Preocupaciones

Algunas veces las preocupaciones pueden ser demasiado. Cuando una preocupación te afecta, es importante que hables de ello con tus padres u otro adulto. El hablar de las cosas que te molestan te van a hacer sentir mejor al respecto. ¿Quiénes son las personas con las que tu puedes hablar sobre tus miedos y preocupaciones? Piensa en tus "Amigos de Confianza" y has una lista. Un "Amigo de Confianza" es alguien en quien tu confías y a quien le puedes hablar cuando te sientas molesto. Escoge a uno o dos adultos en la casa, en tu escuela o en tu vecindario que puedan ser tus "Amigos de Confianza". Pídeles a tus padres u otro adulto que te ayuden con esta actividad.

### Mis amigos de Confianza:

En casa: \_\_\_\_\_

En la escuela: \_\_\_\_\_

En la comunidad: \_\_\_\_\_

Otra manera de ayudar que te sientas mejor sobre tus preocupaciones es creando un "Plan Espanta Miedos". Selecciona cinco de las cosas que escribiste en la página 25 y escríbelas aquí. Después, junto a un adulto, piensa en maneras de cómo puedes hacer para vencer esas preocupaciones! En la columna de la derecha, escribe tu plan **ESPANTAR ESE MIEDO**.



### MI PREOCUPACIONES



### MI PLAN ESPANTA MIEDOS

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.



## Lidiando con Malos Pensamientos y Sueños

A veces, después de eventos traumáticos, los niños siguen pensando sobre éstos o imaginando cosas relacionadas, aun inclusive contra su propia voluntad. Por ejemplo, un niño puede seguir pensando sobre el huracán o imaginando que los árboles se caen o que su casa se está inundando, etc. –y pueden pensarlo cuando están en la escuela o haciendo otras actividades. A menudo estos pensamientos circulares suceden a la hora de acostarse y hace que los niños tengan problemas para dormirse o que se despierten constantemente.

Muchos niños conservan tienan malas memorias de tormentas anteriores y puede ser que cuando hayan cosas que les recuerde de ellas (p. ej. lluvias torrenciales o vientos de alta intensidad), ellos tengan miedo, se preocupen o tengan pesadillas. Si este es el caso con sus niños, puede que note que cuando haya otro huracán, ellos reaccionen al estrés del momento con mucha más intensidad.

Si bien estas reacciones son comunes (especialmente durante las primeras semanas o meses después de un huracán), los pensamientos circulares pueden ser estresantes. Si sus niños tienen este tipo de pensamientos o tienen pesadillas o problemas para dormir, las actividades en esta sección pueden serles de ayuda. Si la situación continúa aun después de hacer los ejercicios, puede que sea un buen momento para buscar ayuda profesional (vea la pág. 43 para sugerencias).

Una manera de parar los pensamientos circulares es incentivar a los niños a re-direccionarlos y enfocarse en cosas más positivas. Si los pensamientos pasan a la hora de irse a la cama, puede que ayude tener una rutina que se enfoque en cosas placenteras y agradables como cuentos de cuna o escuchar música relajante (vea la sección de Rutinas Regulares en la pág. 18). También va a ayudar el que les reduzca las horas de TV, computadora, tableta, etc. (ver Reducción del Consumo de Noticias en la pág. 20); promueva una buena salud (vea Manteniéndose Físicamente Saludable en la pág. 22); y estimule a que los niños hagan cosas que disfruten. También, motive a los niños a que le cuenten a usted sobre sus pesadillas ya que esto les va a ayudar que se les pase.

### **ACTIVIDAD EN CONJUNTO: PARAR con los Malos Pensamientos**

Pregúntele a los niños si han tenido malos pensamientos sobre huracanes o si alguna “imagen” o “imágenes” les vienen a la mente y que les moleste. Si es el caso, dígales que esto es normal después de un evento tan terrible como un huracán. Procure saber cuándo es que estos pensamientos circulares suceden (a la hora de dormir, en la escuela, etc.). Después, explíquenes que cuando empiecen a pensarlos, ellos tienen que **PARAR** y pensar en algo más. Dígales que les va a hacer un rótulo que diga **ALTO** para recordarles que tienen que PARAR y hacer algo diferente.

Juntos, completen la siguiente página. Si puede, haga una copia de la página antes de empezar a trabajar para que así los niños puedan llevar con ellos una copia todo el tiempo. En la parte superior de la página está un rótulo de **ALTO**. Deje que los niños lo colorean. Abajo del rótulo hay un espacio para usted y los niños escriban **OTRAS COSAS** que ellos pueden hacer en el momento que empiezan a tener los malos pensamientos. Esto también va a depender de si ello ocurre durante el día o en la noche. A continuación hay una serie de ejemplos de algunas ideas.

