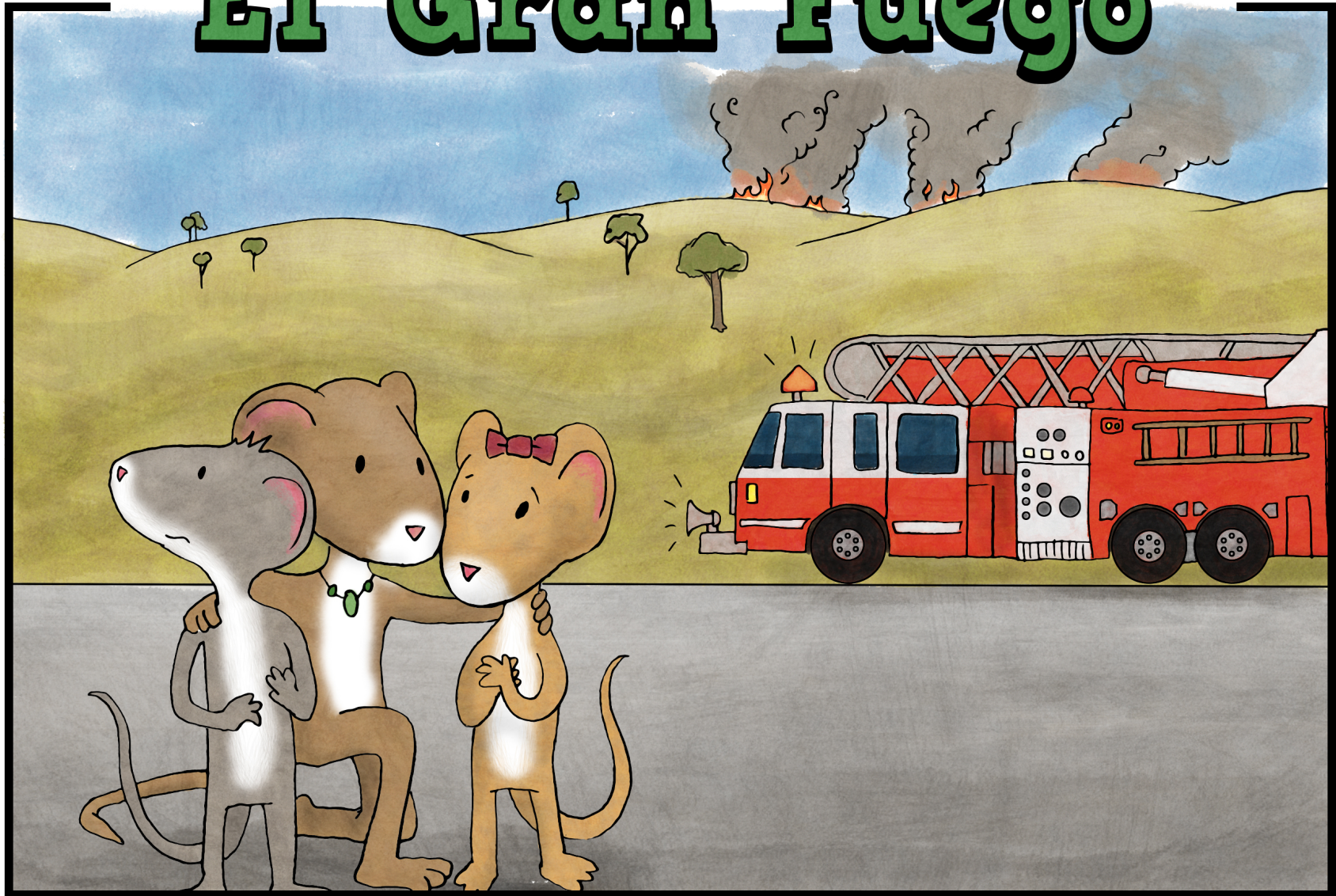


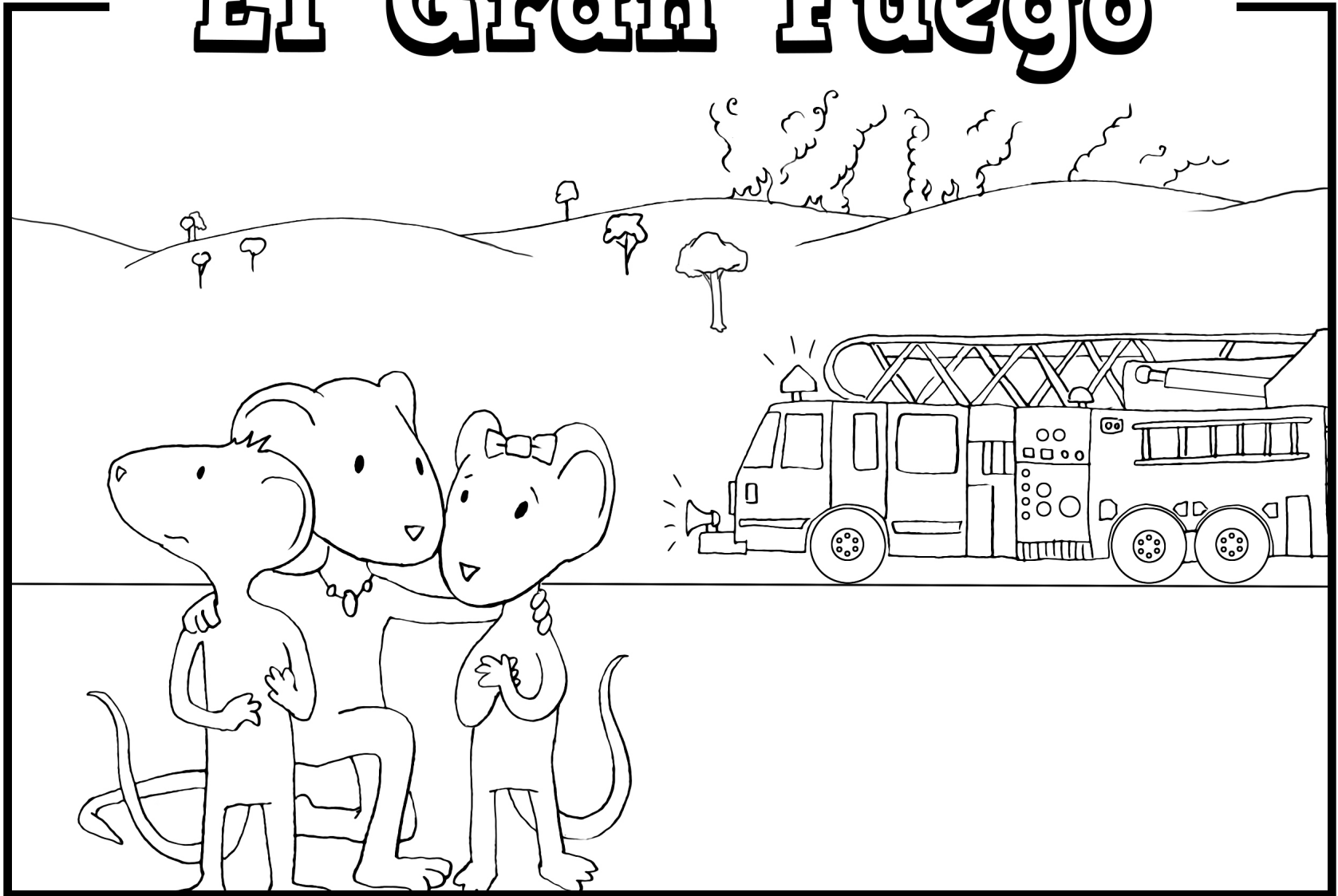
Trinka y Juan

El Gran Fuego



Trinka y Juan

El Gran Fuego



Trinka y Juan y el Gran Fuego

Un cuento elaborado por
Chandra Michiko Ghosh Ippen
Y Melissa Brymer
Ilustrado por Erich Ippen, Jr.

Guía para Padres versión Inglés elaborada por
Chandra Ghosh Ippen y Melissa Brymer

Cuento y guía traducidos y adaptados al español
por Arú González, Gloria Castro,
Luis Flores, Carmen Rosa Noroña,
María Carolina Velasco-Hodgson
y Chandra Ghosh Ippen

Este proyecto fue financiado por la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (*SAMHSA*, por sus siglas en inglés) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (*HHS*, por sus siglas en inglés). Los puntos de vista, políticas y opiniones expresados son los de los autores y no reflejan necesariamente los de *SAMHSA* o *HHS*.



Piploproductions.com

© 2017 Chandra Ghosh Ippen

Todos los derechos reservados. Este cuento puede reproducirse y distribuirse gratuitamente, pero no puede venderse. Asimismo, tampoco está autorizada la modificación, extracción de partes o resumen del mismo sin la autorización escrita de la autora principal (chandra.ghosh@ucsf.edu).

El cuento fue elaborado en colaboración con la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil y la Red para Estrés Traumático Temprano.

El cuento fue creado para ayudar a que los niños pequeños y sus familias puedan comenzar a conversar sobre los sentimientos y preocupaciones que puedan tener luego de haber experimentado un incendio.

Para mayor información sobre cómo ayudar a los niños que han experimentado incendios u otros eventos traumáticos dirigirse a la página Web:
<http://nctsn.org/resources/audiences/Informaci%C3%B3n-en-Espa%C3%B1ol>

Para mayor información sobre el cuento, el uso del cuento y el equipo que creó el cuento dirigirse a la página Web: <http://piploproductions.com/stories/trinka-and-sam/>. Este sitio de internet también tiene otros cuentos para ayudar a niños y familias.

Para los niños y las familias de California, Montana y Oregón; para niños y familias que han vivido fuegos alrededor del mundo; para los bomberos alrededor del mundo, gracias por todo lo que hacen.

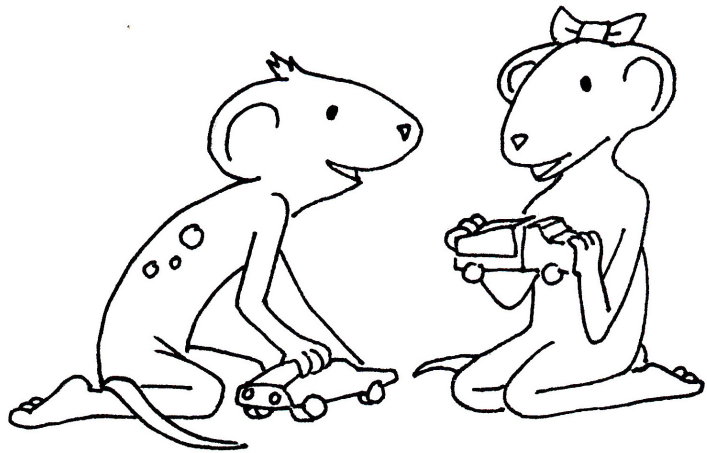
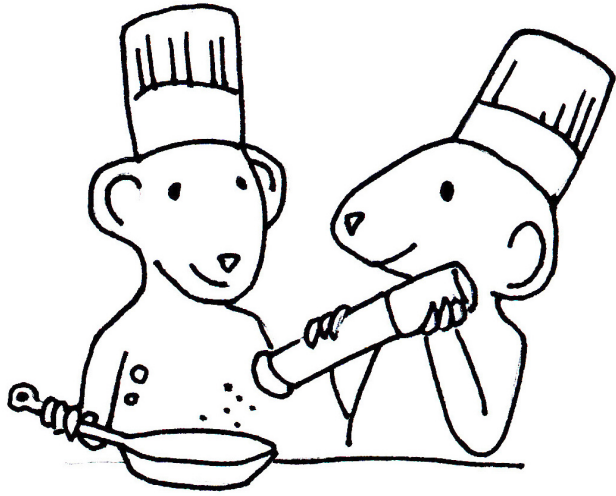
Adultos: Este cuento fue diseñado para niños que han vivido la experiencia de un fuego serio. Por favor léalo usted primero y decida si es un cuento apropiado para su niño. Si su niño ha pasado por un fuego con un impacto mínimo en sus casas y comunidad, usted puede considerar si hay detalles del cuento que su niño no necesitaría escuchar. Aunque usted decida no leer el cuento a su niño, esta historia, y la guía para padres que se encuentra al final, pueden ayudarle a entender de mejor forma las reacciones que su niño puede tener frente a un fuego. Si usted decide leer la historia con su niño, usted puede animarlo a colorear algunos de los dibujos en el cuento.



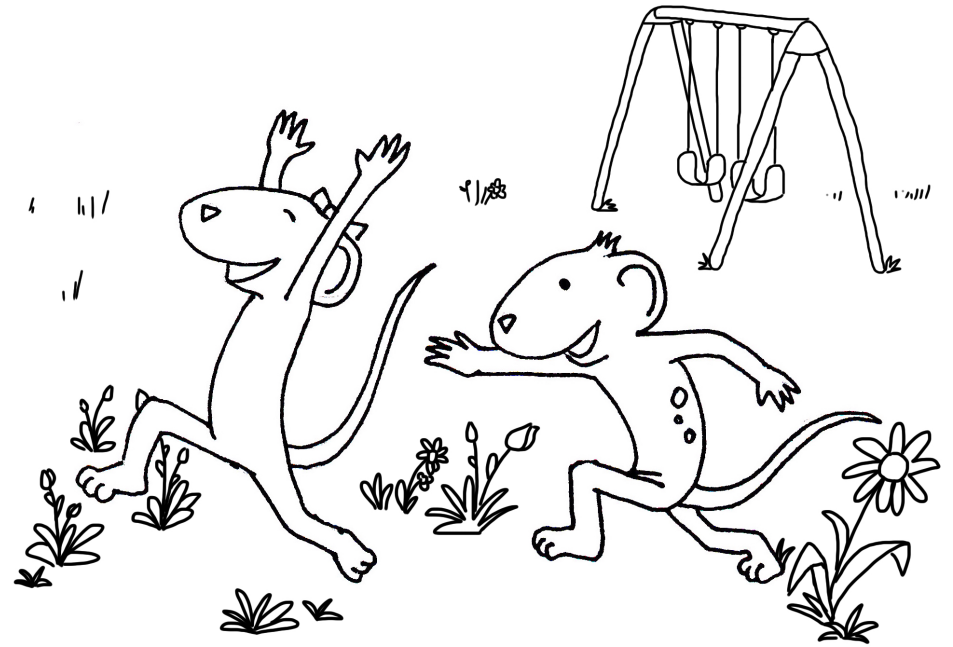
Ésta es Trinkka.



Y éste es Juan.



Trinka y Juan son vecinos y les gusta mucho jugar juntos.



Durante la primavera les gusta correr afuera y darle la bienvenida a las flores.



Y cuando llueve, les encanta
brincar en los charcos.

---- Ven Juan.

