CUANDO PASA LA TORMENTA

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

Para nuestros niños y acudientes,

Hace unos años, los habitantes de Houston nunca se imaginaron que sus vidas pudieran cambiar de la noche a la mañana. Esto fue antes de que nuestros residentes experimentaran la inundación del día de los caídos en la guerra del 2015, la inundación del día de impuestos del 2016, y más recientemente, el huracán Harvey. Aunque Harvey se convirtió en una tormenta tropical en el momento que alcanzó el área de Houston, Harvey inundó nuestra ciudad con niveles que alcanzaron hasta 51 pulgadas de agua en un periodo de cinco días, resultando en desbordes de embalses que empeoraron la situación. La inundación dejó aproximadamente un tercio de los habitantes de Houston con daños y desplazamientos, incluyendo cientos de miles de niños.

Niños y también adultos pueden afectarse psicológicamente por huracanes, ocasionando miedo, depresión, ansiedad, inhabilidad de concentrase y otros cambios de comportamiento que pueden interferir con el proceso de recuperación por años después del evento. La respuesta a estos eventos puede ser particularmente intensa para familias con niños quienes dejaron su casa, familia y amigos.

Una parte vital para eficazmente recuperarse de un desastre es atender las necesidades de niños y adultos. Diseñado para niños de seis a doce años, “Cuando pasa la tormenta” es un recurso que proporciona a padres o acudientes herramientas para ayudar a niños de edad escolar a recuperarse de los efectos psicológicos causados por un huracán. “Cuando pasa la tormenta” es una herramienta interactiva que contiene páginas específicas para adultos y niños, que guían al padre o acudiente a través de actividades que ayudan a desarrollar estrategias de autoayuda para superar el trauma. Estas estrategias no solo son útiles ahora, pero también pueden ser de ayuda para afrontar futuras tormentas, generando bienestar físico y mental.

El Hurricane Harvey Relief Fund de la Fundación Greater Houston Community dio un regalo generoso al Center for School Behavioral Health at Mental Health America of Greater Houston y el Centro de Trauma y Duelo del Texas Children’s Hospital. Juntos, estamos proporcionando este recurso, “Cuando pasa la tormenta”, a padres en Houston, a profesionales que se dedican a servir al menor, como también profesionales dedicados a la salud mental y bienestar de niños para aliviar efectos causados por la tormenta.

Por favor déjenos saber si le podemos ayudar con otros recursos o información adicional. Nosotros estamos para apoyarle.

Atentamente,

The Center for School Behavioral Health at Mental Health America of Greater Houston
www.mhahouston.org

The Trauma and Grief Center at Texas Children’s Hospital
https://www.texaschildrens.org/departments/trauma-and-grief-center

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) 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.

Éste 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.

© 2004 por 7-Dippity, Inc., 1313 Ponce de León Blvd., Suite 301, Coral Gables, FL 33134. Todos los derechos reservados.
© 2018, Edición Revisada

GUÍA PARA UTILIZAR EL LIBRO

Estimados padres de familia o encargados,

Si bien un huracán puede llegar a durar unas pocas horas, es posible que las consecuencias de sus efectos continúen por meses e inclusive años. Después del huracán, muchos padres o encargados tienen inquietudes sobre cómo el huracán y los eventos relacionados con éste pueden afectar a sus hijos. Algunas de las preguntas son: "¿Qué debo decirles a mis hijos?", "¿Cómo puedo saber si estos eventos están afectando a mis hijos?", y "¿Qué puedo hacer para ayudar a mis hijos a superar este desastre natural?" Este libro está diseñado para ayudar a los padres a solucionar estas preguntas.

La manera cómo los menores y adultos reaccionan a un huracán depende en parte de 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 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 este libro.
- **Cuídese usted mismo.** Para poder ayudar y apoyar a sus hijos, por favor, primero ayúdese a usted mismo. Haga uso de los consejos en el libro (por ejemplo, reduzca su consumo de noticias, manténgase saludable, establezca una rutina, haga cosas divertidas, etc.). Los padres también necesitan recargarse cuando están afrontando el estrés que genera un desastre natural..

Este libro contiene actividades que los padres o encargados pueden hacer con los niños. La edad apropiada para las actividades es entre los 6 y 12 años, pero pueden ser adaptadas para adolecentes o niños más pequeños. Le recomendamos que acomode las actividades de acuerdo al menor con el que esté trabajando. Niños entre los 6 y 8 años pueden necesitar ayuda de un adulto, y algunos niños prefieren dibujar en lugar de escribir para completar las actividades. Niños pequeños, o de personalidades activas, prefieren trabajar un tema a la vez, mientras otros pueden terminar 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" a la izquierda y una "Página del niño" a 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 cinco secciones. La primera sección (Temas 1-2) contiene actividades que sirven de "introducción" al libro. La segunda sección (Temas 3-5) va a ayudarle a comprender las reacciones naturales de los niños hacia los huracanes. La tercera sección (Temas 6-9) provee herramientas útiles que los niños pueden utilizar para sobreponerse. La cuarta sección (Temas 10-14) se enfoca en las herramientas que los niños pueden emplear para manejar ciertas situaciones. La quinta sección tiene información en materia de seguridad y sobre la creación de un plan de contingencia familiar en caso de huracanes (Temas 15-16). También provee respuestas a preguntas frecuentes e información adicional pertinente. Usted tiene la libertad de ir directamente a los temas que puedan ser útiles a su niño.

Se sugiere desarrollar las actividades con calma y en un espacio que sea tranquilo. Explíquele al niño que las actividades en este libro son educativas y divertidas, y que les va a ayudar a sobrellevar 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 este 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 sobrepone 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

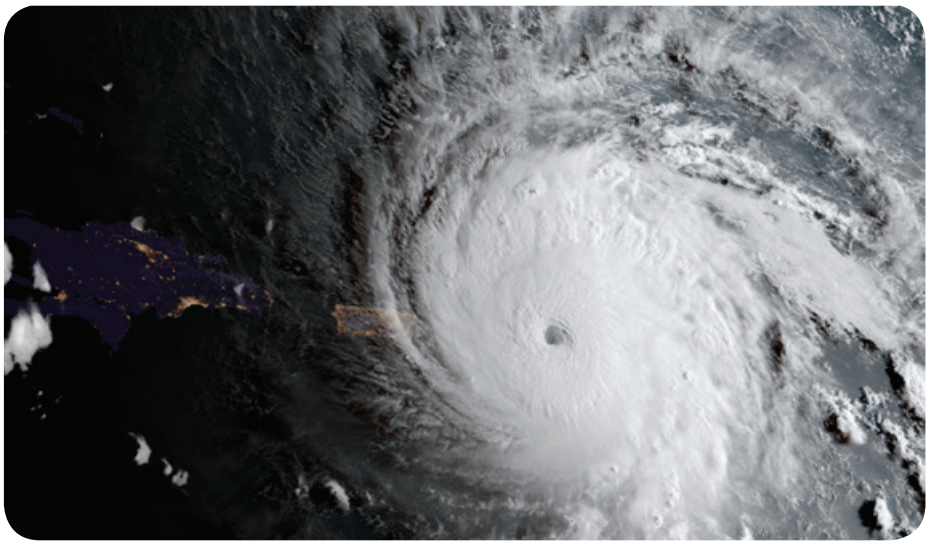
Aprendiendo sobre los huracanes - ¿Qué es un huracán?