#### **DURANTE EL DIA**

- Llamar a un amigo
- Llamar a papá/mamá
- Leer un libro
- Montar en bicicleta
- Abrazar a papá/mamá
- Cantar o tararear

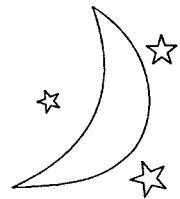
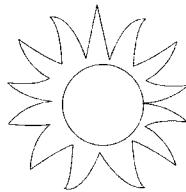
#### **DURANTE LA NOCHE /HORA DE DORMIR**

- Leer una historia
- Escuchar música
- Contar regresivamente desde 100
- Practicar ejercicios de relajación (ver la pág. 42)
- Dibujar
- Que papá/mamá te arrope

(Adaptado con permiso de Robin Gurwithc y Anne Messenbaugh, *Sanando Despues de un Trauma*.)



## Cuando tienes malos pensamientos o malos sueños:



...y también piensas otras cosas.

DURANTE EL DIA

DE NOCHE O AL ACOSTARSE

---

---

---

---

---

---

---

---

Cuando tienes malos pensamientos o sueños, te va a ayudar muchísimo el PARAR lo que estás haciendo y pensar en algo tranquilo o en un lugar feliz. Abajo, dibuja o escribe sobre algún lugar tranquilo en el que tu puedas ir con tu mente cuando tengas malos pensamientos o sueños.



## Sobrellevando los Sentimientos de Enojo

Es muy común que los niños y los adultos tengan sentimiento de enojo después de un desastre, especialmente si fueron afectados personalmente. De hecho, las personas tienden a sentirse estresadas después de un huracán, ya que sus vidas se han hecho más difíciles. Las interrupciones a la vida cotidiana causadas por el huracán pueden llegar a durar bastante tiempo, lo que agrega más tensión a niveles de estrés ya de por sí están altos. Si bien las cosas pueden ser frustrantes, es importante que recordar que hay muchísima gente en la misma situación. Usted y sus niños deben encontrar maneras positivas de lidiar con los sentimientos de enojo que tengan.

A menudo, los niños pueden querer “culpar a otros” por las cosas malas que han pasado, o pueden ser que estén más irritables que de costumbre. Si sus niños están molestos o pesados, explíquenles que está bien que se sientan de esa manera. Explíquenles que estos son sentimientos muy normales. Explíquenles también, que NO está bien que desahoguen ni que se desquiten en otras personas. Por ejemplo, está bien sentirse molesto, pero no está bien el pelearse o discutir con otros. También, NO está bien hacerle maldades a otra persona o a animales.

Las actividades en esta sección van a ayudar a que los niños manejen los sentimientos de enojo y resuelvan los conflictos con otros. También, le van a ayudar a desarrollar un plan para que le ayude a sus niños a manejar sus enojos.

### **Actividades para Adultos: Desarrollar un Plan para el Manejo del Enojo**

Mantenga un pequeño diario del comportamiento de los niños durante las siguientes semanas. Tome nota de qué pasa antes, durante y después de los arrebatos de cólera. Utilice esta información para desarrollar un “Plan para el Manejo del Enojo”.

**Antes** - ¿Con quiénes es que se enojan los niños? ¿Cuál fue la situación que generó el enojo?

**Durante** - ¿Qué es lo que hace el niño cuando se enoja? ¿Cuál es su comportamiento?

**Después** - ¿Qué pasa después? ¿Usted los castiga? ¿Usted ignora su comportamiento?

Si los niños se enojan o irritan con la misma persona o en la misma situación, procure cambiar la situación para prevenir los estallidos de cólera. Por ejemplo, si uno de los niños hace berrinche cuando uno de sus hermanos cambia el canal de la TV, puede que sea útil poner reglas para cuando se vea la TV. También puede hacer que uno le explique al otro por qué su enojo.

También, observe qué pasa después de que los niños se enojan. ¿Se salen con la suya? Procure no ignorar los sentimientos de enojo o ceder a sus berrinches y pataleos. Al contrario, explíquenles con un tono de calma que “sentirse enojados” está bien, pero no está bien “actuar enojado”. Siente al niño en un espacio donde pueda estar quieto hasta que se le haya pasado y entonces hable sobre las cosas que les molestan para ver si la situación puede ser resuelta. Si no funciona, puede que tenga que darle disciplina. Por ejemplo, dependiendo de las edades, puede quitarles su programa favorito, ir a la cama media hora antes o darles una tarea adicional.

### **ACTIVIDAD EN CONJUNTO: Pretendiendo ser el Otro**

Haga que los niños completen las actividades de la siguiente página. Después, revise las ideas de los niños sobre cosas positivas que pueden hacer cuando se sientan enojados y ayúdeles a identificar cosas adicionales que puedan hacer (p. ej. escribir, dibujar, etc.). Después, juegue a “pretender” con ellos. Usted pretende hacer algo molesto y ellos tienen que practicar una de las cosas positivas de la lista de las actividades al final de la página 35. Invite a otros miembros de la familia a ser parte de este ejercicio.