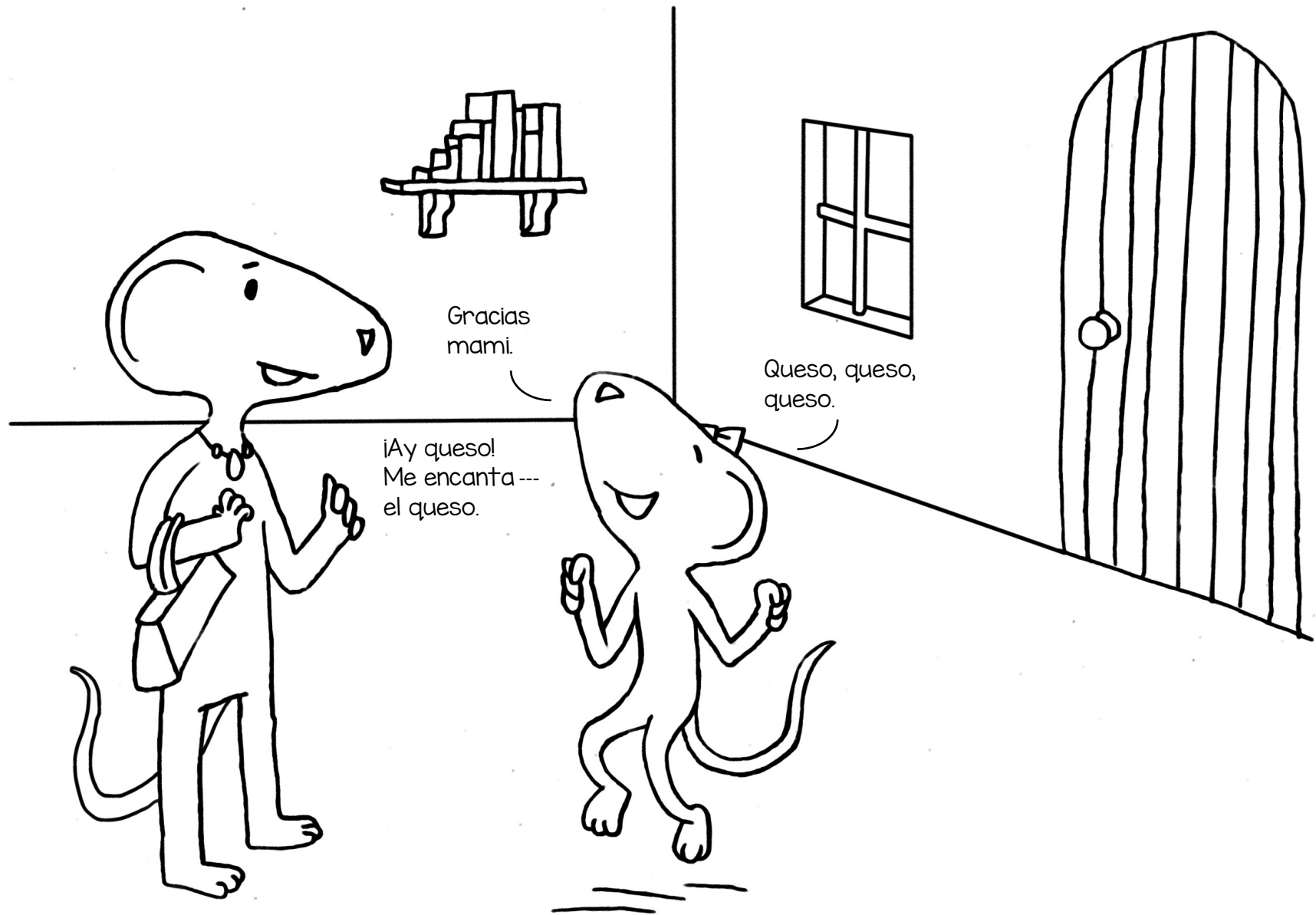
Trinka vamos. ----

Ya voy.

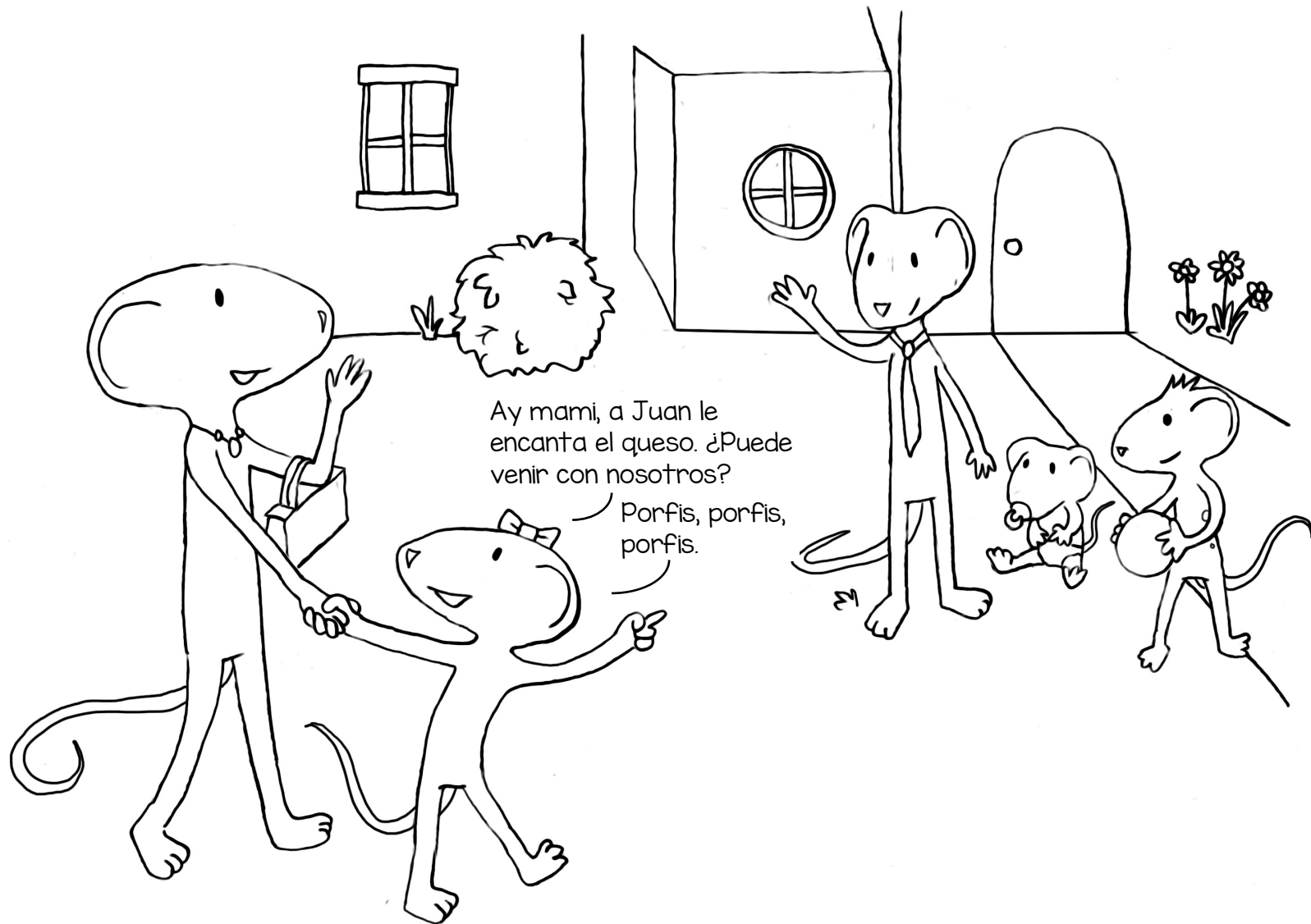


Pero es que es tan
divertido.

Y siempre obedecen cuando
llega el momento de dejar de
jugar. . . bueno. . . casi siempre
obedecen.



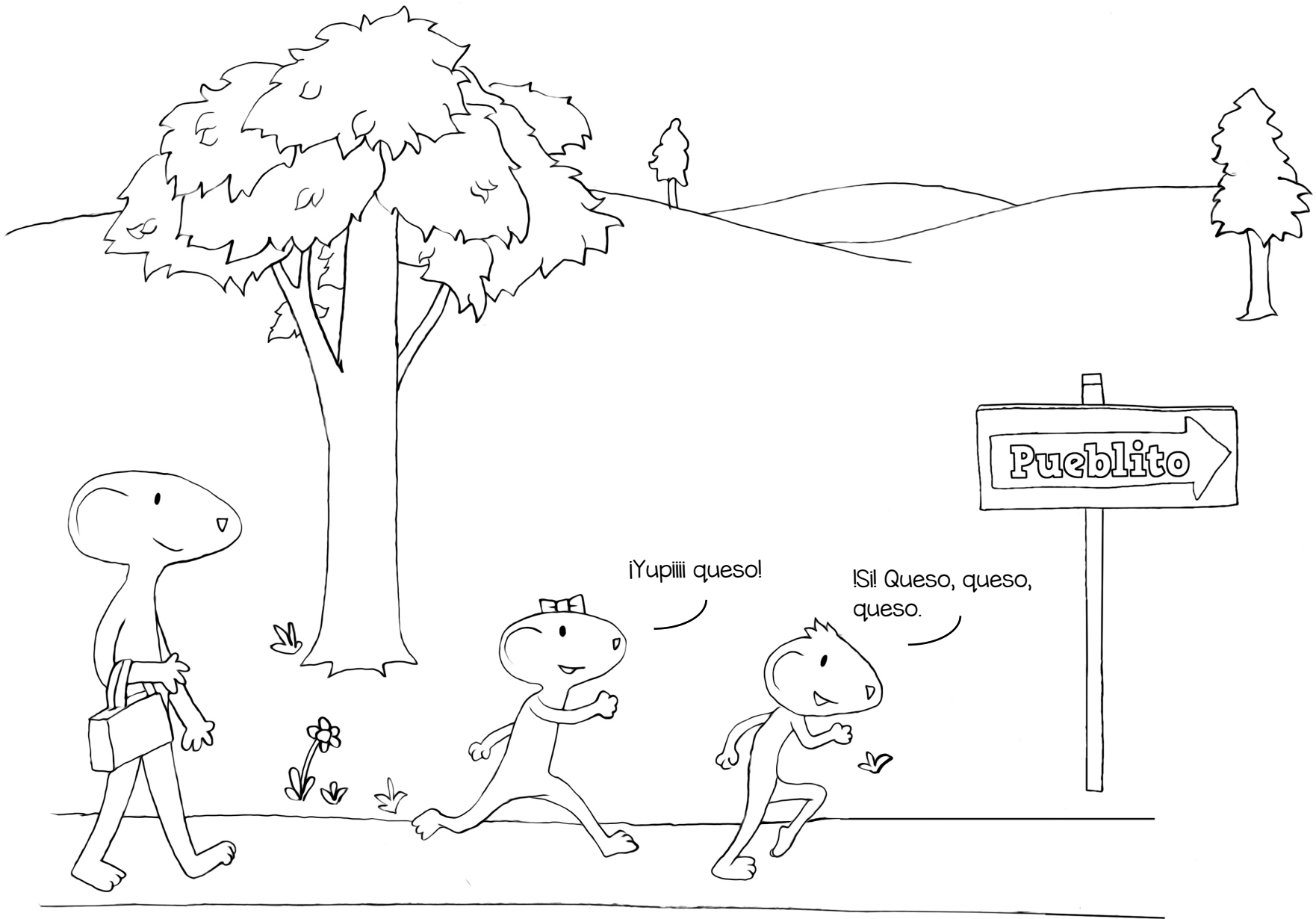
Un día la mamá de Trinka decidió ir al *Pueblito* para comprar un poco de queso. Trinka estaba muy contenta.



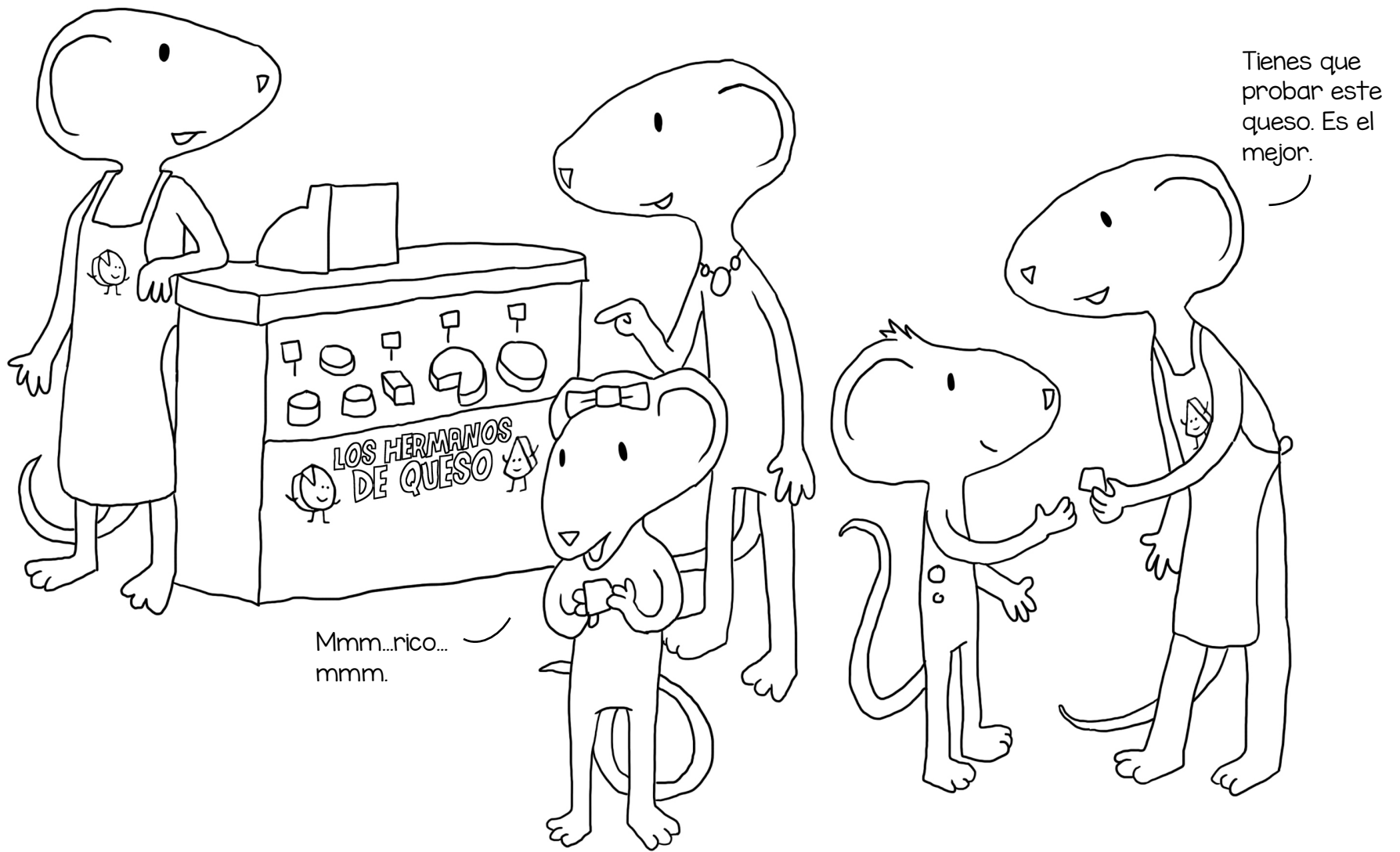
Ay mami, a Juan le encanta el queso. ¿Puede venir con nosotros?