Vivir la experiencia de un huracán puede ser una situación que genera miedo tanto a niños como adultos. Inmediatamente después de la tormenta, es importante que se atiendan 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 (inclusive, después de que haya vivido uno). La capacidad de comprensión de los niños está basada en sus propias experiencias, que son más limitadas que las de los adultos. Es importante que los niños entiendan qué son los huracanes y lo que sucede cuando tocan tierra, para que así se les pueda ayudar a procesar todas las reacciones y emociones generadas como consecuencia de la tormenta.

Esta sección le ayudará a que su hijo pueda comprender sus propias experiencias durante la tormenta y sobre lo que le ha pasado a su familia, amigos y la comunidad como resultado del huracán. También va a ayudarle a clarificar cualquier confusión que su hijo pueda tener sobre la tormenta o los eventos que suceden alrededor de ella.

¿QUÉ ES UN HURACÁN?

Un huracán es un fenómeno meteorológico 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 m/h (119 km/h) o 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

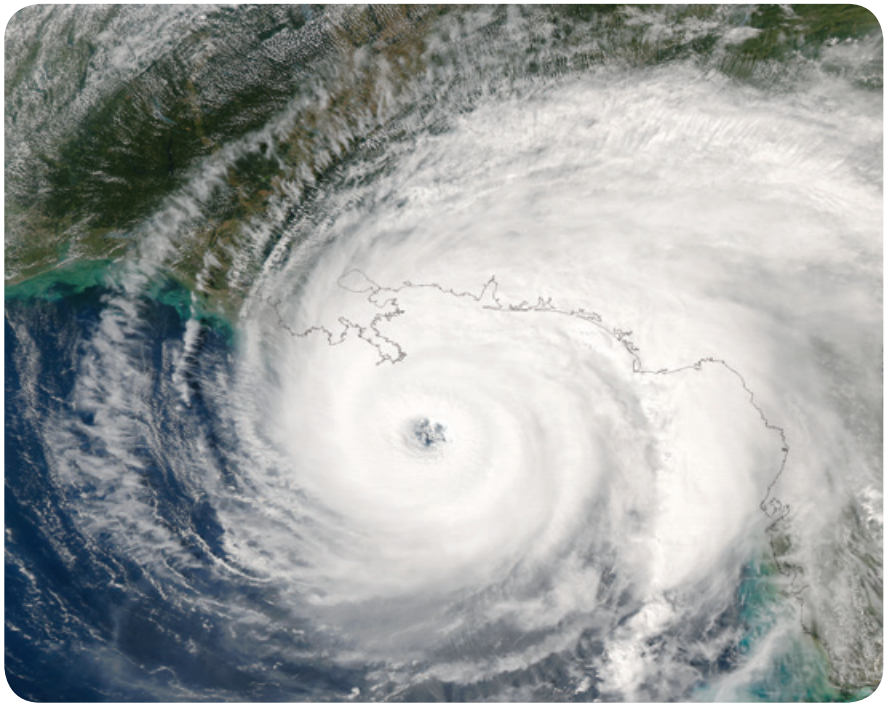
ACTIVIDAD EN CONJUNTO: Vocabulario sobre huracanes

Términos meteorológicos o “del clima” pueden ser confusos tanto para adultos como para niños. Es beneficioso si su niño entiende las palabras que están asociadas con los huracanes y que pueden repetirse constantemente en los medios de comunicación. A continuación hay una lista de vocabulario clave para que usted pueda discutir con su hijo. Tenga presente que algunos niños no van a querer abarcar 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	CNH (Centro Nacional de Huracanes)
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 sistema meteorológico que se forma sobre las aguas tibias de los océanos. Los huracanes tienen vientos sostenidos (74 millas o 119 kilómetros por hora e inclusive puede ser aún 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 daño. 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 mucho viento y lluvia dentro de la tormenta. Algunas veces el viento puede ser ensordecedor. ¿Cómo fue el huracán que tú viviste? Abajo, dibuja o escribe acerca de lo que tú viste o escuchaste durante la tormenta. Si no viviste el huracán, dibuja o escribe cómo crees que 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 marcada permanentemente en la vida de las personas. Sin embargo, los niños no miden inmediatamente el impacto de un evento como éste o eventualmente lo borran de la memoria. Las actividades en esta sección van a ayudarle a usted y a su hijo a reflexionar sobre la tormenta y en lo que ha pasado desde que ocurrió.

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

ACTIVIDAD EN CONJUNTO: Hacer una lista cronológica de eventos

Elabore con su niño 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 tuvo 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).

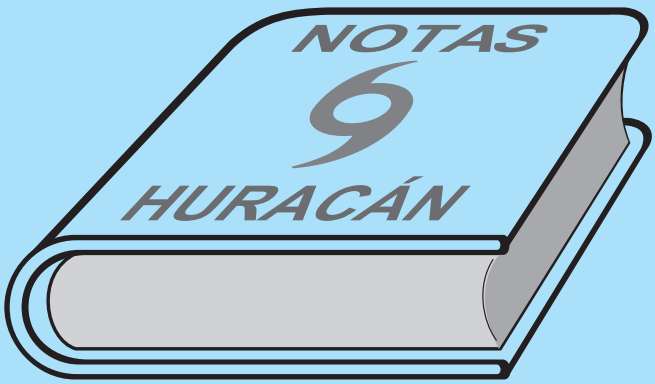
Ejemplo:

Fecha	Evento
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 mayores pueden estar interesados en datos más específicos (por ejemplo: intensidad de la tormenta, trayectoria y lugar dónde tocó tierra), mientras que los niños pequeños pueden estar 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

ACTIVIDAD EN CONJUNTO: Nuestras anécdotas del huracán

Como sobrevivientes de un huracán, usted y su niño tienen anécdotas únicas, que pueden compartir acerca de sus experiencias durante y después de la tormenta. Juntos, pueden crear sus “Anécdotas del huracán”. Dibuje o escriba sobre sus experiencias. Comience la historia antes de que iniciara la tormenta y describa qué les ha pasado a usted y a su niño desde entonces. En las semanas y meses siguientes a la tormenta, 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, si su niño está interesado en leer sobre la tormenta que acaba de vivir, el Servicio Nacional de Meteorología mantiene un archivo con información de todos los huracanes y tormentas tropicales que se forman en el océano Atlántico. La información incluye el recorrido,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 fuertes eran los vientos en diferentes partes. Esta información es importante porque ayuda a los científicos a comprender y predecir mejor los huracanes. También, ayuda a los ingenieros a diseñar y construir casas y edificios más seguros.

Tarea: Detectives de huracanes

Tú 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 tí. Sin embargo, cuando pasó el huracán, las computadoras dejaron de trabajar y no grabaron el clima en ese día. El Servicio Nacional Meteorológico te ha pedido que completes la información que hace falta. Investiga un poco y llena el formulario lo mejor que puedas. ¡Buena suerte!

Fecha: _____
El día que el huracán pasó por tu área

Meteorólogo: _____
Tu nombre

Ubicación: _____
Ciudad o pueblo en el que vives

Huracán: _____
Nombre del huracán

Hora que tocó tierra: _____
Hora a la que el ojo de la tormenta tocó tierra

Área dónde tocó tierra: _____
Lugar donde el ojo de la tormenta tocó tierra

Categoría: _____
Categoría del huracán cuando tocó tierra

Dirección de la tormenta: _____
¿Dirección en la que se estaba moviendo la tormenta?