## Saber manejar los sentimientos de enojo

Algunas personas se pueden sentir enojadas o molestas después de un huracán. Es posible que un huracán cause daños a la gente y hacer que ellos y sus familias pasen momentos difíciles.

1. A continuación, escribe de qué manera el huracán hizo las cosas más difíciles para ti (ya sea en tu casa o en la escuela). Si necesitas más espacio, utiliza una hoja de papel adicional.

Ejemplo: En mi casa no hubo electricidad e hizo mucho calor.

---

---

---

2. Las cosas también pueden ser difíciles para tu familia, tus amigos o tus maestros. Abajo, escribe por qué crees que las cosas son más difíciles ahora para el resto de tu familia, amigos o maestros.

Ejemplo: Debido al huracán, mi maestro no pudo ir a trabajar.

---

---

---

A veces, cuando suceden cosas malas, las personas se pueden sentir enfadadas o molestas más de lo normal. Esta bien sentirse enojado, pero no está bien descargar el enojo en otras personas. Si estás molesto con alguien o te metes en un pleito, el seguir estos pasos te va a poder ayudar:



Piensa de qué puedes hacer para reducir tu enojo sin que lastimes a nadie ni a nada.

Lentamente, cuenta regresivamente, empezando desde 10.

Lentamente, respira profundo tres veces.

Deja de hacer lo que estés haciendo y cierra los ojos.

3. En una hoja de papel a parte, dibuja o escribe sobre "cosas útiles" que puedas hacer cuando te sientas enojado o te pones a discutir con alguien. Si necesitas ideas, pídele ayuda a un adulto.



# Sobreponiéndose a la Tristeza y al Sentimiento de Pérdida

Después de un evento traumático, los niños y los adultos pueden que estén tristes o con algún sentimiento de pérdida. Estos sentimientos son muy comunes después de un huracán, especialmente para aquellos que perdieron un ser querido o una mascota durante la tormenta; y cuyas vidas haya cambiado significativamente desde la tormenta o que sus posesiones materiales hayan sido dañadas o destruidas durante el huracán. Aun si las personas no perdieron nada durante la tormenta, es posible que se sientan tristes. Hay muchísimas razones por las que las personas se sienten tristes. Algunas veces, puede que se sientan mal por las personas que perdieron sus casas o sus negocios y que no sepan cómo ayudarles, o simplemente por que las cosas ya no son “como eran antes”.

Las actividades en esta sección le van a ayudar a Usted y los niños a identificar y poder hablar sobre tristeza y pérdida. Si Usted está preocupado por que los niños se puedan sentir tristes, revise la información a continuación sobre “Reconociendo las Señales de Depresión”.

## **En general algunas de las cosas que pueden ayudar para cuando uno se siente triste son:**

- Enfocarse en las cosas positivas que todavía se tienen (p. ej. la salud, los seres queridos, etc.).
- Hablar con un amigo o familiar cuando uno está “de bajón”.
- Hacer actividades que uno normalmente disfruta.
- Hacer cosas para ayudar a otros (para tener algunas ideas al respecto, vea la sección de Ayudando a Otros en la pág. 24)

## **Nota especial para los padres: Reconociendo las Señales de Depresión**

El sentirse triste, deprimido o irritable es algo normal después de un evento traumático. Estos sentimientos pueden ser parte de un proceso normal de duelo y de luto. Sin embargo, si estas emociones duran más de algunas semanas o interfieren con la vida cotidiana, puede que le ayude buscar consejería profesional.

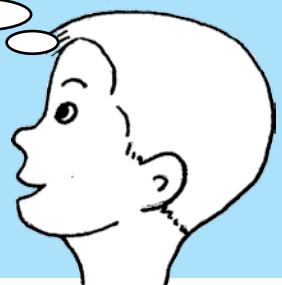
### **Algunas de las señales de que un niño esté teniendo depresión son:**

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Tristeza permanente o temperamento irritable</li><li>• Pérdida de interés en las actividades cotidianas</li><li>• Cambios de apetito o de peso</li><li>• Sentirse insignificante o no amado</li><li>• Pensamientos repetitivos de suicidio o muerte</li><li>• Dificultad concentrándose</li><li>• Dificultad durmiendo o durmiendo demasiado</li><li>• Pérdida de energía</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Falta de ganas de jugar con los amigos, aburrido</li><li>• Malas notas en la escuela</li><li>• Rabietas repentinamente, pataleos, quejas o llantos sin razón</li><li>• Aumento de enojo, hostilidad o irascibilidad</li><li>• Súper sensible al fracaso o el rechazo</li><li>• Quejas frecuentes y sin detalles específicos por dolor</li><li>• Dificultad en las relaciones personal con los familiares o amigos</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **ACTIVIDADES EN CONJUNTO: Ideas Positivas para Sobreponerse**

Junto a los niños, complete las actividades de la siguiente página. Enfocarse en las cosas que no se perdieron es una manera útil de sobreponerse a la tristeza y la sensación de pérdida. Los niños pueden que necesiten su ayuda porque hay ciertas cosas que les puede ser difícil nombrar o dibujar (p. ej. la pérdida de la seguridad). Cuando los niños terminen, converse con ellos qué pueden hacer para sentirse mejor. Agregando cosas divertidas a la rutina diaria (vea la pág. 18) puede también ser de ayuda.