Porfis, porfis, porfis.

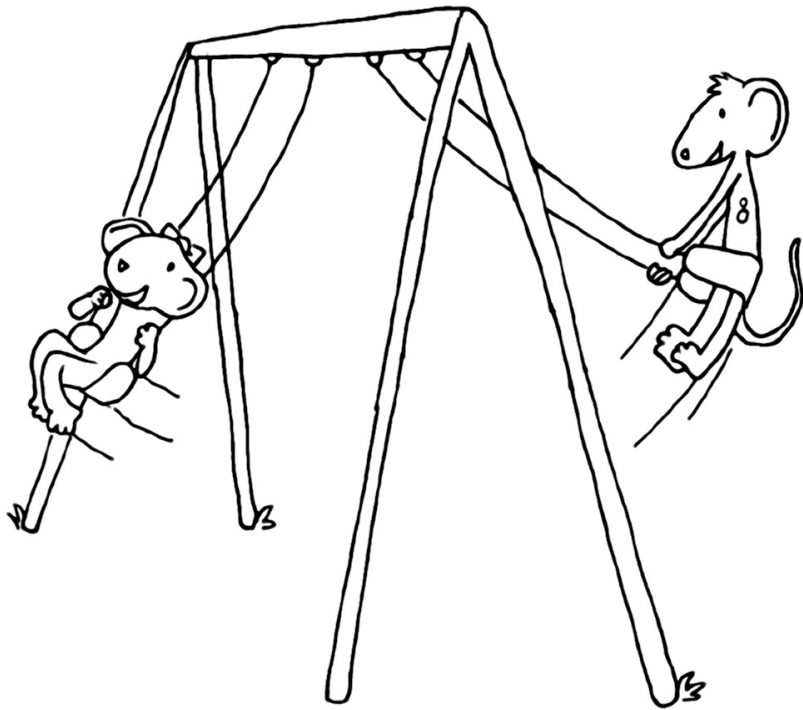
Trinka vió que Juan estaba jugando afuera. Ella sabía que a Juan le gustaba el queso, y le rogó a su mamá que lo invitaran a ir con ellos. La mamá de Trinkka dijo que estaba de acuerdo pero que tendrían que pedirle permiso al papá de Juan.



El papá de Juan dijo que sí, y se fueron hacia *Pueblito*.



Tuvieron un día excelente. Los Hermandos de Queso compartieron su queso más especial.



Jugaron en el parque y se columpiaron para ver quien llegaba más alto.



Mientras jugaban, podían oler el humo. No sabían de donde venía pero decidieron irse.

WWWWEEEEEEERRRRNNNN

WWWWEEEEEEERRRRNNNN

WWWWEEEEEEERRRRNNNN

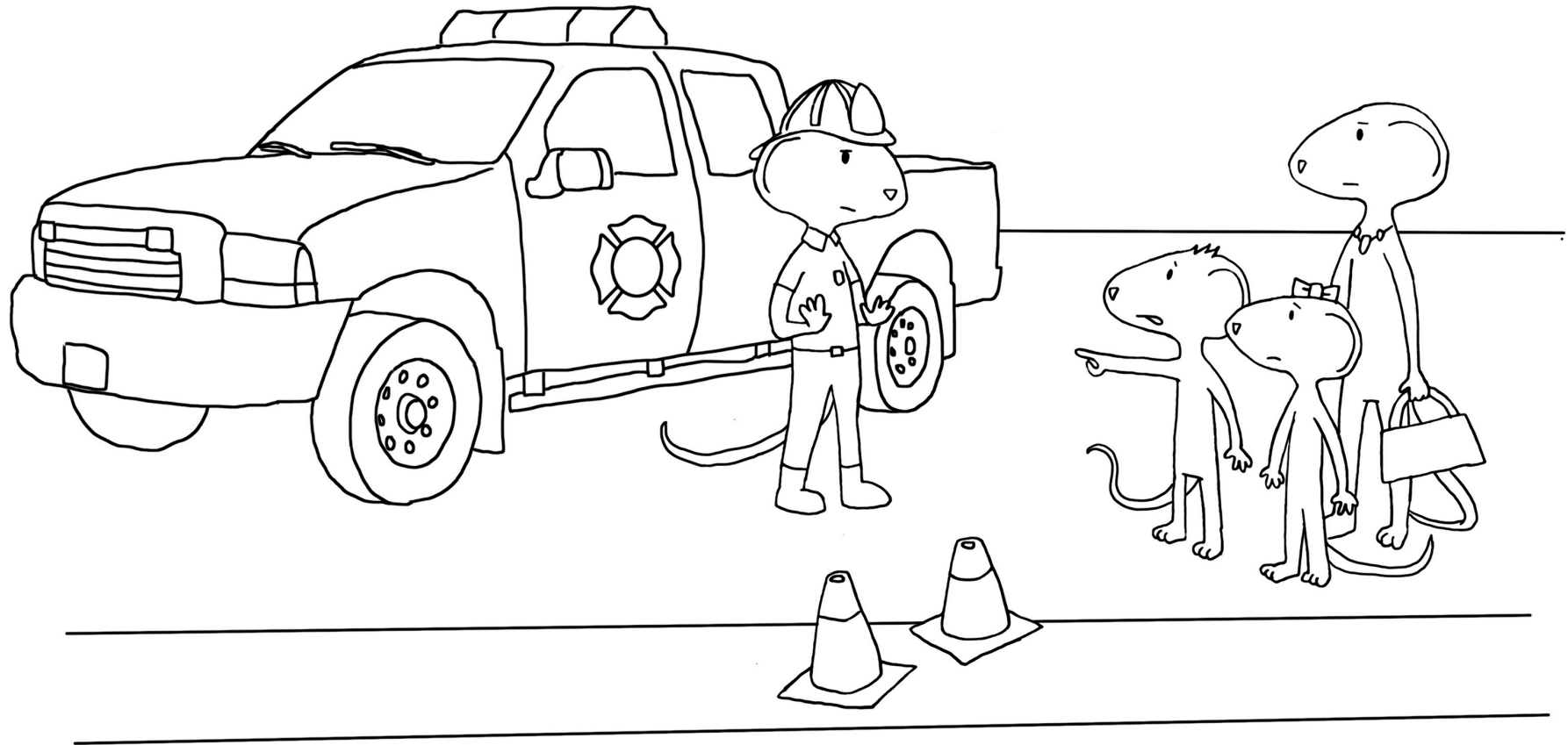


¿Mami, está nevando?
¿Por qué el cielo está gris?

Mientras caminaban a casa, el cielo se miraba extraño. El aire estaba pesado. Les costaba trabajo respirar. Escucharon ruidos... sirenas... sirenas fuertes. A Juan no le gustaron. Se tapó los oídos. Trinkka se agarró de su mamá. Trinkka tenía miedo.



Pasó un carro de bomberos. “Sé que suenan muy fuerte,” dijo la mamá de Trinká. “Tienen que ir rápido para que puedan llegar a ayudar a la gente y a apagar los fuegos. Su sirena esta diciendo bip, bip. Por favor déjenme pasar. Necesitamos ayudar a la gente y apagar los fuegos”

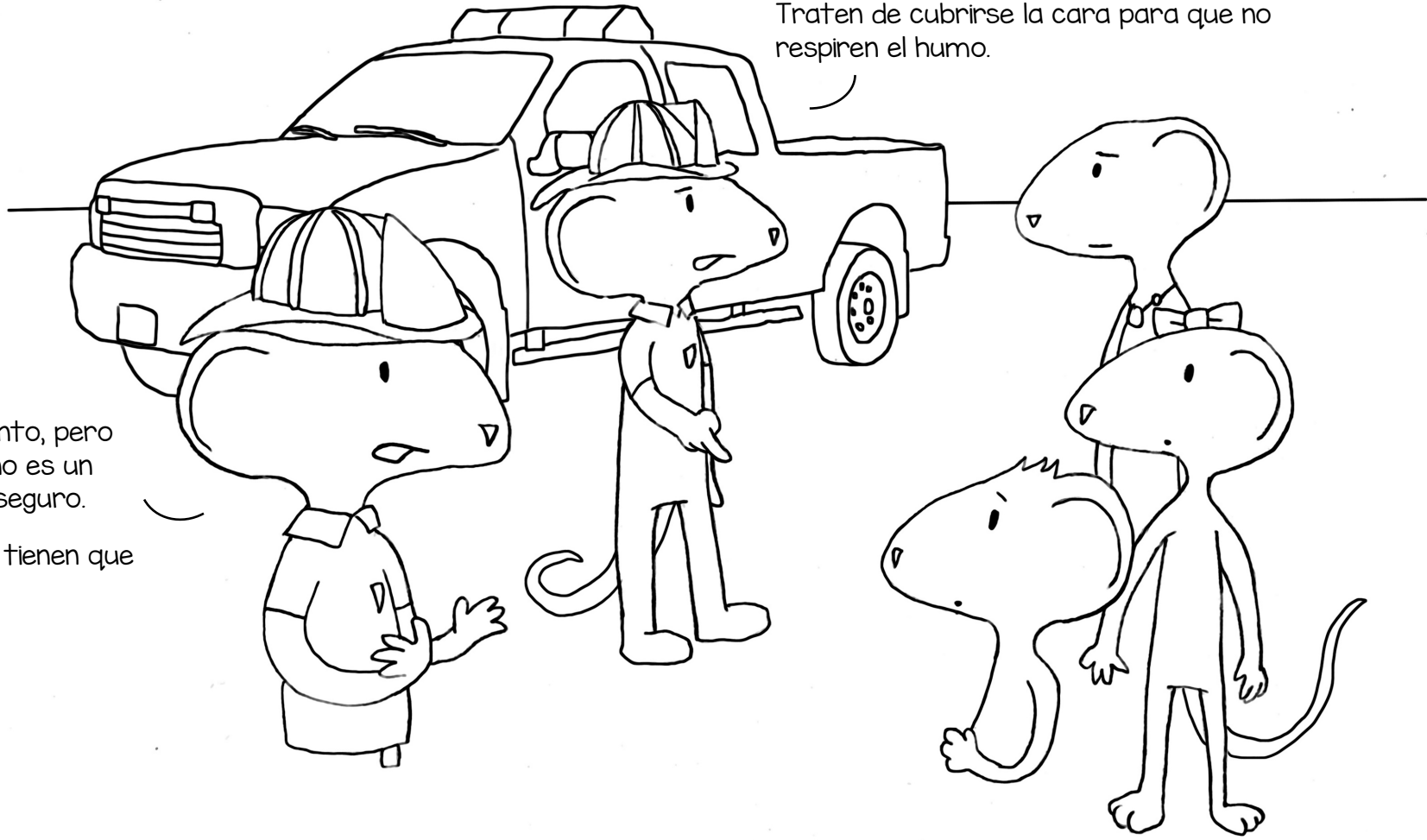


“¿A dónde van?” preguntó Trinká. “No estoy segura,” dijo su mamá. “Pero nosotros vivimos por allá,” dijo Juan. Él estaba muy preocupado. Trinká y su mamá estaban preocupadas también.

Un carro de bomberos estaba parado en la calle. La mamá de Trinká fue a hablar con los bomberos para averiguar lo que estaba pasando.

Pueden irse a la *Esperanza*. Ese pueblo es seguro y ya abrieron un albergue.

Traten de cubrirse la cara para que no respiren el humo.



Lo siento, pero este no es un lugar seguro.

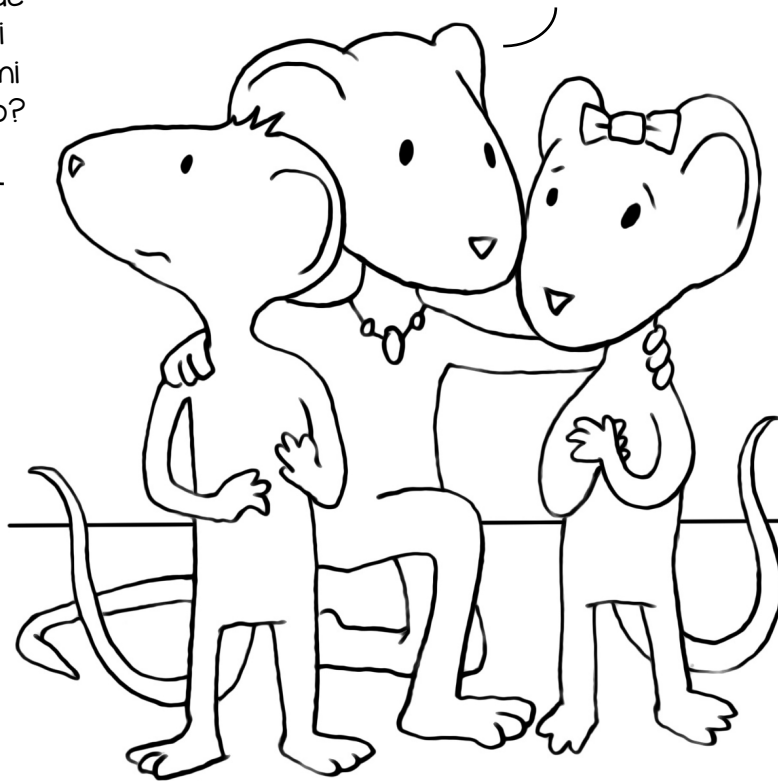
Todos tienen que irse.

Los bomberos les dijeron que no deberían regresarse a sus casas. El área no estaba segura y estaba siendo evacuada. Los bomberos les dijeron a donde se podían ir.



Los bomberos nos dijeron que todos se tuvieron que irse. Tal vez están en el albergue. Podemos buscarlos allí.

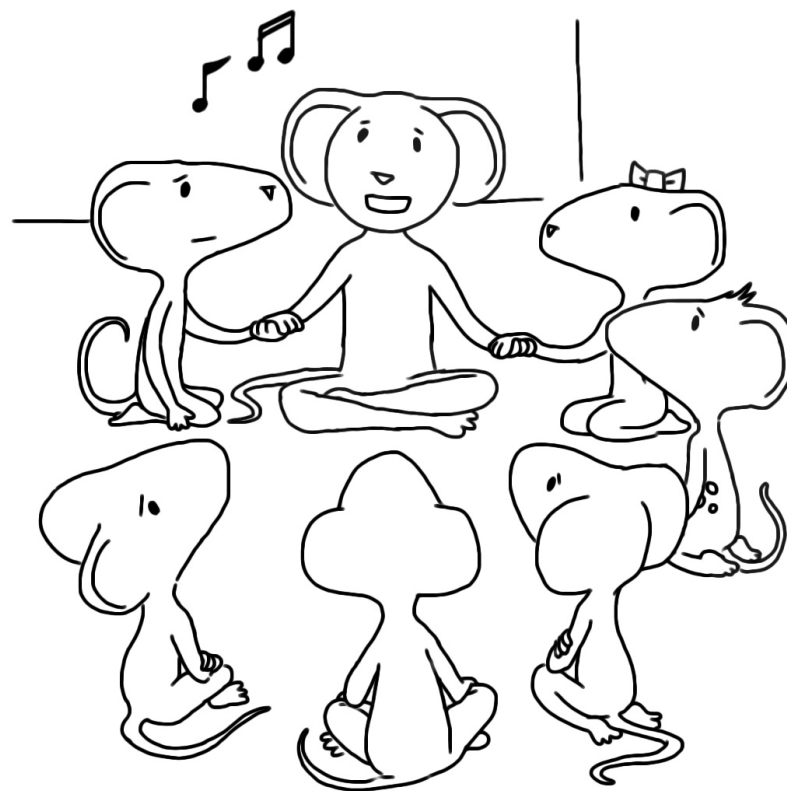
¿En dónde están mi papá y mi hermano?