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

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

Ráfagas de viento pico: _____ mph/kph
Ráfagas de vientos más altas en tu área: _____ mph/kph

Cantidad de lluvia: _____ pulgadas/cm
Total acumulado de la cantidad de lluvia en tu área

Inundaciones: _____ pies/metros
¿Qué tan alto llego 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 experiencias vividas durante la tormenta, juegan un rol fundamental en la manera 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, estas 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 realizados después de otros huracanes han revelado que los padres, maestros o encargados, a menudo se sorprenden sobre qué tan 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 compartieron nada de sus emociones con sus padres, u otra persona mayor, porque notaron que los adultos estaban alterados y no querían preocuparlos aún más. Investigaciones también han demostrado que los padres a menudo no son buenos observadores de las reacciones posdesastre en los niños. Ésta es otra razón de peso del por qué es importante que usted converse directamente con su hijo y que aprenda sobre sus reflexiones y sentimientos.

Las actividades en esta sección le van a ayudar a comprender sobre cómo usted y su niño se están sintiendo sobre el huracán y sus repercusiones. También le va a servir para hablar sobre emociones con su hijo. Es una buena idea que ocasionalmente repita estas 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, como por ejemplo 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?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

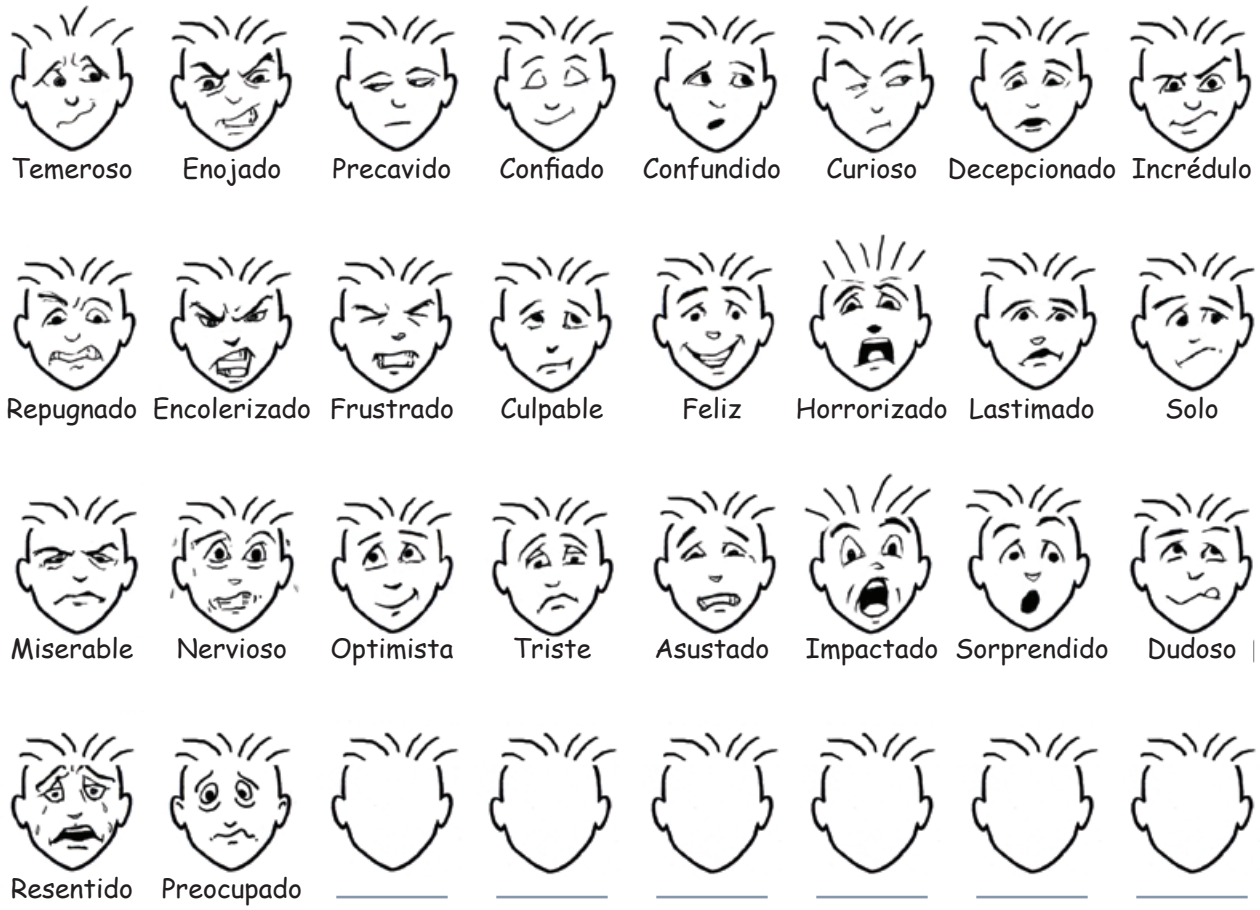
ACTIVIDAD EN CONJUNTO – Descubra sus emociones

Los niños pueden no estar familiarizados con las diferentes emociones que se describen en la sección de actividades de niños, en la parte superior de la página 9. Usted puede ayudar a los niños a entender estas emociones dándoles algunos ejemplos. ¡Procure que sea una experiencia divertida! Usted puede hacer gestos o expresiones faciales que ilustren cada situación, para que el niño adivine qué emoción es.

¿Cómo me siento con respecto al huracán?

Cuando un 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 las actividades presentadas abajo, que muestran cómo te has sentido por el 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

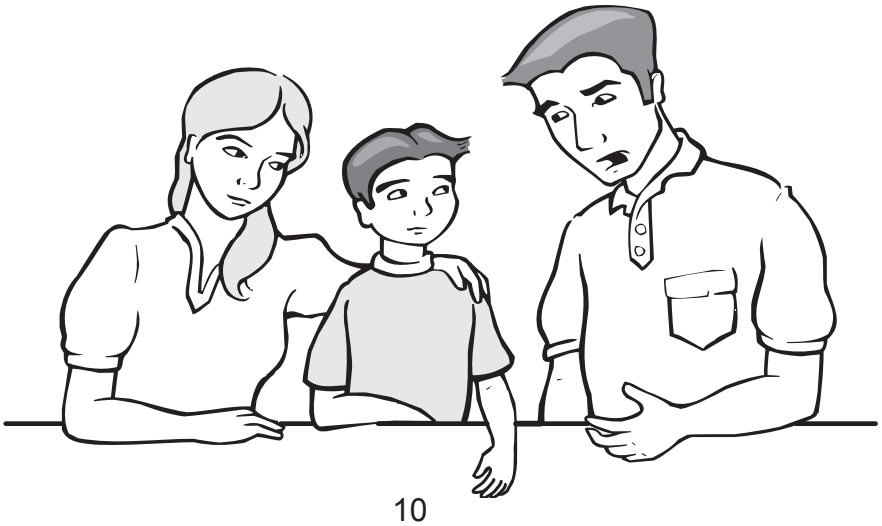
Es posible que durante las próximas semanas y meses hayan nuevos cambios relacionados con el huracán, en la medida que su familia y la comunidad empiecen las tareas de limpieza y rescate. Para estar seguros que uno pueda comprender cómo y qué está sintiendo el niño, va a ser importante mantener abiertas las "líneas de comunicación". Esto significa crear un espacio y dedicar tiempo para que el niño pueda 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 él de manera regular, por ejemplo, antes de la cena o después de la escuela. No es buena idea tener este tipo de conversación antes de irse a dormir, porque hablar sobre estos temas puede impresionarlo y afectar su calidad de sueño.