Pueda que haya perdido ciertas cosas durante el huracán, pero todavía tengo....





## Sobrellevando la Tristeza y el Sentimiento de Pérdida

Muchísima gente se siente triste después de un huracán. Es posible que se sientan así porque quizá perdieron cosas durante la tormenta. En el espacio de abajo, escribe o dibuja alguna de las cosas que tu perdiste por culpa del huracán. Pueda que algunas cosas no sea tan fácil de nombrarlas, o que sean cosas que no pueden ver o tocar, como por ejemplo el "ya no sentirse seguro". También escribe eso.

1. Escribe o dibuja alguna de las cosas que perdiste a causa del huracán. (Si no perdiste nada, escribe o dibuja algo que perdieron otras personas).
2. ¿Cuáles son las cosas que no perdiste debido al huracán? Dibuja o escribe sobre aquello que todavía tienes. Por ejemplo, puedes escribir: "quizá haya perdido algunas cosas debido al huracán, pero sin embargo, todavía tengo..."



## Permanecer seguros después de que pase el huracán

El peligro de un huracán no termina cuando paran los vientos. Al contrario, muchísimas heridas e inclusive muertes ocurren después de que la tormenta ha pasado. Los niños, en particular, están en un alto riesgo de lastimarse después de la tormenta. Con las inundaciones tapando hoyos y otros peligros, árboles y tendido eléctrico caído, objetos cortantes desperdigados por todas partes, animales silvestres y mascotas perdidas rumeando sueltas y un sin fin de otras situaciones potencialmente peligrosas, es fácil que los niños se puedan lastimar.

Si bien los accidentes pueden pasar, el riesgo de que lesiones graves puede reducirse significativamente con apenas unas simples acciones. Aquí hay una lista de algunas ideas.

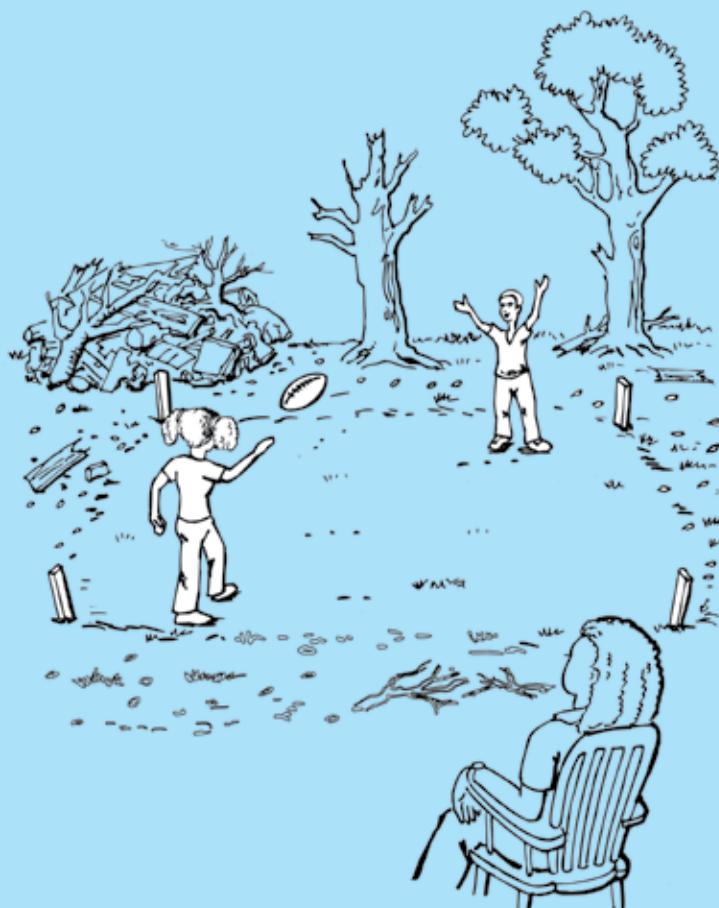
1. Hable con los niños sobre los posibles daños que pueden encarar después de un huracán (junto a los niños, revisen la lista de riesgos más comunes que se presenta en la siguiente página)
2. Antes de permitirle a los niños volver a entrar a la casa, remueva cualquier cosa que sea potencialmente peligrosa (p. ej.: pruebe la estabilidad de los barandales en los balcones, los enchufes eléctricos, remueva cualquier tipo de químico, recoja los vidrios rotos, etc.).
3. Ubique y limpie “Zonas Seguras” donde los niños puedan jugar afuera (vea las Actividades de Adultos).
4. No permita que los niños jueguen en charcos o zonas inundadas ni después que se oculte el sol.