Trinka y Juan podían ver llamas a lo lejos. Los cerros brillaban por el fuego. Estaban asustados. Juan estaba preocupado por su familia.



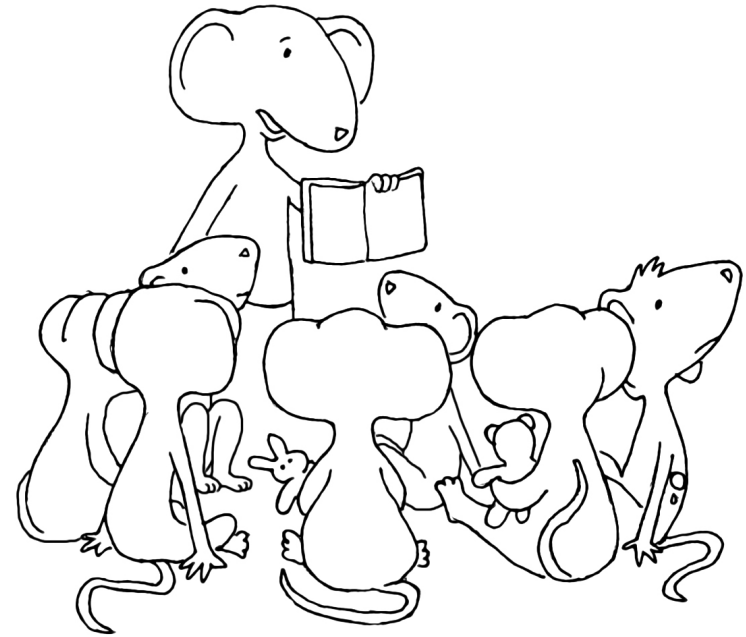
Cuando llegaron al albergue, había gente amable. Les dieron agua y les dijeron a donde ir.



Algunos niños estaban cantando. Trinká y Juan se sentaron con ellos.



Juan dibujó por un rato.



Intentó escuchar los cuentos,
pero no se sentía bien. Quería
estar con su familia.

Lo siento Juan. No sabía en que
albergue estabas.

¿Por qué no veniste
antes?



Después de un largo tiempo, el
papá de Juan llegó. Juan estaba
feliz, pero también estaba
enojado.

Tu mamá está en el
trabajo. Las calles están
cerradas, entonces se
tiene que quedar allá
mientras nosotros nos
tenemos que quedar aquí.

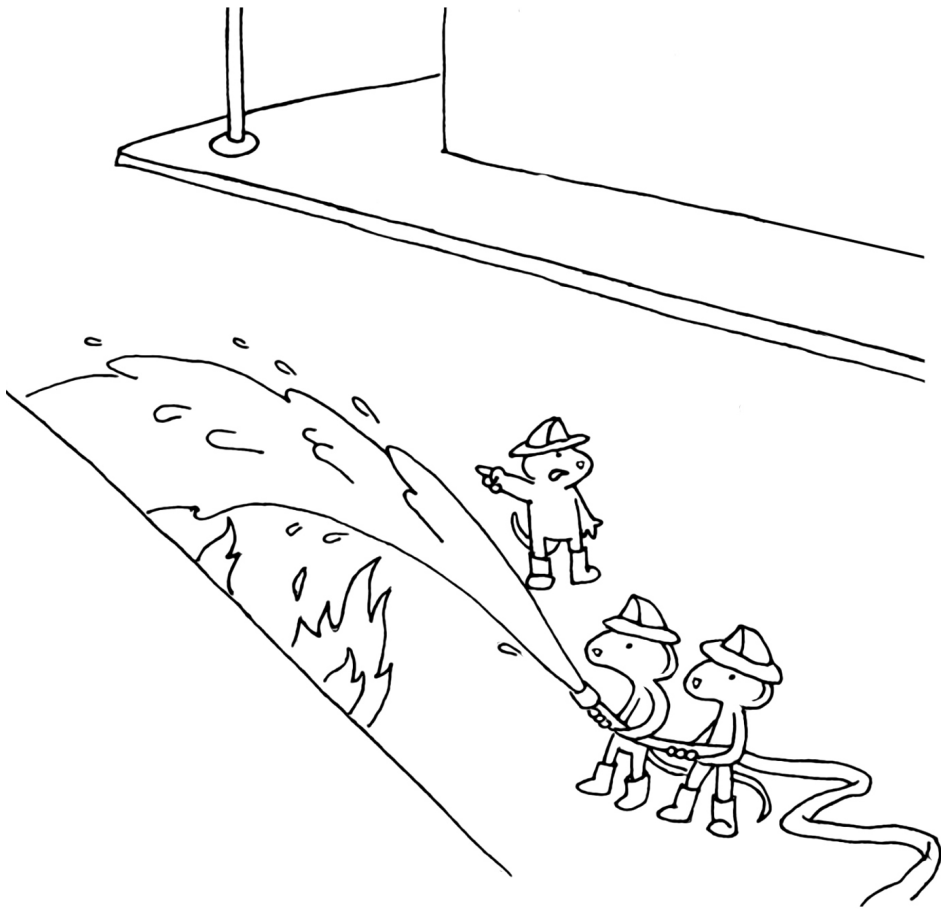
¿En dónde está mamá?



Juan no entendía por qué su
mamá no estaba con ellos.



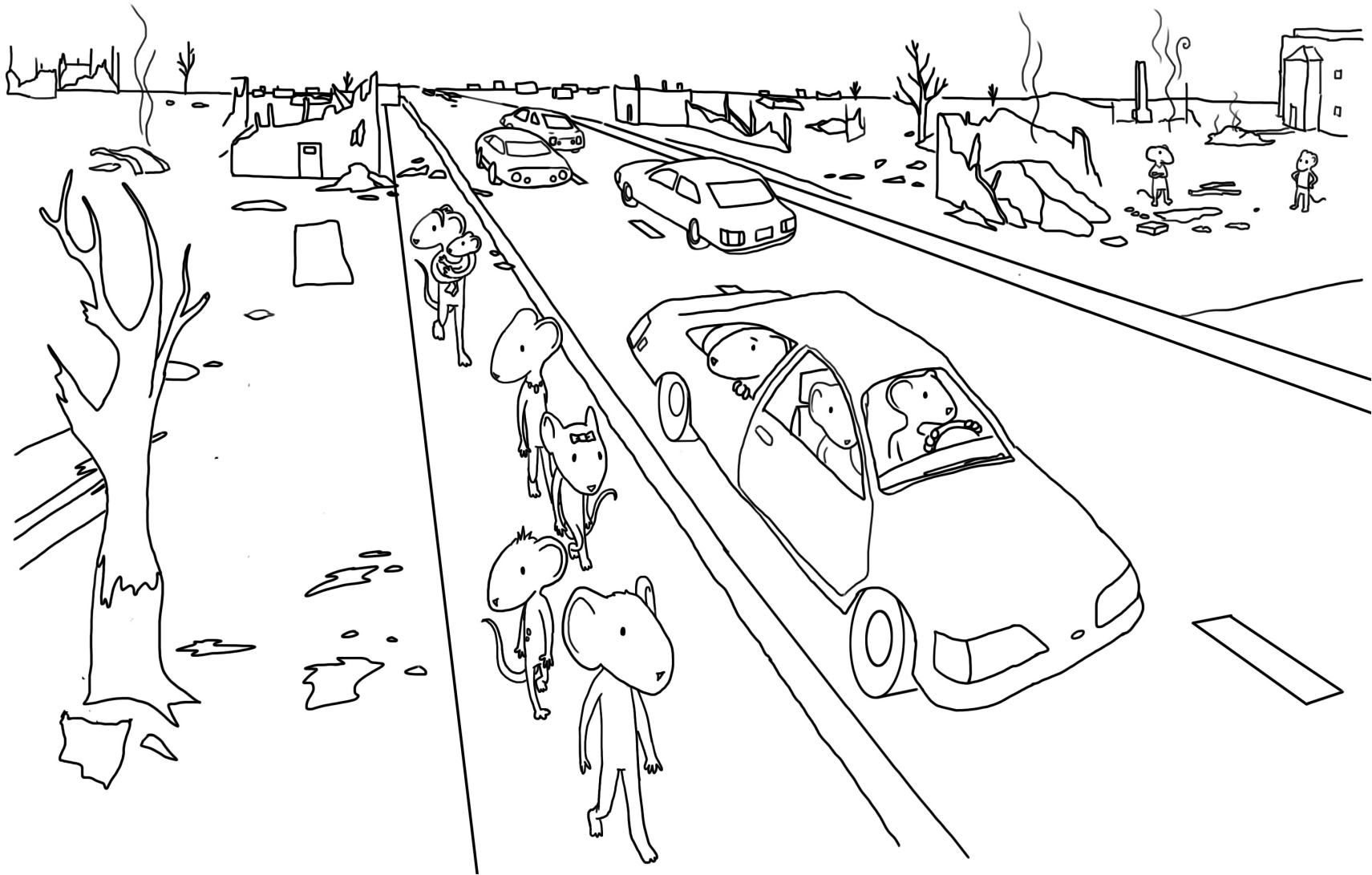
Esperaron por mucho tiempo. Más vecinos vinieron. Vieron a Piplo y a su hermana Livi. Trajeron a su mascota, Juju. Piplo estaba llorando. El viento cambió de dirección, y el fuego llegó muy rápido. Tuvieron que salir corriendo de su casa. Dejaron atrás todo. Estaban casi seguros que el fuego había quemado por completo su hogar.



Tomó mucho tiempo. *Pueblito* estaba en peligro, pero los bomberos trabajaron muy duro y finalmente apagaron el fuego.



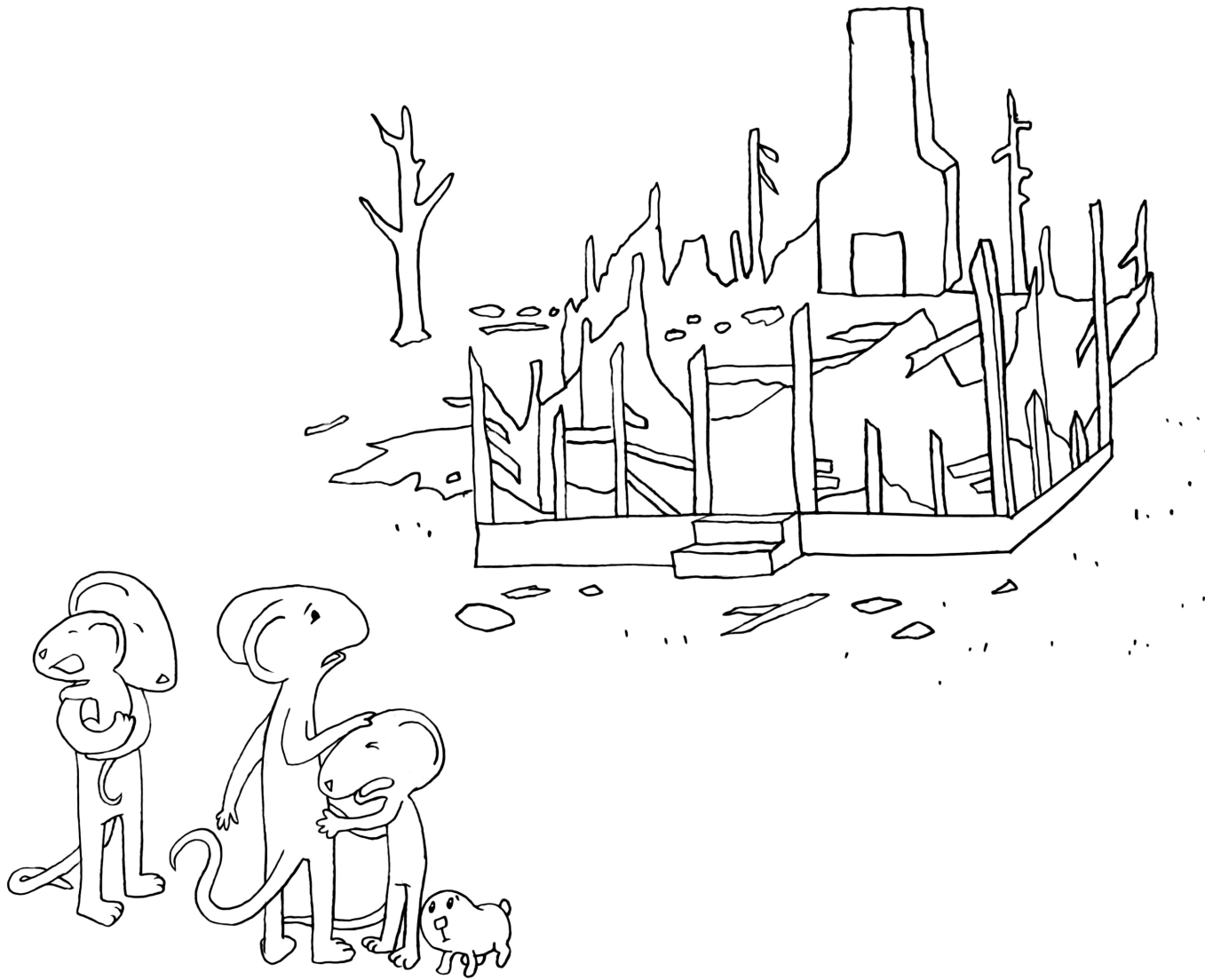
Pudieron regresar a sus hogares, pero el fuego había causado mucho daño, y no sabían si sus casas estaban bien.



Mientras llegaron a sus vecindarios, podían oler el humo por todas partes. Vieron el daño que hizo el fuego. Los árboles estaban negros y sus hojas habían desaparecido. En algunas partes lo único que quedaba era ceniza. Juan estaba enojado con el fuego. El fuego dañó su escuela y arruinó a su pueblo.



Las ambulancias y los carros de bomberos estaban allí. Estaban ayudando a la gente que no se sentía bien y los estaban cuidando. También estaban rescatando a sus mascotas.



Cuando llegaron a su vecindario, vieron que la casa de Piplo se quemó por completo. La familia de Piplo estaba llorando. Estaban tan tristes de haber perdido su casa, sus juguetes, y todas sus pertenencias, pero también estaban contentos porque todos estaban a salvo.