Recuerde que las preocupaciones de los niños pueden o no estar relacionadas el huracán. 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 lo niños expresen sus emociones antes de que usted quiera direccionar la conversación
- Hágale sentir que está bien y normal lo que él siente, 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 quieres 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 su 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 escuchar a su hijo 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 el niño se exprese sobre su día a día y sobre cómo se está sintiendo. Si quiere, puede hacer fotocopias para que él tenga varias y las use como un diario. Al final del día, revise sus respuestas y converse sobre lo que contestó.



¿Cómo me siento el día de hoy?

¿Cómo te sientes hoy? A continuación, hay una serie de oraciones que te ayudarán a expresar 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 _____

_____

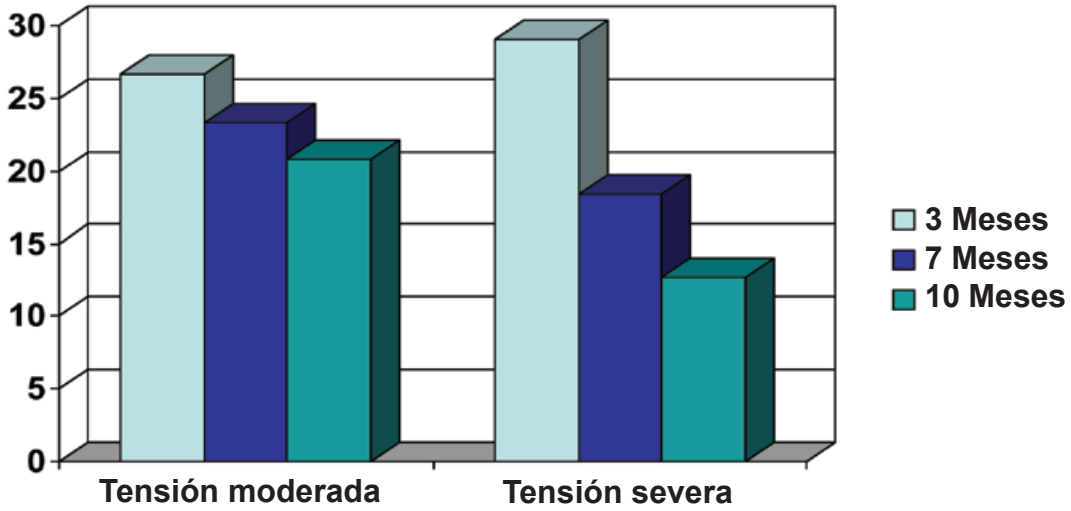
_____

_____

Entendiendo las diferentes reacciones de los niños en 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 huracanes



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 puede afectar su rendimiento laboral. Dificultades para concentrarse puede perjudicar el rendimiento académico de los niños. Si bien es frecuente que hayan manifestaciones de estrés después de un huracán, usualmente disminuyen 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 la persona necesite ayuda profesional.

Algunas veces, el impacto del huracán puede ser tan grande que genera una condición conocida como Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) (en inglés es conocido como Post-Traumatic Stress Disorder ó PTSD). TEPT/PTSD es una serie de síntomas de traumas, que se generan como una respuesta a ciertos eventos de carácter traumático. TEPT/PTSD puede suceder tanto en adultos como niños. Las personas que sufren 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/publications/espanol/trastorno-por-estres-postraumatico/index.shtml o llame gratis al número 1-866-615-6464 (donde le atenderán en español)

Actividad para adulto: Evalúe las reacciones de estrés en sus hijo

Haga que su hijo complete las actividades de la siguiente página. Si él o ella marcan “MUCHO” o “ALGUNAS VECES” en cualquiera de las preguntas, use esta tabla de respuestas para encontrar qué herramientas pueden emplearse para ayudarle al niño 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; marca la casilla que mejor describa cómo te sientes. Haz lo mismo por cada oración.

	MUCHÍSIMO	ALGUNAS VECES	NUNCA
1. Cuando pienso en el huracán, me siento asustado, con miedo o molesto.	☐	☐	☐
2. Sigo pensando en lo que sucedió.	☐	☐	☐
3. Aunque no quiera, sigo pensando en el huracán.	☐	☐	☐
4. Tengo pesadillas o sueños.	☐	☐	☐
5. Me preocupo de que pueda venir otro huracán o que pueda pasar algo malo..	☐	☐	☐
6. No disfruto las cosas que antes me gustaban.	☐	☐	☐
7. Tengo la sensación que las personas realmente no entienden lo que siento ahora.	☐	☐	☐
8. Me siento con tanto miedo, enojo o tristeza que ni siquiera puedo hablar o llorar.	☐	☐	☐
9. Ahora me siento más sobresaltado y nervioso que antes de que viniera el huracán.	☐	☐	☐
10. No he estado durmiendo bien.	☐	☐	☐
11. Tengo demasiado presente el huracán, hasta el punto que tengo problemas para concentrarme y aprender en la escuela	☐	☐	☐
12. Es difícil poner atención en clase.	☐	☐	☐
13. Procuro mantenerme alejado de las cosas que me recuerdan el huracán	☐	☐	☐
14 Me preocupo de cosas que antes no me molestaban, como estar lejos de mi familia.	☐	☐	☐
15. Ahora, después del huracán, tengo más dolores de estómago, cabeza u otros síntomas de enfermedad.	☐	☐	☐
16. Estoy haciendo cosas que antes no haría, como pelear en la escuela, contestarle a los mayores o desobedecer.	☐	☐	☐
17. Me enojo más de lo normal con mis amigos y mi familia.	☐	☐	☐
18. Me siento triste sobre todo lo que ha pasado.	☐	☐	☐

(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 de las reacciones de su hijo, usted tendrá una mejor idea de cómo ayudarle. En general, la mayoría de los niños podrán 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:

Durante el huracán....

- Durante el huracán perdió a un ser querido, un amigo o una mascota.
- Durante el huracán fue lastimado o sintió que iba a ser lastimado.
- Pensó que iba a morirse o se sintió perturbado durante o inmediatamente después de la tormenta.
- 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, ha tenido algún otro evento estresante significativo (los padres se han divorciado, un padre perdió el empleo, el 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 a 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 su hijo se está sintiendo últimamente, usted puede volver a repetir las actividades en esta 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. A la izquierda, debajo de “riesgos”, escriba las cosas que han estresado al niño desde la tormenta. A la derecha, escriba los “recursos” de apoyo que hay para su hijo. Recursos pueden ser miembros de la familia, amigos, maestros o los consejeros de la escuela. También se puede incluir a las organizaciones como clubs, grupos Scouts, lugares como el YMCA o grupos religiosos como recursos adicionales. Procure que “recursos” tenga más peso o que por lo menos sea igual que “riesgos”.

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. ¿Qué tan asustado o preocupado estás a consecuencia del huracán o desde que pasó? Lee las marcas del pluviómetro primero. Después, 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 ayuda.

Estoy realmente, verdaderamente muy asustado y preocupado. Necesito ayuda.	10	¡AYUDA! ¡Demasiado estrés!
	9	
Estoy muy asustado y preocupado. Necesito ayuda extra para poder salir de esto.	8	Muchísimo
	7	
	6	Mucho
Estoy asustado, pero voy a estar bien si tengo un poquito de ayuda.	5	
	4	Algo
	3	
Un poquito asustado, pero voy a estar bien.	2	Un poquito
	1	
Nada me asusta o me molesta.		Para nada

Entendiendo la manera de cómo los niños sobrellevan sus emociones

Las personas pueden manejar sus reacciones a situaciones estresantes de muchas maneras. Usted y su niño tienen que encontrar aquella que funcione para ambos. Algunas maneras de tratar este 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 mejores maneras de hacerlo.