Para más información sobre cómo mantener a su familia segura después de un huracán, revise la sección de “Previendo Enfermedades y Heridas Despues de un Desastre” en el sitio web en español del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC): <https://www.cdc.gov/es/disasters/illness-injury.html>

### **Actividades para Adultos: Crear una “Zona Segura” Para los Niños**

A Despues de pasar varios días dentro de la casa, los niños a menudo están ansiosos por salir a jugar. Si Usted vive en un barrio afectado por el huracán, puede que alrededor de su casa hayan muchos escombros que sean peligrosos. Para proteger a los niños de cualquier herida, es recomendable que Usted destine una “zona segura” en la que sea seguro salir a jugar.

Escoja un área pequeña que sea apropiada para que los niños jueguen en ella. Este seguro de que no hayan cables de electricidad, agua estancada o escombros peligrosos. Revise el área minuciosamente y remueva todo lo que potencialmente pudiera lastimar a los niños. Despues, marque los límites del área de juego con listones u otras marcas (si es posible). Antes de dejarlos salir a jugar, haga un recorrido con ellos para que sepan sus límites. Asegúrese que siempre haya una adulto supervisándolos todo el tiempo.





## Permanecer seguros después de que pase el huracán

Un huracán es una tormenta extremadamente poderosa. La velocidad de sus vientos puede causar muchísimo daño. Si bien muchísima gente puede salir lastimada durante el huracán, hay otro tanto que también es lastimada debido a los estragos causados. Tu tienes que ser muy cuidadoso después de un huracán para no hacerte daño. Estos son algunos consejos sobre cómo permanecer seguro.

### Cosas que hay que hacer y no hacer para permanecer seguro

#### QUE HACER:

- Guardar la distancia con los postes de electricidad que se hayan caído y cualquier otro objeto que esté tocando los cables.
- Estar atento por dónde caminas, te sientas o colocas las manos. Podría ser que te tropieces con escombros o te cortes con vidrios rotos, clavos u otros objetos puntudos.
- Ser cuidadoso por dónde se cruza la calle. Si un semáforo no funciona o las señales de alto las ha botado el viento, puede que los carros no paren como normalmente lo hacen.
- Mantente alejado del ripio y los escombros, casas abandonadas o edificios dañados.
- Hasta que el agua de la llave sea segura para tomar, bebe solo agua de botella.

#### QUE NO HACER:

- No jugar en charcos o pozos de agua. El agua puede estar sucia y enfermarte o electrocutarte
- No tocar animales salvaje o callejeros. Ellos podrían estar lastimados o asustados y podrían morderte.
- No jugar afuera después de que oscurezca.

En la ilustración de abajo, encierra en un círculo todas las cosas que pueden lastimarte. Si las ves después del huracán, recuerda mantenerte alejado de ellas.





# Plan Familiar en Caso de Huracán

Un desastre es un evento a gran escala que puede causar estragos y muertes. Algunos desastres son causados por fuerzas de la naturaleza y no pueden ser controlados. Estos son conocidos como desastres naturales. Un desastre natural puede ser ocasionado por un suceso como un huracán, un tornado, una inundación o un terremoto. Algunos catástrofes son causados por las personas como los atentados terroristas del 11 de septiembre, y estos pueden ser tan destructivos como los desastres naturales. Muchísimas calamidades suceden con poco o nada de tiempo para alertar. El tener un Plan Familiar en Caso de Desastre puede salvar la vida de su familia y puede ayudarle a los niños a sobrellevar los miedos o las angustias que puedan tener sobre su propia seguridad y sobre qué pasaría si se separaran de su familia.

**Haga un plan de preparación familiar para huracanes.** Primero, obtenga la información de cómo prepararse para un huracán en el caso que afecte a su área geográfica. Usted lo puede hacer contactando a la oficina local que se encarga de manejar las emergencias o visitando la página <https://www.nhc.noaa.gov/prepare/ready.php> Una vez haya obtenido esta información, tenga una reunión familiar y desarrolle el plan familiar en caso de huracanes. Asegúrese que todos sepan **qué hacer, dónde ir y a quién llamar** en caso de que llegue un huracán. Practique o revise el plan cada seis meses al principio de cada temporada de huracanes.

Cuando haga el plan, identifique las rutas de evacuación de huracanes y los lugares a los que su familia puede ir en caso de que las autoridades digan que hay que evacuar (tales como refugios, hoteles, o la casa de amigos o familiares). Tenga en cuenta que a veces es mejor alejarse unas pocas millas de la costa que evacuar a otra ciudad más alejada. Si un miembro de su familia tiene necesidades especiales, es importante que contacte a la oficina local que se encarga de manejar las emergencias para hacerles saber que su familia pueda necesitar ayuda en caso de que haya una orden de evacuación.