Caminaron un poco más lejos, por donde vivían Trinkka y Juan. Alrededor de sus casas los árboles estaban quemados, pero ellos habían tenido suerte. El fuego se apagó justo antes de que llegara a sus casas.

¡Ay, mami te extrañé mucho!



Lo sé cariño. Quería estar contigo, pero todas las calles estaban cerradas, y los teléfonos no funcionaban.



Estaba preocupada por todos ustedes. Estoy tan contenta que todos ustedes estén a salvo.

La mamá de Juan se salió corriendo de la casa. Se había apresurado para llegar a casa en el momento en que abrieron las calles, y ahora todos estaban juntos.

Gracias por
salvar nuestra
casa.

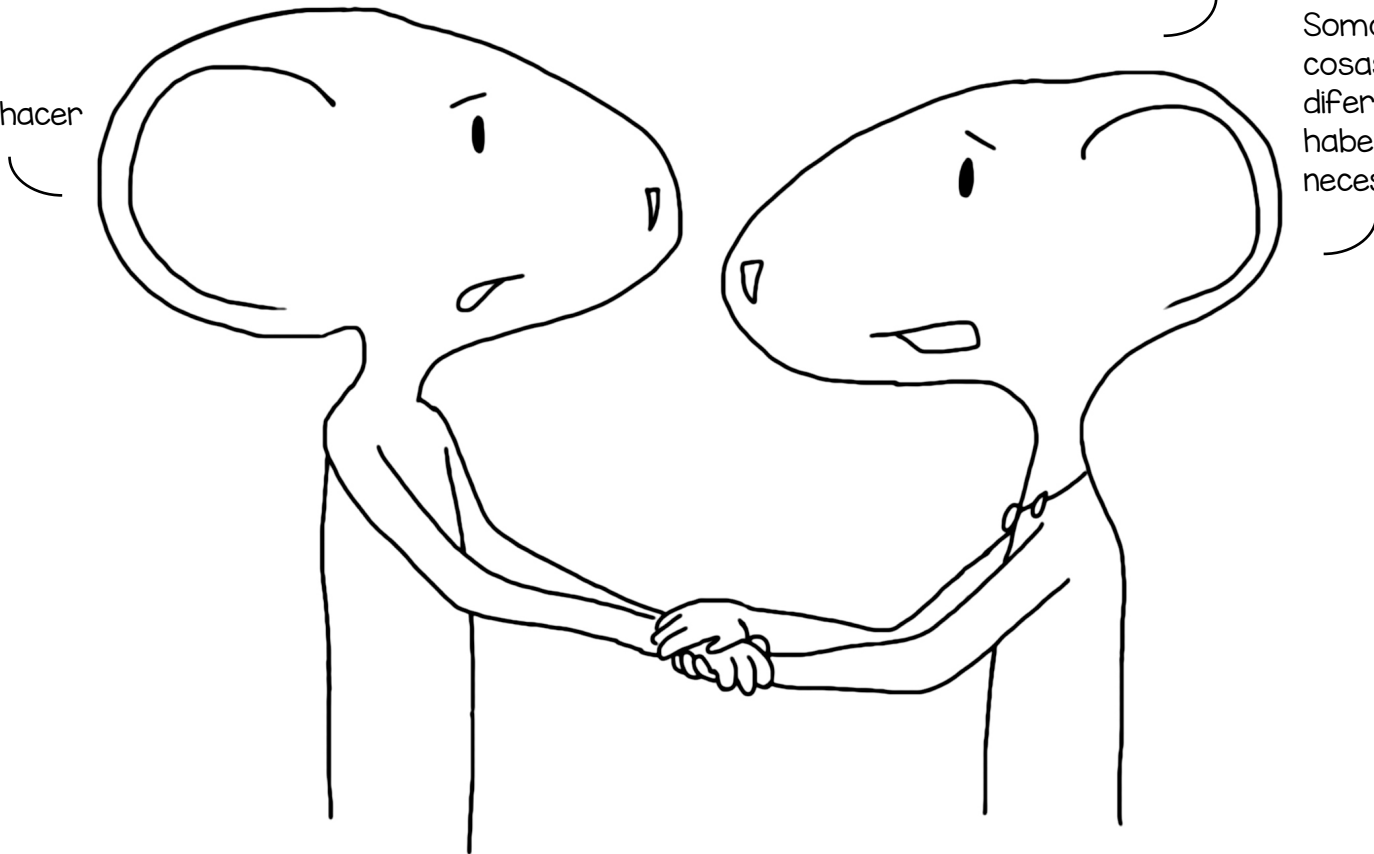


Estaban muy agradecidos con los bomberos quienes habían trabajado muy duro para apagar el fuego. Los bomberos dijeron que todavía habían fuegos en otras partes. Ellos estarían pendientes, pero los niños no iban a poder jugar afuera debido al humo. Cuando la escuela fuera a abrirse, los niños no podrían jugar afuera durante el recreo, hasta que todo el humo se fuera y pudieran respirar fácilmente.

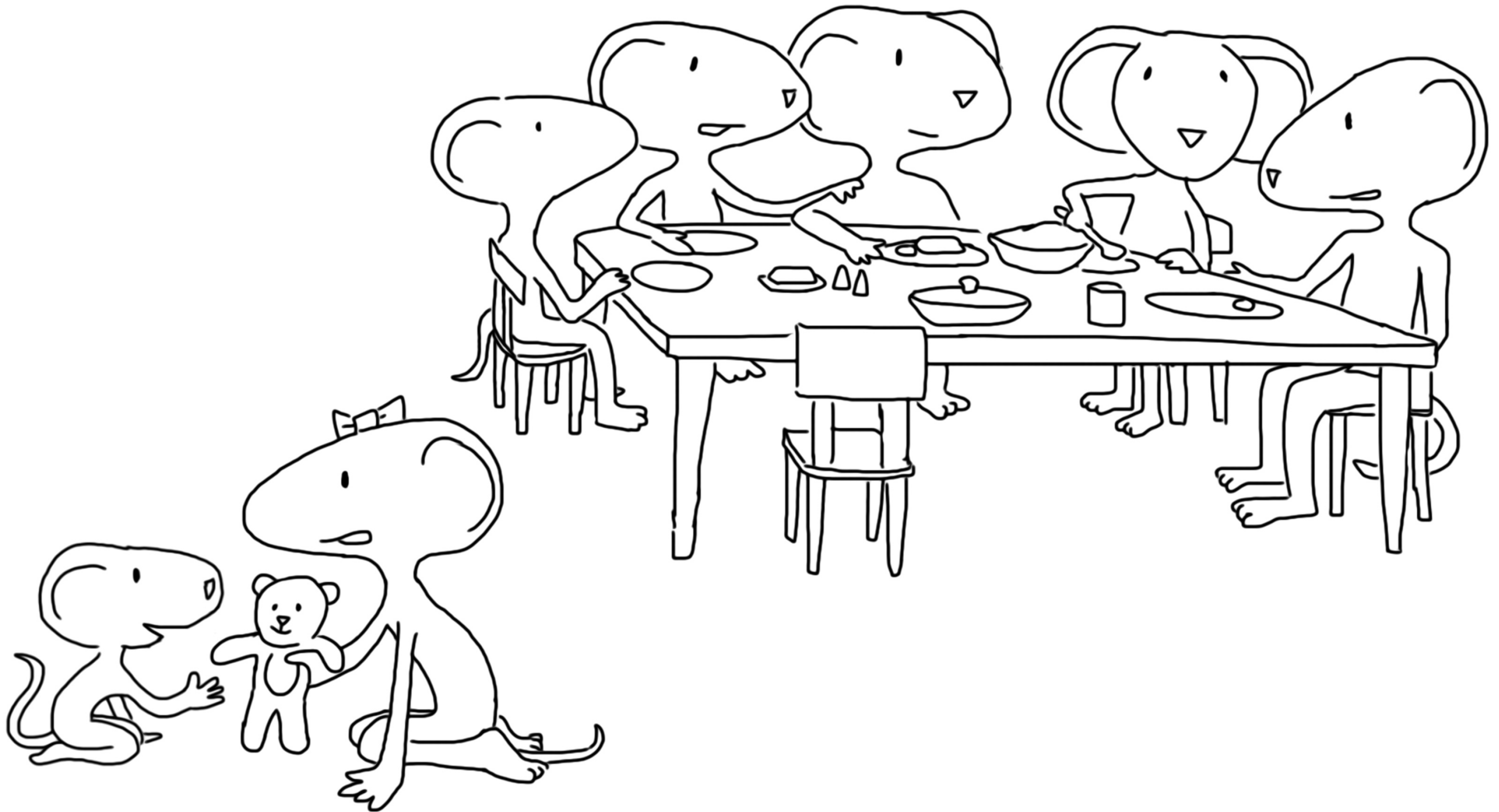
Vamos a desocupar una habitación para que puedan quedarse con nosotros mientras deciden qué hacer.

No podemos hacer eso.

Somos vecinos, y si las cosas hubieran sido diferentes, podríamos haber sido nosotros quienes necesitaríamos de su ayuda



Era muy extraño que la casa de Trinká estuviera bien, pero que la de Piplo no, pero esto es lo que los fuegos hacen a veces. La mamá de Trinká dijo que ellos habían tenido suerte. La familia de Piplo podía quedarse con ellos mientras decidían qué hacer.



Después del fuego, las familias ayudaron a sus vecinos. Les dieron abrazos. Se aseguraron de que tuvieran ropa y un lugar donde quedarse mientras decidían lo que iban a hacer.



Fue difícil después del fuego. Algunas de las tiendas que les gustaban ya no existían y no pudieron ser reconstruidas.



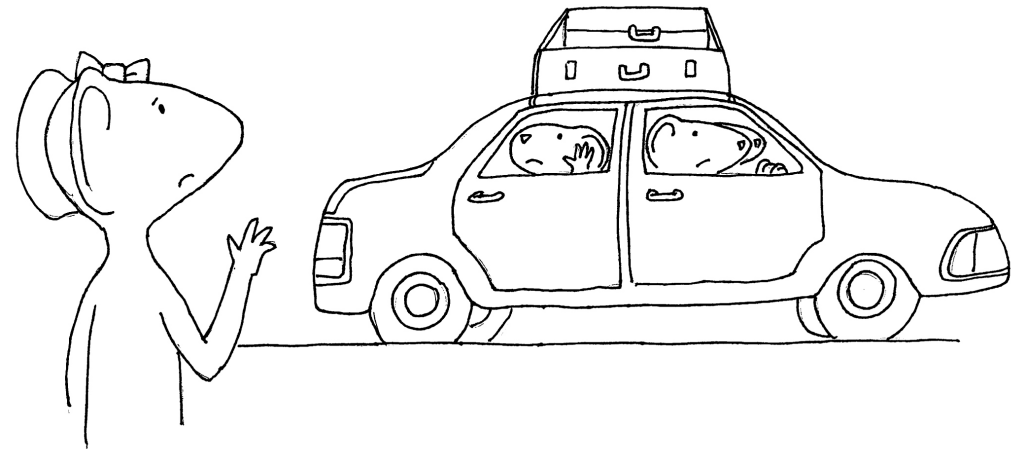
Habían cosas que les hacían recordar el fuego.



¿Por qué ya no puedo ir allí?

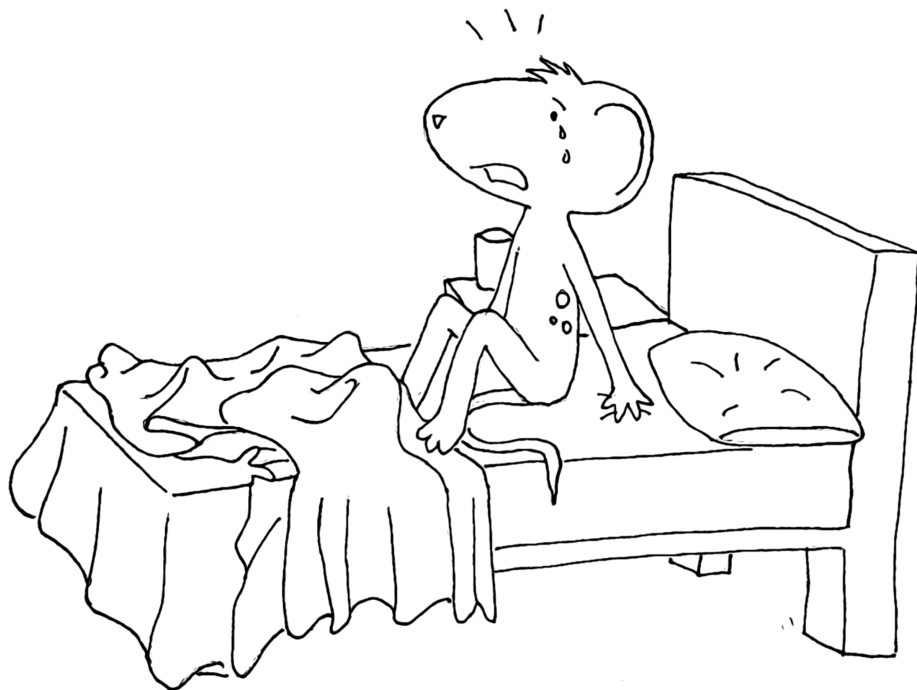


La van a reparar, pero por un tiempo irás a otra escuela.



Juan tuvo que ir a otra escuela porque su escuela estaba destruida. Algunos de sus amigos fueron con él pero otros fueron a otra escuela. Juan los extrañaba.

La familia de Piplo decidió ir a vivir a *Ciudad Grande* con los abuelos de Piplo, al menos por un tiempo. Trinkka y Juan lo extrañaban.



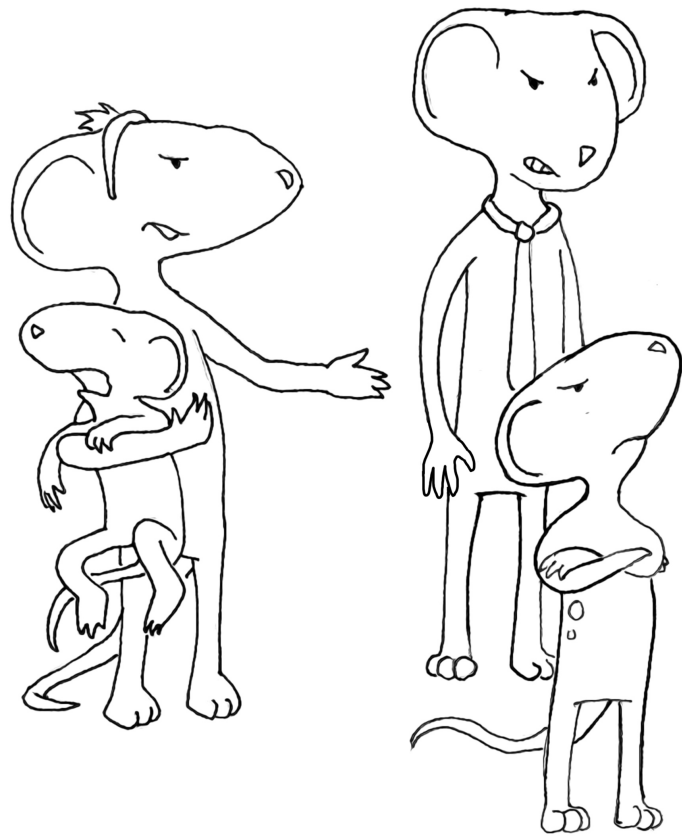
El fuego había pasado pero la vida de Juan no era la misma todavía. Algunas veces Juan se levantaba asustado.