Algunas estrategias positivas para sobrellevar el estrés

Mantener una rutina
Hablar con amigos, familiares o compañeros de trabajo
Empezar un nuevo pasatiempo
Ejercitarse/mantenerse saludable
Tomarse algún descanso o vacaciones
Reducir la cantidad de noticias que ve o lee
Escribir sobre sus experiencias e ideas
Escuchar música placentera y tranquila
Servir de voluntario en la comunidad/ayudar a otros

Las preguntas en la siguiente página ayudarán 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 para adultos: 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 al niño a que las use. Por ejemplo, la oración número 3 hace referencia a tener “una actitud positiva”; la oración número 6 se trata de ser “solucionador de problemas” y “hablar de aquellas cosas que me molestan”; la oración número 9 refleja la actitud de “mantener la calma”; y la oración número 12 es acerca de “buscar ayuda y afecto por parte de otros”. Estas herramientas pueden ayudar al niño 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 emporar las cosas. Por ejemplo, las oraciones número 1 y 2 reflejan “aislamiento social”; las oraciones 4 y 5 muestran “culparse a uno u otros”; la oración 7 revela “buenas intenciones que se quedan en las nubes”; las oraciones número 8 y 11 son acerca de “sentimientos de enojo”; y la oración10 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 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 tú has hecho para sentirte mejor después del huracán o cuando otras cosas malas te han pasado. ¿Haces las cosas a las que se refiere cada oración? Encierra con un círculo SI ó NO, según corresponda.

	¿Haces esto?	
1. Me aíslo solo.	SI	NO
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. Culpo 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

Uno de los aspectos más perturbadores de un huracán u otro desastre natural es la desestabilización que causan en nuestro día a día. Las actividades cotidianas y las rutinas crean en los niños y adultos un sentimiento de seguridad porque hacen que sus días sean mucho más predecibles. Cuando estas actividades y rutinas se cambian o se interrumpen abruptamente, crean un sentimiento de inseguridad.

Cuando los huracanes impactan un área (especialmente cuando es uno considerablemente fuerte), las actividades y rutinas cotidianas pueden ser interrumpidas por largo tiempo. Las escuelas pueden estar cerradas, puede no haber electricidad ni agua potable disponible por varias semanas o aun más. Actividades adicionales en las que los niños participan regularmente, como clases de bailes o actividades deportivas, puede que sean canceladas. Inclusive, su propia familia o los amigos de los niños tal vez se hayan mudado a otro barrio.

Para poder ayudarle al niño a sobrellevar estas interrupciones, puede ser beneficioso el mantenerlos en algún tipo de rutina. Aunque pueda ser difícil (particularmente si su área fue duramente afectada por el huracán), trate de organizar actividades junto a los vecinos y amigos. Si su familia fue evacuada o se ha mudado, trate de establecer una nueva rutina. Por ejemplo, que los niños hagan tareas todos los días a la misma hora, que tengan sesiones de lectura o estudios regulares y que dedique tiempo a hacer ejercicios. Sea creativo en desarrollar un plan que se parezca lo más posible a la rutina normal del niño.

Esta sección está diseñada para ayudar a que usted y su hijo puedan identificar un programa de “rutinas cotidianas”. Puede hacer fotocopias de la página 19 y que su hijo complete su lista de actividades para los días de la semana y los fines de semana –teniendo en cuenta que éstas normalmente son distintas. Para niños más pequeños, usted puede hacer esta actividad con ellos.

Actividad para adultos: Identifique sus rutinas diarias

En momentos estresantes es importante que tengamos presente nuestras propias rutinas. Durante las siguientes semanas, mantenga un registro de las actividades de su día. En una hoja de papel, escriba todas las cosas que hace y la cantidad de tiempo que les dedica. Después, organícelas en la siguiente categoría: niños, casa, el resto de la familia (sin los niños), amigos, trabajo, uno 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						
Total						

Puede ser que descubra que necesita dedicar más tiempo a usted mismo. Si ese es el caso, ajuste sus rutinas y haga tiempo para relajarse, pasar momentos con los amigos o seres queridos, o simplemente divertirse. Si usted está relajado y siente que todo está 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 su niño, revise las respuestas de la pág. 19. Pueda ser que la rutina de su hijo ha cambiado desde el huracán (lo que estaría perfectamente bien). Haga que su hijo resalte o ponga una estrella a la par de su actividad favorita. Después, haga una lista de las actividades favoritas que usted y su hijo disfrutan haciendo juntos. Cuando sea posible, trate de agregar algunas de estas actividades a la rutina de ambos. También, procure hacer tiempo para que su hijo vea a sus amigos, ya que ellos 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:

_____
_____
_____
_____
_____

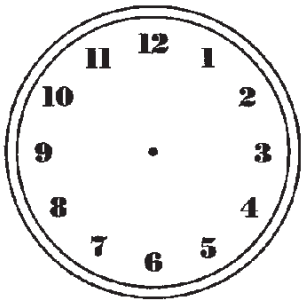
En la noche:

_____
_____
_____
_____
_____

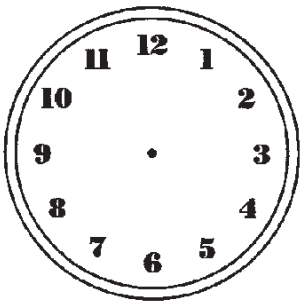
Antes de dormirme:

_____
_____
_____
_____
_____

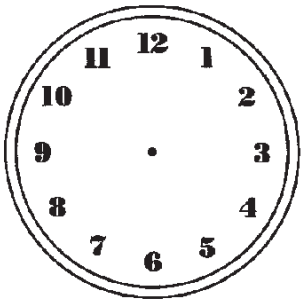
Completa el reloj



¿A qué hora normalmente me levanto?



¿A qué hora normalmente almuerzo?



¿A qué hora normalmente me acuesto?

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

_____
_____
_____
_____
_____

Cosas que pueden ayudar – Reducir el consumo de noticias

Otra manera de ayudarle a los niños a sobrellevar los efectos de un huracán es no exponerlos a videos, imágenes, o fotografías que les "recuerden" de la tormenta. Los niños que a menudo están más expuestos a videos o fotografías de eventos traumáticos, usualmente muestran más nerviosismo que aquellos que no lo están. Esto se debe a que las imágenes visuales son una manera de revivir 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.

Debido a que las imágenes en los medios de comunicación pueden ser perturbadoras, es de gran ayuda para sus hijos si les limita la cantidad de tiempo que ven la televisión o navegan en el internet, específicamente en temas relacionados con el huracán. Esto es más 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 sean 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

Muchas estaciones de televisión hacen reportajes sobre los huracanes u otros desastres de una manera amarillista y a veces alarmante. 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 es consultar las actualizaciones que el Centro Nacional de Huracanes hace constantemente). Demasiada televisión va a asustar a la familia 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 ayudará a limitar el contacto de los 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 la televisión usar la computadora o el teléfono cada día. Limite su propio tiempo también para dar un buen ejemplo. Cuando estén disponibles, use los controles parentales de los aparatos electrónicos.