Como parte del plan, designe a un parente o amigo para ser su punto de contacto fuera del área, en el caso de que su familia sea separada. Asegúrese que todos sepan por lo menos dos maneras de contactar a esta persona (p.ej. número de teléfono, dirección postal, correo electrónico, etc.). Si un miembro de la familia tiene necesidades especiales, antes de que ocurra un desastre, es importante que contacte a la oficina local que se encarga de manejar las emergencias para hacerles saber que pueda que necesite de sus servicios.

**Haga un paquete de provisiones para en caso de emergencias.** Almacénelo en lugar seco y accesible. Asegúrese que tenga suficientes suministros para 5 ó 7 días. Para una lista comprensiva de provisiones para huracanes, visite la página web de la Iniciativa Nacional para la Sobrevivencia de Huracanes: <http://hurricanesafety.org/prepare/hurricane-safety-checklists/>

## Disaster Supply Kit Checklist

- |                                                                      |                                                      |                                                                |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Lámparas de mano (una por persona)          | <input type="checkbox"/> Dinero en efectivo          | <input type="checkbox"/> Artículos para el cuidado de mascotas |
| <input type="checkbox"/> Baterías extras                             | <input type="checkbox"/> Radio de baterías           | <input type="checkbox"/> Juguetes, libros                      |
| <input type="checkbox"/> Botiquín                                    | <input type="checkbox"/> Comida enlatada             | <input type="checkbox"/> Toallas húmedas                       |
| <input type="checkbox"/> Suministro adicional de prescripciones      | <input type="checkbox"/> Mantas, almohadas           | <input type="checkbox"/> Papel toalla, papel higiénico         |
| <input type="checkbox"/> Agua (un galón de agua por persona por día) | <input type="checkbox"/> Juego de llaves adicionales | <input type="checkbox"/> Documentos importantes                |
| <input type="checkbox"/> Batería de carga para celulares (USB)       | <input type="checkbox"/> Cartas o juegos de mesa     | <input type="checkbox"/> Artículos para confortar los niños    |

## ACTIVIDAD EN CONJUNTO: Agregue las cosas de los niños a la lista de suministros

Es una buena idea el agregar algunas cosas al paquete de suministros que se relacionen directamente con los niños. En el caso de que su familia evacúe, los niños van a tener algo que les pertenezca como libros, juegos, juguetes, y que así los mantenga ocupados. La actividad en la siguiente página le va a ayudar a que los niños identifiquen las cosas que ellos quisieran que estuvieran en el paquete de suministros. De ser posible, agréguelos al paquete. Esto le va a dar a los niños una sensación de seguridad y de control.



## Hay que estar listos para cuando llegue un desastre.

Un desastre es un evento que puede causar mucho daño y lastimar a mucha gente. Dado que un desastre puede ser repentino, es importante que sepas con anticipación qué hacer en caso de que uno suceda en tu área. Para permanecer seguros durante la emergencia o la catástrofe, es importante que actúes rápido y sepas el plan familiar en caso de desastre.

Lo primero que hay que hacer durante una emergencia es siempre seguir las direcciones de tus padres, la escuela o la policía o los bomberos. Ellos te van a decir a dónde ir y qué hacer, de manera que tu, tu familia y tus amigos estén lo más seguro posible. Si tu tienes que salir de tu casa o de la escuela, ve al lugar que designaron con anticipación para reunirse. Si no puedes llegar ahí, mantente con calma y ve a un lugar con en que te sientas familiarizado y pídele ayuda a un oficial de policía u otro adulto.

Si sucediera que te separas de tu familia o compañeros de clase, no te preocupes. Trata de encontrar un teléfono y llama a tu familia. Si no puedes hablar con ellos, llama al amigo o parente que tu familia escogió en caso de emergencia y diles dónde estás. También puedes llamar al 9-1-1 para pedir ayuda. Algunas veces, no vas a poder encontrar un teléfono o llamar a tu familia inmediatamente. Esto va a estar bien. Tu seguridad es lo primero. Tan pronto sea posible, vas a poder llamarles.

### ¿Qué traer contigo?

Si te permitieran poner dos cosas en el paquete de emergencia de tu familia, ¿qué cosas pondrías y por qué? Escribe o dibújalas.

Cosa 1	Cosa 2
--------	--------

### **Tarjeta de Contacto de Emergencia**

Completa la tarjeta de emergencia con la ayuda de tu familia y lleva una copia contigo. De esta manera, vas a tener una copia contigo en caso de una emergencia.