Papá tuvo una pesadilla.

Está bien. Sólo fue un sueño.
Estás a salvo.



Su papá lo abrazaba y acurrucaba. Él sabía que el fuego fue muy aterrador y que Juan, más que nunca, necesitaba su cariño y su paciencia.



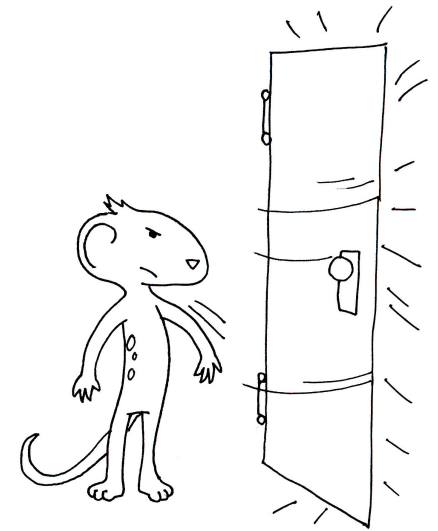
A pesar de que sus papás le dieron más cariño, Juan no se sentía igual que antes. Se sentía enojado y estaba malhumorado.



Juan le quitó el juguete a su hermano.



Y no escuchó a su papá.



Dió un portazo.

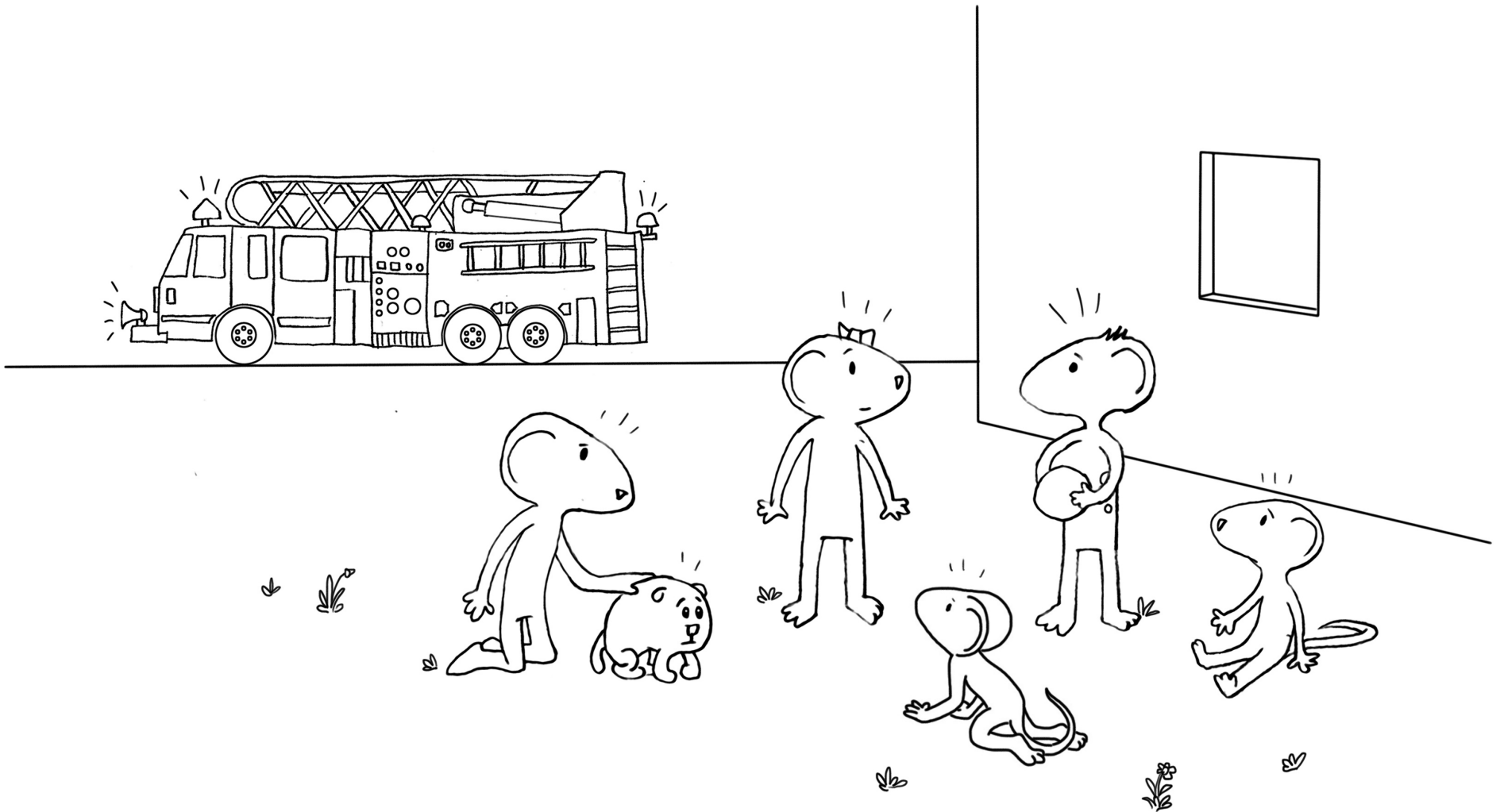
El no se portaba bien, y no sabía por qué.



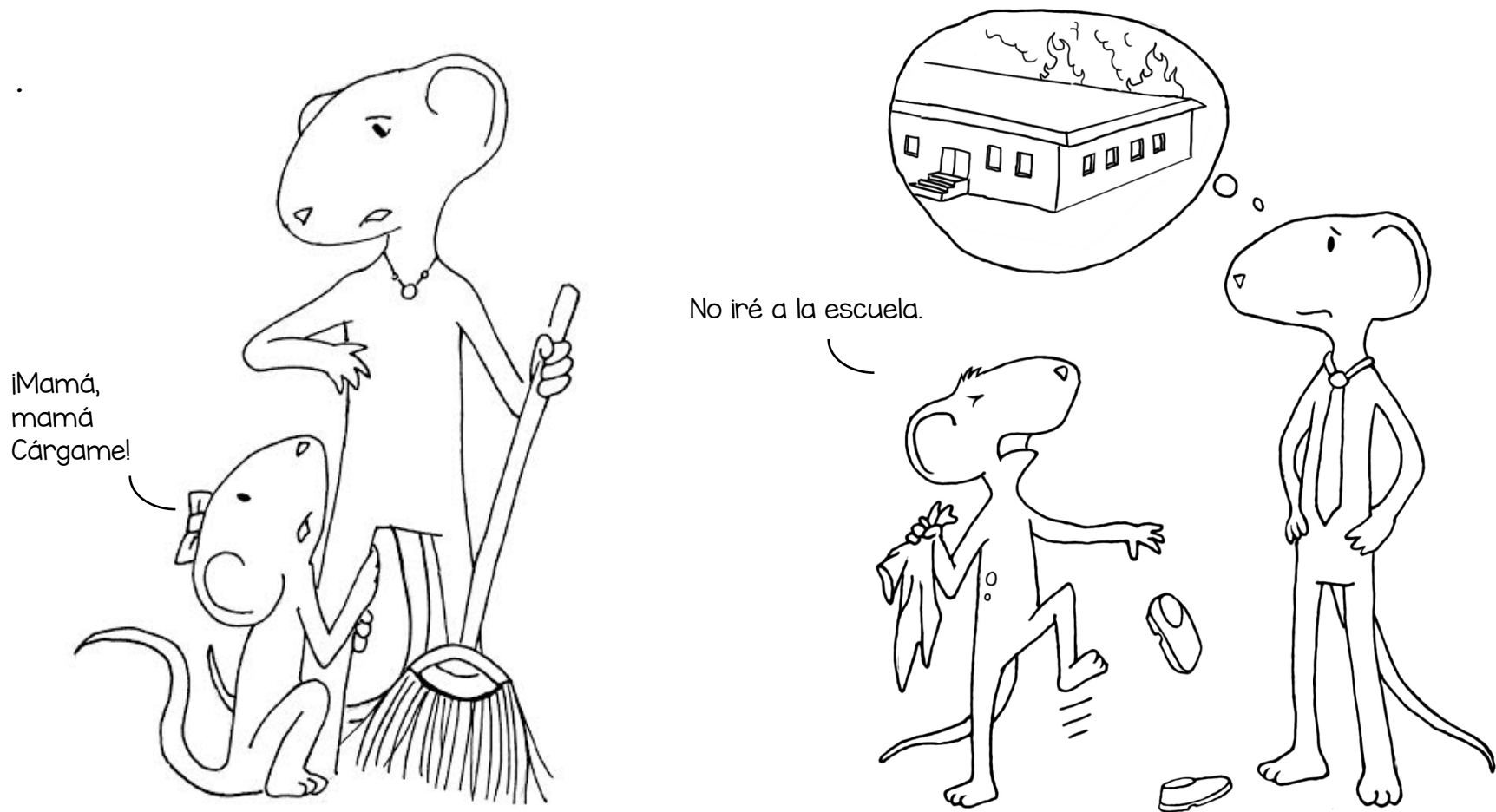
La mamá de Trinkka se dió cuenta que Trinkka no era la misma tampoco. Ella lloraba mucho, se asustaba mucho. Tenía miedo de estar sola y quería estar con su mamá todo el tiempo.



Ella también tenía problemas para obedecer, especialmente en la noche. Ella no quería irse a dormir.

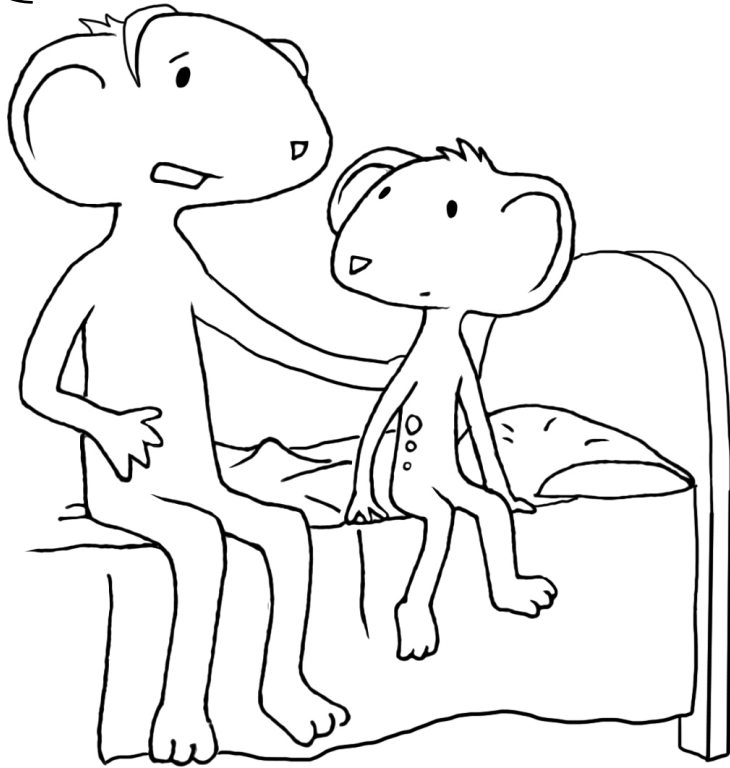


Y todos, hasta el bebé Livi y la mascota Juju, parecían notar y preocuparse cuando oían humo o cuando oían las sirenas de los carros de bomberos, la ambulancias, y la policía. Miraban a su alrededor para ver si había un fuego, y aunque no había señales de fuego, los recuerdos de las nubes oscuras y llenas de humo venían a sus mentes.

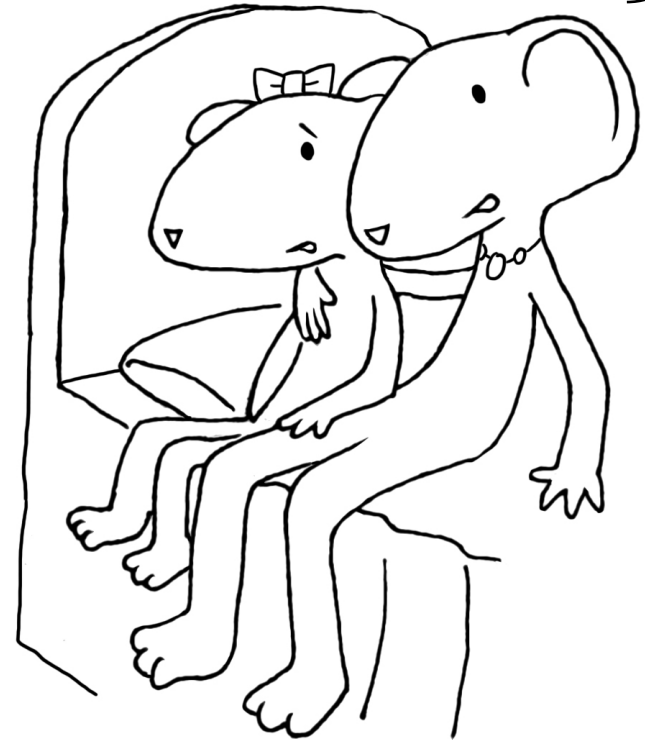


La mamá de Trinká lo entendía. El papá de Juan lo entendía. Aunque el fuego había pasado, tomaría tiempo antes que *Pueblito* fuera reconstruido. Tomaría tiempo para que todos se sintieran tranquilos y a salvo.