PLANEE – de antemano con su hijo qué programa va a ver. Use la guía de televisión o la programación que viene en el periódico para decidir con su hijo que programas va a ver en la televisión o qué sitios web va a consultar. 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 televisión o navegar el internet. Ocasionalmente, les puedes preguntar si tienen preguntas o si hay algo que les moleste. Si el programa se vuelve perjudicial, apague el televisor y háblelo con ellos.

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: Distracciones 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 televisión o el internet. Esto puede empeorar la actual situación que de por si es estresante. Procure encontrar un balance. Si su área se encuentra en alerta de tormenta, asegúrese que su familia haga todas las preparaciones necesarias. Involucre a sus hijos en la preparación. Una vez que las preparaciones estén terminadas, haga algo divertido que sirva de distracción. De ser posible, salga a jugar al aire libre, montar bicicleta o 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 amigos.

Lo que me gusta

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

ACTIVIDAD	DÍAS POR SEMANA
Ver television	_____
Escuchar música	_____
Jugar con los amigos	_____
Hacer actividades familiares	_____
Leer un libro	_____
Jugar videojuegos	_____
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 físicamente como mentalmente. Después de un evento desgastante, mucha gente no siente ganas de comer o tiene problemas para dormir. Estos cambios hace que las personas se les dificulte 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 hace la que está a continuación.

Actividad para adultos: Monitoree la salud de sus niños

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

A la hora de comer	**A la hora de dormir o hacer la siesta**
A la hora de ejercitarse	**Aumento de quejas**

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, realicen juntos una tabla para sobrellevar el estrés. Haga una lista que usted y los niños pueden hacer para lidiar de una mejor manera con los cambios físicos. En la siguiente página, incluya algunas de las respuestas de los niños. A continuación encontrará algunos ejemplos.

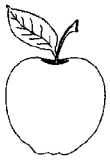
A la hora de comer (falta de apetito):	**Problemas a la hora de dormir o de insomnio**
Beber un licuado o batido con frutas Tomar vitaminas Sentarse regularmente a comer en familia Comprar meriendas saludables (uvas pasas, zanahorias)	Dormir en un dormitorio fresco y oscuro (o usar una lámpara de noche si se tiene miedo a la oscuridad). Dormir abrazando al peluche favorito. Poner música suave de fondo. Contar en cuenta regresiva desde 100.
Ejercicio (falta de):	**Aumento de exámenes físicos::**
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.).	Llevar los niños a que pasen consulta médica. Hacer ejercicios de relajación para reducir el estrés.

¿Cómo me mantengo saludable?

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

De las comidas saludables, mi favorita es

Manzanas

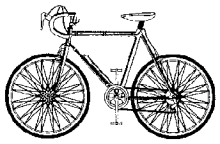


Antes de dormirme, yo me relajo

Escuchando música

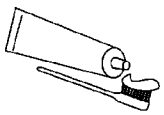
Mi manera favorita de ejercitarme es

Montando en bicicleta



¿Cómo mantengo mi cuerpo saludable?

Lavándome los dientes



Cosas que pueden 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 listan 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, ayúdales con los quehaceres de la casa, tareas o cuidado de los niños. Muchas familias no 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 ó contacte a su agencia local de United Way.

Donando

Usted y los niños también pueden ayudar a través 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.). Después, pídale a los niños que compartan 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, tú siempre puedes hacer cosas para ayudar a otros. Por ejemplo, tú 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 _____

Yo puedo ayudar a _____

Yo puedo ayudar a _____

Yo puedo ayudar a _____

Dando las gracias todos los días

En la vida hay muchas cosas por las que podemos estar agradecidos, algunas pueden ser tener buenos amigos, recibir algún regalo o ver una hermosa puesta de sol. Aún durante un desastre, hay cosas por las que podemos estar agradecidos. También hay personas por las cuales debemos estar agradecidos, como pueden ser los bomberos que rescataron a alguien de un edificio peligroso, etc. ¿Cuáles son las cosas por las que tú 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 alterar 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 (por ejemplo, el mudarse a una nueva ciudad, comenzar un nuevo trabajo, o los cambios causados por la pérdida de algún ser querido). También, puede que experimenten cambios más sutiles (por ejemplo el no sentirse seguro en el barrio). Otras personas pueden no experimentar ningún cambio.

La manera de cómo se manejen los cambios y su actitud hacia ellos va a determinar el impacto de los cambios. Siempre es beneficioso ver el lado positivo de las cosas, a pesar de los cambios. Las actividades en ésta sección le van a ayudar a identificar cambios que les hayan sucedido a usted y a los niños causados 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 de un cambio positivo que sugirió 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 positivos 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.

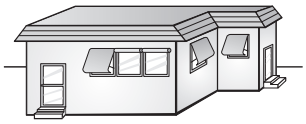
Cambios desde el huracán

Los huracanes son tormentas extremadamente poderosas y pueden cambiar todo a nuestro alrededor. Por ejemplo, un huracán puede derribar árboles y erosionar islas. También puede 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 ha 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 experimentar 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, han 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 (por ejemplo 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 a usted y a sus niños a identificar y 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 (página 20). También puede encontrar ejercicios prácticos de relajamiento (página 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 quizá esté comunicándoles 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 subestiman 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 crea 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 tú 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
_____	Un poquito	Algunas veces	Mucho
_____	Un poquito	Algunas veces	Mucho
_____	Un poquito	Algunas veces	Mucho
_____	Un poquito	Algunas veces	Mucho
_____	Un poquito	Algunas veces	Mucho
_____	Un poquito	Algunas veces	Mucho
_____	Un poquito	Algunas veces	Mucho
_____	Un poquito	Algunas veces	Mucho
_____	Un poquito	Algunas veces	Mucho
_____	Un poquito	Algunas veces	Mucho
_____	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, éstas se pueden convertir en un problema. Es importante aprender a sobrellevarlos. En términos generales, hablar con alguien al respecto, afrontarlos gradualmente y 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 (por ejemplo los consejeros de la escuela, maestros), en el hogar (por ejemplo padres, hermanos mayores) o en la comunidad (por ejemplo 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.

Afrontando 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 solos 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 encaren 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 empiecen las clases, pueden tomar un tour de la escuela, hacer que un miembro de la escuela lo lleve y lo recoja 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 al comenzar en una nueva escuela o al hacer nuevos amigos.

Actividad en conjunto – Creando un "Plan espanta miedos"

Crear un "Plan espanta miedos" para ayudar 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, página 29). Después, con ellos, piensen en maneras de cómo ellos ¡pueden "espantar" esas preocupaciones y sentirse mejor! Los niños pueden memorizarlas o llevar con ellos copias. Vea el ejemplo a continuación.

Enfrente (Preocupaciones):	Atrás (Soluciones):
Puede venir otro huracán.	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 tú puedes hablar sobre tus miedos y preocupaciones? Piensa en tus "Amigos de confianza" y haz 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 para **ESPANTAR ESE MIEDO**.

MIS PREOCUPACIONES

MI PLAN ESPANTA MIEDOS

1.

2.

3.

4.

5.

1.

2.

3.

4.

5.

Lidiando con malos pensamientos y sueños

A veces, después de eventos traumáticos, los niños siguen pensando sobre éstos o imaginando cosas relacionadas, aún 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 recurrentes suceden a la hora de acostarse y hace que los niños tengan problemas para dormirse o que se despierten constantemente.