Nombre: _____	Teléfono: _____	
Dirección: _____		
Padres o Encargados: _____		
Casa: _____	Trabajo: _____	Celular: _____
Lugar de Reunión en caso de Emergencia: _____		
Contacto Fuera del Área: _____		
Nombre: _____	Teléfono: _____	
Dirección: _____		



## Algunas de las preguntas y respuestas más comunes

### **Mis niños están preocupados por que venga otro huracán. ¿Qué debería decirles?**

Los niños que han vivido previamente un huracán u otro evento de carácter traumático pueden estar particularmente preocupados o asustados por otro huracán que se esté acercando (inclusive hasta por una tormenta). A menudo, los niños se sienten confortados cuando escuchan que los miembros de sus familias los aman y harán todo lo posible para mantenerlos protegidos. Puede decirles algo así:

*"El estar asustado por otro huracán es normal. Mucha gente está nerviosa porque pueda venir otro. Sin embargo, todos están trabajando arduamente para mantenerlos a Ustedes, sus familias y sus amigos a salvo. La gente en Centro Nacional de Huracanes, la gente del departamento de policía y los bomberos están trabajando en conjunto para ayudarnos a estar seguros. Si otro huracán viniera a nuestra zona, vamos a tener suficiente tiempo para estar preparados."*

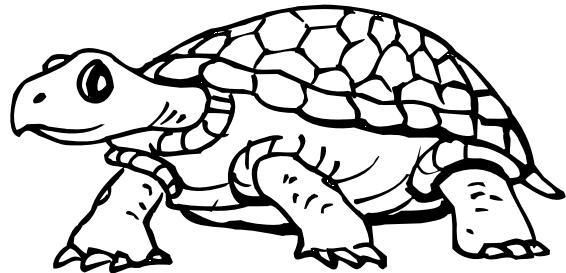
(Adaptado de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares).

### **¿Cómo puedo enseñarle a mis niños a relajarse?**

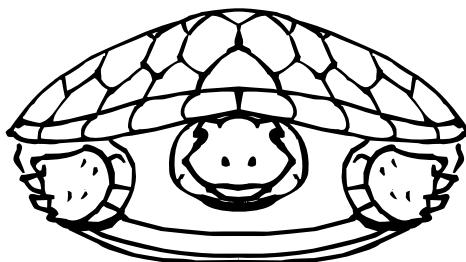
**Use la técnica de la tortuga:** cuéntales a los niños lo que las tortugas hacen cuando sienten miedo. Dígalles que lo que ellas hacen es esconderse dentro de su caparazón para poder calmarse. Cuéntales que ellos también pueden crear un "caparazón" para relajarse cuando se sientan molestos, tristes o estresados. Los niños pueden crear su propio "caparazón" haciendo algo de lo siguiente: agachando la cabeza, yéndose a una esquina tranquila o a un cuarto separado, o simplemente cerrando sus ojos.

Una vez que los niños estén en su "caparazón", es importante que se relajen. Aquí hay algunas cosas que pudieran ayudarles:

- 1) Sentarse con una postura cómoda, con las plantas de los pies pegadas al suelo
- 2) Respirar profundamente: sentir cómo sus estómagos se hace grande y pequeño, como si fuera un globo
- 3) Contar lentamente hasta 10 ó hasta 20
- 4) Imaginar algo que realmente disfruten como el sentarse en la playa, flotar en el agua u otra imagen que los calme
- 5) Recordarles a los niños que pueden practicar todo esto antes de irse a dormir o cuando se sientan nerviosos o con miedo.



**Nota:** Es importante que los padres ¡también se relajen! Trate de tomar un descanso de sentirse tenso y preocupado haciendo la práctica de la tortuga con los niños. También, encuentre un espacio tranquilo —aún si solo es por un par de minutos al día— y siga las instrucciones de relajación del párrafo anterior.



## **Mi familia se ha mudado debido a la tormenta. ¿Cómo puedo ayudarle a los niños?**

Las mismas estrategias que le ayudan a la mayoría de los niños después de un evento traumático (ver págs. 18-25) van a ser útiles a los niños y las familias que se hayan mudado debido al huracán. Acá hay una lista de consejos adicionales que pueden ser útiles:

- Matricule a los niños en la escuela tan pronto sea posible, de manera que no pierdan actividades de aprendizaje importantes. El ir a clases también ayuda a normalizar la rutina diaria de los niños, proveyéndoles de una oportunidad de hacer nuevos amigos y ocuparlos con actividades productivas. Si los niños han sido matriculados en una nueva escuela, pídale a los maestros que les asignen un “hermano/hermana mayor” en el aula para que les ayuden a transicionar a su nueva clase.
- Los niños extrañan a sus amigos. Si Usted tiene información de contacto de los amigos, motive a los niños a que se comuniquen con ellos (email, llamada de teléfono, mensaje de texto, etc.). Si no hay información de contacto disponible, haga que los niños lleven un diario o que tomen fotos que después puedan compartir con sus amigos cuando los vean.
- Trate de hacer algo positivo de una situación complicada. Manéjelo como una “aventura”. Haga que los niños lleven un “diario de viajes”. Ellos pueden nombrar el diario como “Mis Aventuras después del Huracán”. Los niños podrían llevar un registro de sus actividades diarias, hacer ilustraciones o insertar fotos y capturar las aventuras para historias y anécdotas futuras.
- Procure hacer una cosa divertida cada día, aun si solo es por 15 minutos. Esto les dará la oportunidad de distraerse de los retos y desafíos que todos en la familia están encarando.