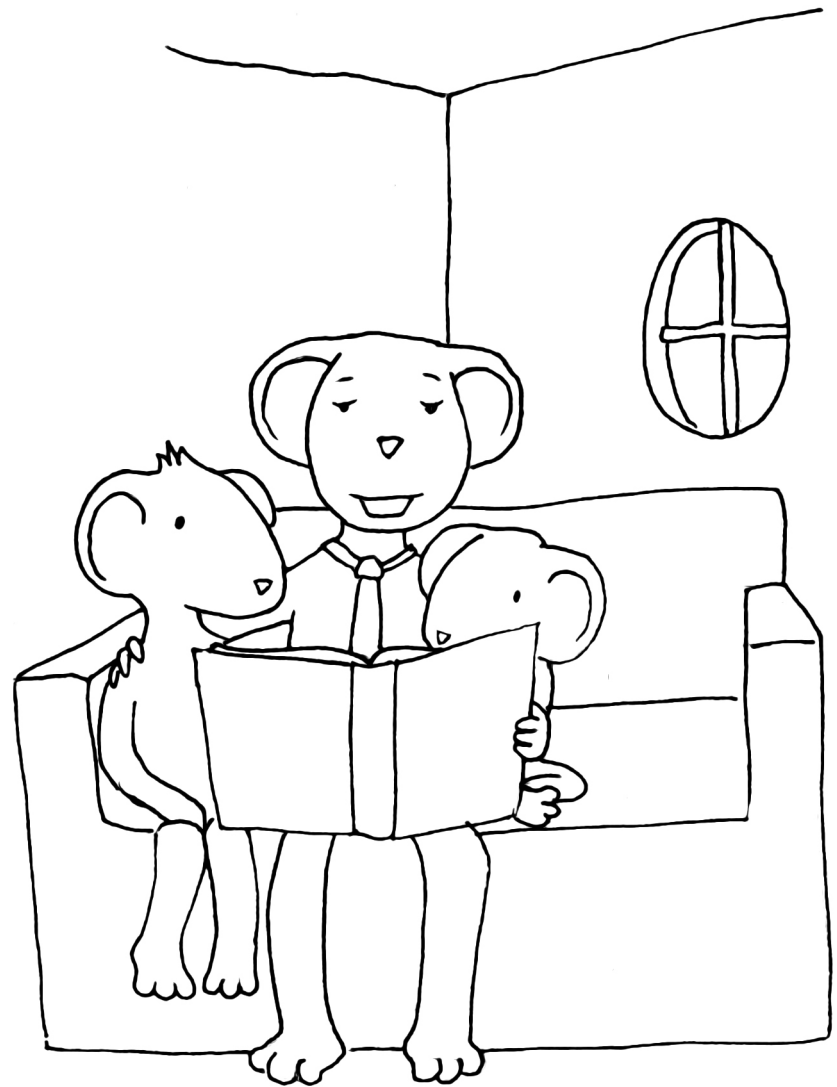
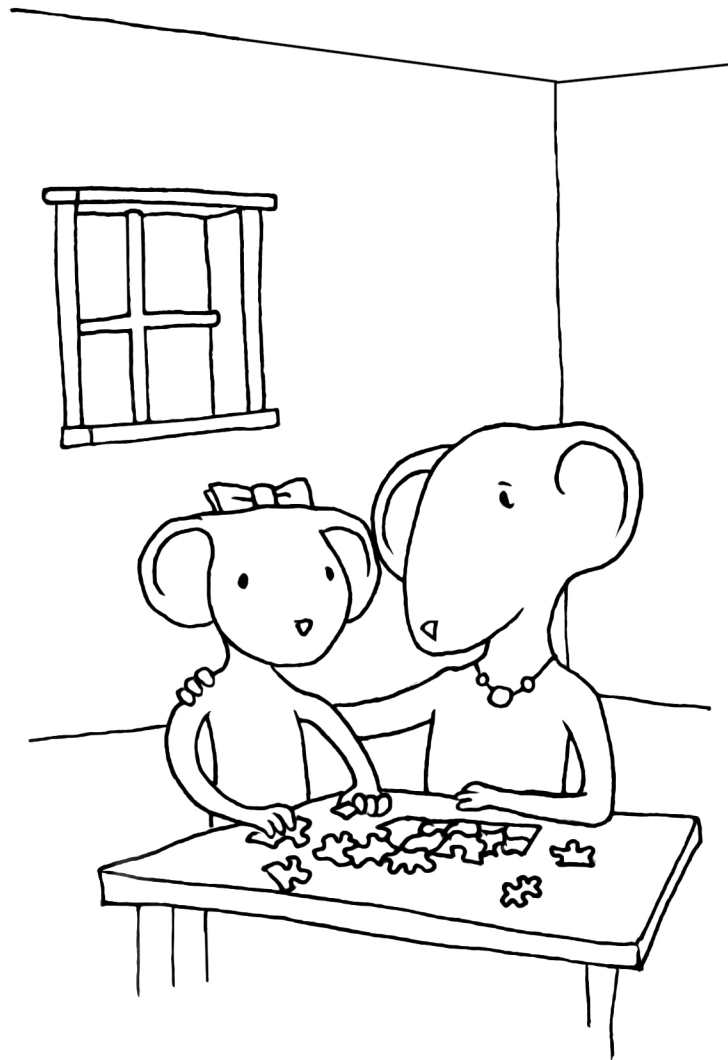
Yo sé que tuviste miedo. Yo hubiera querido estar allí para abrazarte y cuidarte.



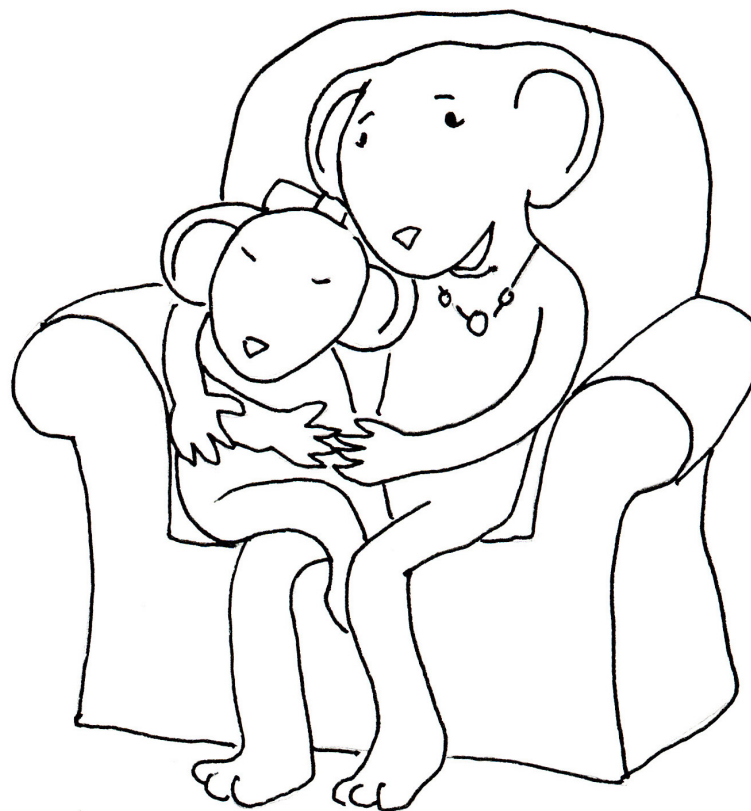
Sé que los fuegos te preocupan. Éste fue muy fuerte. Nuestra familia y *Pueblito* estamos haciendo un plan realmente bueno para protegernos en el futuro.



La mamá de Juan conversó con él. La mamá de Trinkka conversó con ella. “El fuego fue aterrador. Nos asustó a todos, y por el fuego han habido muchos cambios en nuestras vidas. Es difícil pero estamos juntos.”



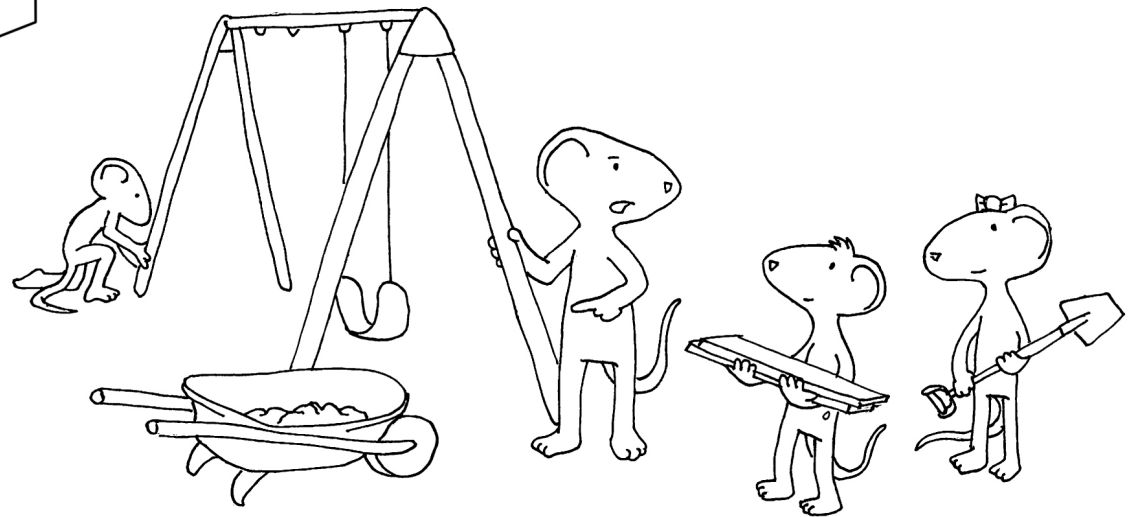
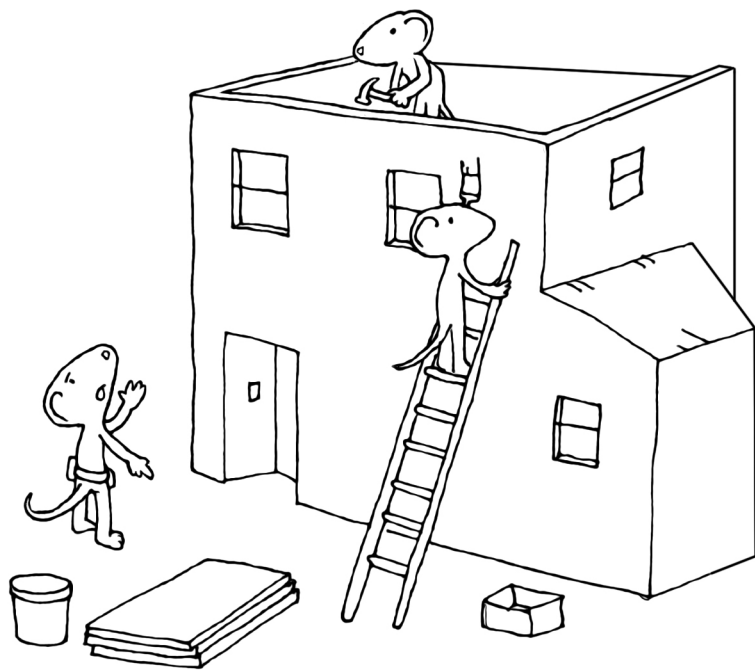
Ellos compartieron tiempo en familia. Ellos trataron de volver a sus rutinas de antes y empezaron otras nuevas rutinas divertidas.



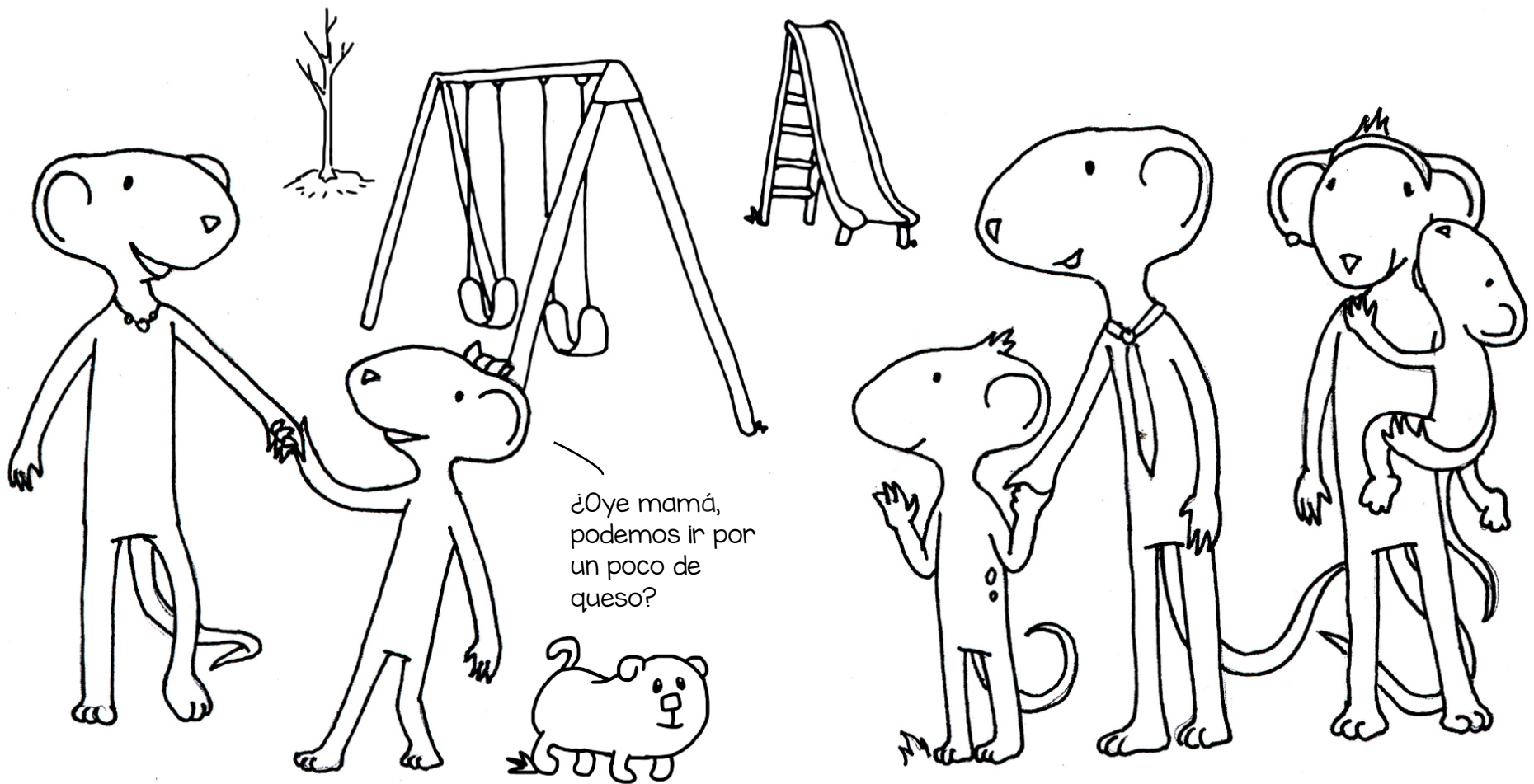
A menudo, Trinká and Juan necesitaban abrazos y mucha paciencia, y sus papás estaban ahí por ellos.



Tomaría un tiempo. Plantarían nuevos árboles y arbustos.



La escuela y la casa se repararían. Trabajarían juntos para arreglar el patio de recreo. Ellos reconstruirían a *Pueblito*.



Y eventualmente saldrían a jugar.



Mi Cuento

Mi Cuento

GUÍA PARA PADRES

El propósito de este cuento es ayudar a que los niños¹, que han pasado por un incendio aprendan a enfrentar sus temores y preocupaciones. Como muestra el cuento, usted puede ayudar a su niño dejándole saber que él está fuera de peligro y que es querido.