Muchos niños conservan malas memorias de tormentas anteriores y puede ser que cuando hayan cosas que les recuerde de ellas (por ejemplo 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 recurrentes pueden ser estresantes. Si sus niños tienen este tipo de pensamientos o tienen pesadillas o problemas para dormir, las actividades en esta sección pueden ayudarle. Si la situación continúa después de hacer los ejercicios, puede que sea un buen momento para buscar ayuda profesional (vea la página 43 para sugerencias).

Una manera de parar los pensamientos recurrentes 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 página 18). También va a ayudar el que les reduzca las horas de televisión, computadora, tableta, etc. (ver Reducción del consumo de noticias en la página 20); promueva una buena salud (vea Manteniéndose físicamente saludable en la página 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

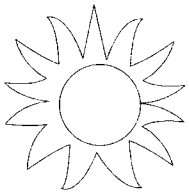
Pregúntele a los niños si han tenido malos pensamientos sobre huracanes o si alguna “imagen” o “imágenes” les vienen a la mente y les molesta. Si es el caso, dígales que esto es normal después de un evento tan terrible como un huracán. Procure saber cuándo es que estos pensamientos recurrentes suceden (a la hora de dormir, en la escuela, etc.). Después, explíqueles 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 coloreen. Abajo del rótulo hay un espacio para que 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.

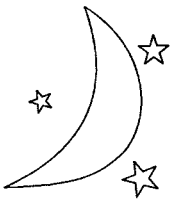
DURANTE EL DÍA	DURANTE LA NOCHE /HORA DE DORMIR
Llamar a un amigo	Leer una historia
Llamar a papá/mamá	Escuchar música
Leer un libro	Contar regresivamente desde 100
Montar en bicicleta	Practicar ejercicios de relajación (ver la página 42)
Abrazar a papá/mamá	Dibujar
Cantar o tararear	Que papá/mamá te arrope

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

Cuando tienes malos pensamientos o malos sueños:



…y también piensas otras cosas.



DURANTE EL DÍA	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 tú 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 sentimientos 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 complicadas. Las interrupciones a la vida cotidiana causadas por el huracán pueden llegar a durar bastante tiempo, lo que agrega más tensión a los niveles de estrés que están altos. Si bien las cosas pueden ser frustrantes, es importante recordar que hay mucha 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 pueda que quieran “culpar a otros” por las cosas malas que han pasado, o pueda ser que estén más irritables que de costumbre. Si sus niños están molestos o pesados, explíqueles que está bien que se sientan de esa manera. Explíqueles que estos son sentimientos muy normales. Explíqueles también, que NO está bien se desquiten con 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 otras personas 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

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.

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 televisión, puede que sea útil poner reglas para cuando se vea la televisión. También puede hacer que uno le explique al otro del 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, explíqueles con un tono de calma que “sentirse enojados” está bien, pero no está bien “actuar enojado”. Siente al niño en un espacio donde pueda estarse quieto hasta que se le haya pasado el enojo y entonces hable sobre las cosas que les molestan para ver si la situación puede ser resuelta. Si no funciona, pueda que tenga que tomar medidas disciplinarias. 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 (por ejemplo escribir, dibujar, etc.). Después, juegue a “pretender” con ellos. Usted pretenda 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 tú que las cosas son ahora más difíciles para el resto de tu familia, amigos o maestros.

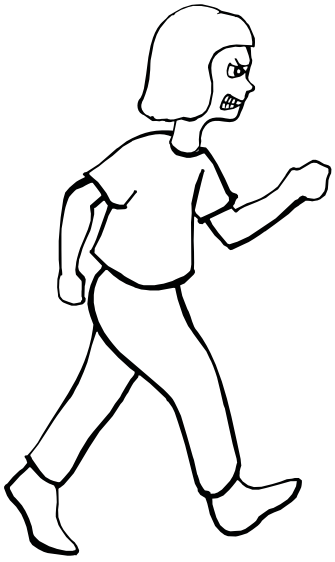
Ejemplo: Debido al huracán, mi maestro no pudo ir a trabajar.

_____

_____

_____

A veces, cuando suceden cosas malas, las personas se pueden sentir enojadas o molestas más de lo normal. Está 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 simplemente seguir estos pasos te va a ayudar:



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

Lentamente, respira profundo tres veces.

Lentamente, cuenta regresivamente del 10 al 1.

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

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 pueda 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 muchas 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 porque 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 (por ejemplo 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 página 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:

- Tristeza permanente o temperamento irritable
- Pérdida de interés en las actividades cotidianas
- Cambios de apetito o de peso
- Sentirse insignificante o no amado
- Pensamientos repetitivos de suicidio o muerte
- Dificultad concentrándose
- Dificultad durmiendo o durmiendo demasiado
- Pérdida de energía
- Falta de ganas de jugar con los amigos, aburrido
- Malas notas en la escuela
- Rabietas repentinas, pataleos, quejas o llantos sin razón
- Aumento de enojo, hostilidad o irritación
- Súper sensible al fracaso o el rechazo
- Quejas frecuentes y sin detalles específicos por dolor
- Dificultad en las relaciones personal con los familiares o amigos

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 pueda que necesiten su ayuda porque hay ciertas cosas que les puede ser difícil nombrar o dibujar (por ejemplo 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 página 18) puede también ser de ayuda.

Sobrellevando la tristeza y el sentimiento de pérdida

Mucha 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 algunas 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 andando 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 presentan en la siguiente página)
2. Antes de permitirle a los niños volver a entrar a la casa, remueva cualquier cosa que sea potencialmente peligrosa (por ejemplo: 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 después 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

Después 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. Esté 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. Después, 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 un 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 mucha gente puede salir lastimada durante el huracán, hay otro tanto que también es lastimada debido a los estragos causados. Tú 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

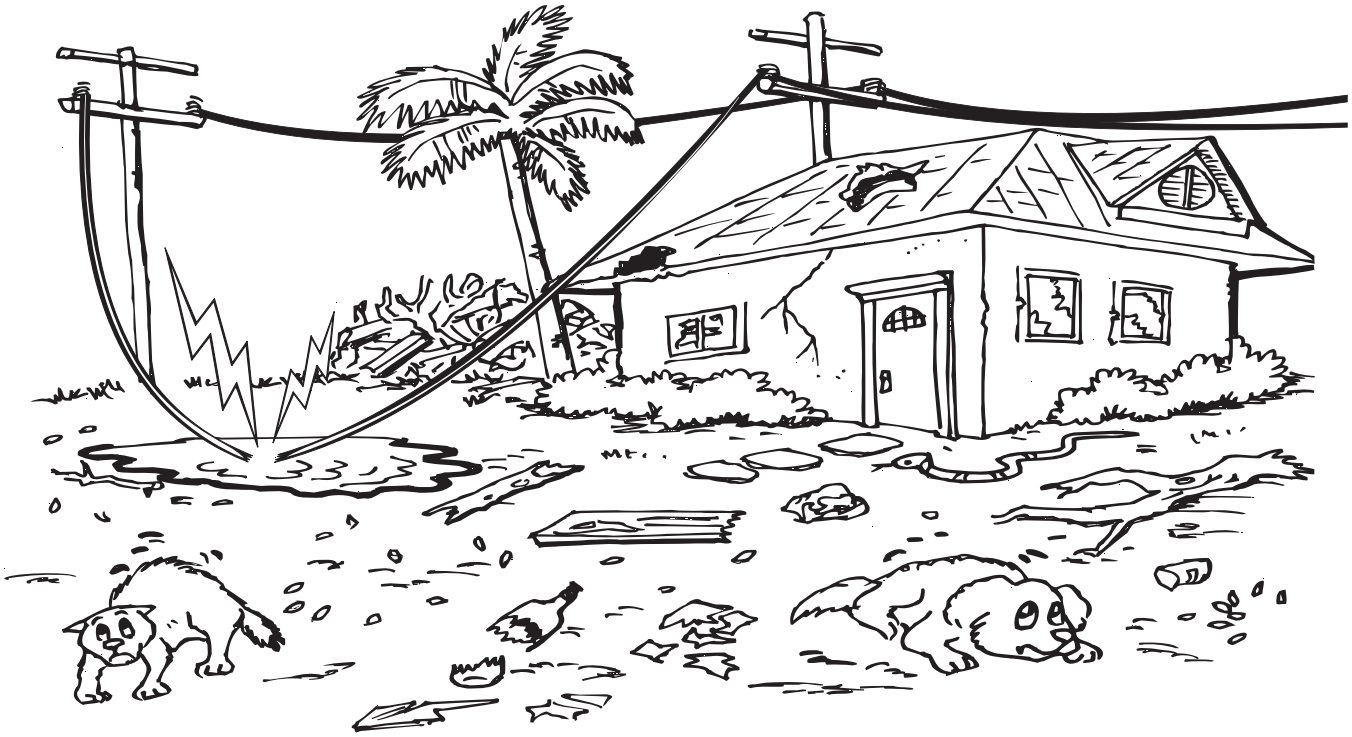
QUE HACER:

- 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:

- Jugar en charcos o pozos de agua. El agua puede estar sucia y enfermarte o electrocutarte
- Tocar animales salvajes o callejeros. Ellos podrían estar lastimados o asustados y podrían morderte.
- 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. Algunas catástrofes son causadas por las personas como los atentados terroristas del 11 de septiembre, y estos pueden ser tan destructivos como los desastres naturales. Bastantes 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 puede necesitar ayuda en caso de que haya una orden de evacuación.

Como parte del plan, designe a un pariente 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 (por ejemplo. 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 un 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: https://www.cdc.gov/es/disasters/hurricanes/supplies.htm

Lista de suministros

- ❑ Lámparas de mano (una por persona)
- ❑ Baterías extras
- ❑ Botiquín
- ❑ Suministro adicional de prescripciones
- ❑ Agua (un galón de agua por persona por día)
- ❑ Batería de carga para celulares (USB)
- ❑ Dinero en efectivo
- ❑ Radio de baterías
- ❑ Comida enlatada
- ❑ Mantas, almohadas
- ❑ Juego de llaves adicionales
- ❑ Cartas o juegos de mesa
- ❑ Artículos para el cuidado de mascotas
- ❑ Juguetes, libros
- ❑ Toallas húmedas
- ❑ Papel toalla, papel higiénico
- ❑ Documentos importantes
- ❑ 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 y juguetes, que los van a mantener 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 tú, tu familia y tus amigos estén lo más seguro posible. Si tú 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 el que te sientas familiarizado y pídele ayuda a un oficial de policía u otro adulto.

Si te separaras 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 pariente 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, comunícate con ellos.

¿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

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.

Tarjeta de contacto de 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 porque 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 mejor cuando escuchan que los miembros de sus familias los aman y harán todo lo posible para mantenerlos protegidos. Dígale a sus hijos lo siguiente:

"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 el 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."

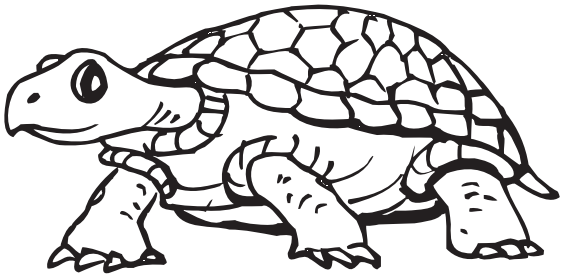
(Adaptado de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares).

¿Cómo puedo enseñarle a mis niños a relajarse?

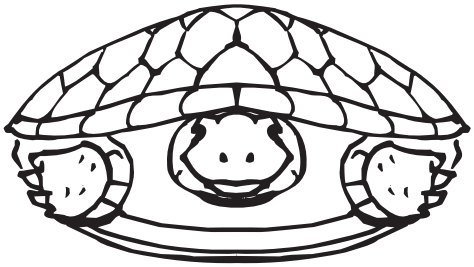
Use la técnica de la tortuga: cuénteles a los niños lo que las tortugas hacen cuando sienten miedo. Dígales que lo que ellas hacen es esconderse dentro de su caparazón para poder calmarse. Cuénteles que ellos también pueden crear un "caparazón" para relajarse cuando se sientan molestos, tristes o estresados. 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 su estómago 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 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 páginas. 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, proporcionandoles 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, aún 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 página 12) y es 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.

Recursos área metropolitana de Houston

La mochila emocional: Proyectos para padres, profesores y jóvenes
Estas herramientas proporcionan fácil acceso a información, libros, actividades, etc., para hablar sobre salud mental y contactarse con servicios de ayuda en el área de Houston.
www.mhahouston.org/the-emotional-backpack-project
(713) 523-8963

Línea de ayuda 2-1-1: United Way of Greater Houston
Si necesitas ayuda en encontrar apoyo para tu salud mental, vales de comida, o un lugar seguro para protegerse de la violencia doméstica, 2-1-1 es el número para marcar cuando no sabes a quién más llamar. Especialistas entrenados proporcionan información y remisiones.

El Centro de Trauma y Duelo en Texas Children's Hospital
El Centro de Trauma y Duelo ofrece evaluación basada en investigación e intervención para jóvenes que han experimentado trauma o pérdida.
https://www.texaschildrens.org/departments/trauma-and-grief-center
(832) 822-3829

The Harris Center for Mental Health and IDD
Ofrece evaluación, terapia, manejo de casos, servicios psiquiátricos, entrenamiento, y programas escolares para las personas viviendo con una enfermedad mental en el condado de Harris.
www.mhmraharris.org
(713) 970-7000

Depelchin Children's Center
Depelchin ofrece servicios de crianza temporal y adopción, terapia y consejería en la comunidad para familias del condado de Harris, tratamiento para trauma, y educación para padres.
www.depelchin.org
(713) 730-2335

Family Houston
Family Houston provee manejo de casos, terapia, servicios financieros y de empleo, servicios para veteranos, prevención de abuso de sustancias y servicios de transición para jóvenes.
www.familyhouston.org
(713) 861-4849

Jewish Family Services (abierto a todos, independientemente de religión)
La organización Jewish Family Services ofrece terapia para niños, adolescentes y familias.
http://www.jfshouston.org
(713) 667-9336

Para más información sobre las investigaciones de la Dra. La Greca en temas de niños y desastres naturales, por favor visite la siguiente página de internet:

https://www.researchgate.net/profile/Annette_La_Greca

MHA
SM
Mental Health America
of Greater Houston
www.mhahouston.org
(713) 523-8963
2211 Norfolk, Suite 810
Houston, TX 77098
CENTER FOR
SCHOOL BEHAVIORAL HEALTH
MENTAL HEALTH AMERICA
OF GREATER HOUSTON
Center for FAMILY
PHILANTHROPY
GREATER HOUSTON COMMUNITY FOUNDATION
Texas Children's
Hospital®