## **¿Cómo puedo saber que es el momento de buscar ayuda profesional para los niños?**

Es buena idea buscar ayuda profesional para la salud mental cuando:

- Los niños han tenido un número significativo de reacciones de estrés (ver pág. 12) y sea aparente que no está mejorando o disminuyendo después de varios meses.

Ó

- Los niños están tan abatidos por el huracán u otro evento relacionado que están pasando un mal momento en la escuela, en la casa o con amigos.

\* Este consejo también aplica a los adultos. Si su estrés no mejora o empieza a interferir con su vida diaria, debería buscar ayuda profesional.

## **¿Dónde puedo obtener ayuda profesional para los niños u otro miembro de mi familia?**

Si los niños necesitan ayuda de emergencia, llame al **9-1-1**, ó busque en la guía telefónica bajo servicios gubernamentales por la línea de emergencia para crisis de salud mental. El número de teléfono en español de la Línea Nacional para la Prevención de los Suicidio es 1-888-628-9454.

Para situaciones que no son de emergencia, Usted puede encontrar un psicólogo en el sitio web de la Asociación de Psicólogos Americanos <http://locator.apa.org/www.apa.org> o llame al **2-1-1** para referencias. Si el servicio telefónico del 211 no está disponible en su área, trate de contactar a la asociación de salud mental de su zona o pídale una referencia a su pediatra.

## **Páginas de internet con consejos y ayuda**

### **Centro Nacional de Huracanes (página oficial)**

Información sobre tormentas vigentes y pasadas, modelos de predicción y enlaces a otras páginas relevantes  
[www.nhc.noaa.gov](http://www.nhc.noaa.gov)

### **Red Nacional para Niños Traumatizados por el Estrés: Huracanes**

Información sobre cómo ayudar a los niños a recuperarse después de un huracán.  
[www.nctsn.org/trauma-types/natural-disasters/hurricanes#tabset-tab-5](http://www.nctsn.org/trauma-types/natural-disasters/hurricanes#tabset-tab-5)

### **USA.gov: Desastres y Emergencias**

Página Web del gobierno de los EE.UU. con información sobre recursos de reconstrucción para sobrevivientes de huracanes, e incluye información sobre tormentas específicas.  
<https://gobierno.usa.gov/desastres-y-emergencias>

### **Administración para el Control de los Abusos de Substancias y Servicios de Salud Mental: Concejos sobre cómo hablar con los niños**

Guía para padres, encargados y maestros con consejos para poder conversar con los niños sobre desastres.  
<https://store.samhsa.gov/shin/content//SMA12-4732SPANISH/SMA12-4732SPANISH.pdf>

### **Asociación Nacional de Psicólogos Escolares: Ayudándoles a los niños después de un desastre natural**

Información para padres y maestros sobre las reacciones de los niños a los desastres y cómo hablar de ello.  
<http://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis/natural-disaster>

### **LSU AgCenter: Guía para la reconstrucción después de una tormenta**

Una guía excelente con información sobre seguridad, manejo de estrés, cortes de electricidad, restauración de edificios dañados, rescatando prendas dañadas por el agua, destrucción del jardín y financiamiento para la reconstrucción.

[www.lsuagcenter.com/profiles/truffin/articles/storm%20recovery%20guide](http://www.lsuagcenter.com/profiles/truffin/articles/storm%20recovery%20guide)

### **Serie de la LSU AgCenter sobre Esfuerzos de Reconstrucción Despues de un Desastre: Notas Sobresalientes sobre la Limpieza de Escombros Causados por las Tormenta**

Información sobre cómo limpiar una casa dañada por inundaciones.

[www.lsuagcenter.com/profiles/kkramer/articles/page1471624895743](http://www.lsuagcenter.com/profiles/kkramer/articles/page1471624895743)

## **Referencias**

1. La Greca, A. M., Silverman, W. S., Vernberg, E. M., & Prinstein, M. J. (1996). Post-traumatic stress symptoms in children after Hurricane Andrew: A prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 712-723.
2. La Greca, A.M., Silverman, W.K., Lai, B., & Jaccard, J. (2010). Hurricane-related exposure experiences and stressors, other life events, and social support: Concurrent and prospective impact on children's persistent posttraumatic stress symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 794-805.
3. La Greca, A.M., Lai, B., Llabre, M.M., Silverman, W.K., Vernberg, E.M., & Prinstein, M.J. (2013). Children's postdisaster trajectories of posttraumatic stress symptoms: Predicting chronic distress. *Child and Youth Care Forum*, 42, 351-359.

**Para más información sobre las investigaciones de la Dra. La Greca sobre los niños y los desastres naturales, por favor visite el sitio web:**

[https://www.researchgate.net/profile/Annette\\_La\\_Greca](https://www.researchgate.net/profile/Annette_La_Greca)