Maneras en que se puede utilizar este cuento

1. Lea y converse con su niño sobre el cuento
 - Guíese por lo que le interesa a su niño.
 - Algunos niños querrán detenerse para hablar sobre algún tema en particular del cuento. Permítales hacer esto, así es como comenzarán a expresar cómo se sienten y lo que recuerdan.
 - Algunos niños pueden preocuparse o asustarse mientras usted lee el cuento y puede ser que sea necesario tomar un descanso, esto está bien. Usted puede decirles algo como: “Es difícil para mí también hablar del incendio. Está bien si quieres tomar un descanso”.
2. Utilice este cuento para colorear
 - Colorear es entretenido y relajante.
 - Los niños pueden usar diferentes colores para expresar diferentes sentimientos (emociones). Por ejemplo, cuando Juan está enojado, los niños pueden colorear rojo. Cuando Piplo está triste, pueden colorear ese dibujo de azul. Cuando Trinkka y Juan están asustados los niños pueden elegir un color que represente el susto o miedo y colorear con ese color todas las partes del cuento que les asusten. Hacer esto les ayudará a pensar en diferentes sentimientos (emociones).
 - Es posible que mientras los niños estén coloreando comiencen a hablar acerca de lo que piensan, recuerdan o sienten.
 - Algunos niños pueden querer rayar sobre las imágenes del incendio para mostrar lo enojados (frustrados) que se sienten y lo mucho que no querían que esto sucediera. Aunque normalmente quisiéramos que los niños cuidaran sus libros y no los rayaran, ésta puede ser una ocasión en la que podríamos permitirselos ya que esto puede ayudarles a compartir sus sentimientos.
3. Utilice el cuento para hablar de lo que pasó en la familia durante el incendio y las consecuencias de éste.
 - Las historias y los cuentos son importantes para los niños pequeños, les ayudan a entender lo que pasó.
 - Cuando usted lea este cuento, su niño sabrá que puede hablar con usted de lo que sucedió y que no hay problema en hacerle preguntas.
 - Cada familia se verá impactada de diferente manera. Utilice este tiempo para conversar con su niño de manera simple sobre la experiencia particular de su familia durante el incendio.
 - Si su niño lo vió afectarse durante el incendio, hable sobre aquello. Está bien admitir que usted también estaba asustado y angustiado. Ayude a su niño a ver que usted ya se siente mejor, que usted es fuerte y que hará todo lo posible para mantener protegida a la familia.
 - Al hablar con usted, su niño podrá ser capaz de compartir sentimientos difíciles. Cuando los niños pueden hablar y no tienen que exteriorizar sus sentimientos en la conducta, su comportamiento generalmente mejora.
 - Para ayudar a que su niño comience a hablar, usted puede preguntarle acerca de lo que recuerda del día del incendio. También puede preguntarle si alguna vez se ha sentido como Trinkka y/o Juan. Asimismo, puede compartir lo que usted recuerda del incendio. Es importante que usted esté dispuesto a contestar las preguntas de su niño. Para contestar las preguntas de su niño recuerde dar respuestas que él pueda comprender de acuerdo a su edad.
 - Algunos niños no quieren hablar sobre sus sentimientos y preocupaciones y prefieren hablar sobre lo que les pasa a otros niños de su edad o sobre personajes de cuentos e historias como en este caso Trinkka y Juan. Si usted ha observado que su niño tiene reacciones o conductas similares a Trinkka y/o Juan, usted puede utilizar esas partes del cuento. Por ejemplo:

¹ En el siguiente texto las palabras niño y niños se utilizan para nombrar tanto a niños como a niñas.

- Luego del incendio Juan está enojado con su papá porque Juan siente que su papá tomó mucho tiempo en ir a recogerlo a la escuela. Frecuentemente los niños pequeños se molestan con sus padres y los culpan por lo ocurrido aunque esto no sea responsabilidad de los padres. Esto ocurre porque los niños pequeños creen que sus padres son fuertes y poderosos y que por lo tanto, si no hicieron algo es porque decidieron no hacerlo. En el caso de Juan, fue muy importante que su papá no reaccionara de manera agresiva pero que reconociera que Juan estaba muy asustado y necesitaba de su papá. A Juan le habría ayudado que su papá le explicara lo mucho que él hubiese querido llegar lo más rápido posible para abrazarlo.
 - Luego del incendio, Trinka también está más aferrada a su mamá, necesitaba de atención de ella. Para los niños pequeños es difícil enfrentarse a las consecuencias del incendio y ver la destrucción de sus casas y juguetes. A pesar de que Trinka estaba a salvo, ella se preocupaba sobre lo que podría suceder en el futuro, especialmente después de escuchar y ver lo que pasó en su comunidad. Para Trinka es muy importante que su mamá le asegure que todo estará bien y que la familia tiene un buen plan para mantenerse seguros.
 - Incluso Livi, que es un bebé, puede verse afectada luego del incendio, especialmente si el incendio trae cambios en la rutina de la familia o de como los miembros de la familia reaccionan frente a diferentes situaciones.
4. Si los niños parecen estar asustados, enojados o tristes, el hablar sobre los sentimientos de Juan, Trinka, Piplo, Livi y hasta de Juju, puede ayudar a que los niños comiencen a hablar de sus sentimientos (emociones).
 5. Si la familia tiene una mascota, cuando Juju sea presentado en la historia, hable sobre la experiencia de su propia mascota(s)
 6. Puede usar este cuento para comenzar a hablar con su niño sobre los incendios
7. Es posible que los niños pequeños tengan muchas preguntas sobre los incendios y como son pequeños puede ser que no sepan cómo preguntar. Abajo encontrará algunas de las preguntas que los niños pueden tener:
 - ¿Por qué comenzó?
 - ¿Por qué avanzó tan rápido?
 - ¿Va a pasar otra vez?
 - ¿Qué está haciendo la gente para protegernos en el futuro?
 - ¿Qué haremos si pasa de nuevo?
 - ¿Volverá a crecer el pasto y los árboles?
 - Cuando se contestan las sus preguntas de los niños, ellos se sienten menos asustados. A pesar de que puedan seguir teniendo miedo, sabrán que no están solos, sabrán que pueden hablar con usted.
 - A continuación encontrará información que puede compartir con los niños para ayudarles a entender lo que pueden esperar durante y después de un incendio.
 - Un fuego ocurre cuando algo se pone muy caliente y empieza a quemarse. Hay fuegos malos y fuegos buenos, pero todos los fuegos son peligrosos, por eso tenemos que tener mucho cuidado cuando estamos en contacto con el fuego. Los fuegos buenos incluyen velas de cumpleaños, chimeneas, y fogatas. Nosotros podemos controlar este tipo de fuego. Los fuegos malos son los que no podemos controlar o los que no hemos planeado. Estos fuegos queman cosas que no queremos quemar como los árboles y las casas.
 - No todos los fuegos forestales son malos. Algunos bosques o áreas con mucha vegetación requieren del fuego para manerse sanos. Los fuegos queman a las plantas muertas y la vegetación exuberante que pueden dañar al suelo. Los bomberos vigilan a estos fuegos para asegurarse de que quemen en donde deberían de quemar.
 - Un fuego puede cambiar de dirección según la manera en que el viento esté soplando. Mientras más fuerte es el viento, más rápido puede avanzar un fuego.
 - Si los bomberos empiezan a pensar que el área es peligrosa, nos pedirán que salgamos de nuestra casa.

Tendremos que ir a un albergue o al hogar de un ser querido.

- Los fuegos producen grandes nubes de humo y ceniza que tienen un fuerte olor y hacen que el cielo se vuelva oscuro. Es posible que veamos ceniza encima de nuestro carro o encima del pasto. Cuando hay mucho humo, tenemos que quedarnos adentro porque el respirar mucho humo nos puede hacer sentir enfermos.
- Cuando los bomberos nos digan que es seguro regresar a nuestra casa, puede ser que haya incendios en otras partes. Entonces es posible que sigamos oliendo a humo y viendo ceniza. Los bomberos estarán vigilando el fuego y nos avisarán si nos tenemos que ir de nuevo.
- Después de un incendio, puede ser importante sembrar muchos árboles y arbustos para prevenir inundaciones.

Puntos Importantes

- Un desastre natural, como un incendio, puede continuar afectándonos aún después de haber ocurrido. Esto puede ser incluso después de meses o años.
- Es posible que muchas cosas le recuerden a usted y a su niño acerca del incendio.
 - Ver fuego: fogatas, asados, un fuego en la chimenea
 - Oler humo o ver ceniza
 - Días con mucho viento, especialmente si el fuego avanzó en un día de mucho viento
 - Helicópteros si usarán helicópteros para apagar el incendio.
 - Clima caliente y seco
 - Ver que la tierra o los troncos de los árboles están quemados
 - Casas dañadas
 - Lotes vacíos donde antiguamente había edificios
 - Sirenas
 - Cuando las personas están angustiadas o llorando
- A menudo los niños pequeños no pueden contarnos las cosas que recuerdan y demuestran su temor a través de su comportamiento. Por ejemplo, Trinkka quiere que la tomen en brazos y Juan corre por toda la casa después de haberle

quitado los juguetes a su hermano. Estos comportamientos están expresando el miedo que estos personajes del cuento sienten. Asimismo, algunos niños tienen dolores de estómago o rabietas.

- Cada niño puede reaccionar de manera distinta. Trinkka está asustada y se aferra a su mamá. En cambio Juan se porta mal. Los dos están demostrando sus sentimientos a través de su comportamiento.
- En el cuento, los padres se sienten angustiados y frustrados con el comportamiento de sus niños, pero tratan de entender por qué sus hijos están actuando de esa manera.
- Aún cuando los niños se sientan asustados, enojados o tristes, es importante ayudarlos a que no actúen agresivamente. Es importante que usted establezca reglas claras con sus niños respecto a cómo demostrar sentimientos sin comportarse agresivamente, ya que esto ayudará a que ellos se sientan seguros.
- Con frecuencia, los niños hacen las mismas preguntas una y otra vez. Esto no se debe a que olviden lo que usted les dijo o explicó, sino a que ésta es la forma como ellos tratan de saber y entender lo que pasó. Sus niños necesitan que usted conteste las mismas preguntas una y otra vez de la manera más paciente y cariñosa que le sea posible.
- Los niños se benefician al expresar su experiencia ya sea en palabras, jugando o a través del arte.
- Comuníqueles a sus niños que aunque hayan ocurrido cosas atemorizantes en el pasado, ellos y usted están ahora seguros. Recuérdeles que su familia tiene un plan para mantenerse seguros.

Ahora Pensemos en su Niño

- ¿Desde el incendio, su niño se comporta de manera diferente?
- ¿Qué cosas le asustan a su niño?
- ¿Cómo sabe usted cuando su niño está asustado?
- ¿Cómo se comporta su niño cuando está asustado o estresado?
- ¿Qué cosas pueden hacer usted y su niño que ayuden a que él se sienta mejor?

- ¿Ha hablado con la maestra de su niño sobre cualquier cambio experimentado en la escuela?

Sugerencias para Ayudar a su Niño

- Ayude a que sus niños hablen con usted acerca de lo que pasó.
- Ayude a que sus niños identifiquen sus sentimientos y déjeles saber que es normal sentirse de esa manera después de haber pasado por algo muy difícil. Por ejemplo, a nombrar sus sentimientos: “entiendo que estás enojado o triste”.
- Ayude a que sus niños se sientan seguros, enfóquese en la seguridad psicológica (cómo se siente su niño) y en la seguridad física (qué hacer si otro incendio ocurre, dónde pueden ir para estar a salvo). Después de un incendio, hay más probabilidad de que ocurran inundaciones o deslizamientos de lodo durante fuertes lluvias, lo cual puede causar estrés adicional. Si vive en una región en la cual existe este tipo de peligro, converse con sus hijos acerca de lo que deberían de hacer.
- Los niños pequeños se sienten seguros cuando usted los abraza.
- Los niños se sienten seguros cuando tienen rutinas predecibles (tienen horarios y rutinas regulares para comer y dormir) y saben qué va a pasar a continuación: cuándo las personas van y vienen.
- Haga un plan familiar para prepararse frente a un desastre, a fin de que sus niños sepan qué hacer si viene otro incendio. Incluya en su plan:
 - Lugares seguros donde puedan ir
 - Un plan de evacuación para su familia
 - Registrarse a sistemas de aviso de emergencias que le notifiquen por mensaje de texto o correo electrónico
 - Decidir con quien comunicarse si no están juntos
 - Un equipo de emergencias que tenga fotocopias de sus documentos vitales.
 - Suministros para mantener frescos, hidratados, y alimentados sus mascotas. Hacer un plan por si los tengan que evacuar.

- Dar mantenimiento apropiado a su casa y propiedad (por ejemplo, limpiar y organizar sus tuberías y rastrillos de escombros).

Sugerencias para Adultos

- Los incendios también pueden afectar a los adultos. Es posible que usted esté asustado y se sienta triste, enojado o culpable acerca de todo lo que ha ocurrido.
- Para poder ayudar a sus niños de la mejor manera es importante que usted se cuide. Los niños, especialmente los más pequeños, se dan cuenta cuando los adultos a su alrededor no se sienten bien. Por ejemplo, si tuvieron que evacuar, tal vez regrese a su hogar la primera vez después del incendio sin sus hijos, para que usted pueda sentir sus propias reacciones sin que ellos estén presentes.
- El primer paso para cuidarse es tomarse el tiempo necesario para manejar sus propias reacciones y sentimientos. Pregúntese...
 - ¿Cuando pienso acerca del incendio, esto afecta mi capacidad para hacer lo que quiero o lo que tengo que hacer?
 - ¿Estoy tratando de no pensar acerca del incendio? (Si usted evita pensar acerca de lo que pasó y esto interfiere con cómo siente las emociones así como con las relaciones con sus amigos y familia, puede ser un síntoma de trauma.)
 - ¿Me estoy sintiendo ansioso, distraído o irritable?
 - ¿Me estoy sintiendo muy triste o deprimido?
 - ¿Estoy haciendo cosas que pueden crearme problemas, como ignorar lo que necesito hacer o hacer cosas que no son buenas para mí?
 - ¿Qué cosas positivas estoy haciendo para mí mismo? (Por ejemplo, trata de darte tiempo para hacer cosas que usted disfruta.)
 - ¿Qué cosas positivas estoy haciendo para mi familia? (Por ejemplo, es importante mantener las rutinas, compartir tiempo juntos, hacer algo divertido o relajante, hablar de los sentimientos.)
- Si usted se da cuenta que tiene reacciones intensas a causa del incendio:
 - Hable con amigos o con miembros de su familia.

- Dése tiempo para hacer cosas que usted disfruta.
- Trate de permanecer saludable: coma bien; haga ejercicio y duerma lo suficiente.
- Dése permiso para sentirse triste y vivir los sentimientos de duelo que acompañan a las pérdidas grandes o significativas.
- Intente volver a su rutina normal.
- Si se siente muy abrumado, intente dar pequeños pasos para enfrentar los problemas grandes.
- Muchos adultos se sienten culpables al enfocarse en sí mismos o cuidar de sí mismos, pero recuerde que los niños se sienten mejor cuando saben que usted está bien.

Recursos Adicionales

- [NCTSN.org](http://www.nctsn.org): Información en español acerca de niños, desastres naturales, y el trauma.
- [NCTSN](http://www.nctsn.org): Los Incendios y Su Cobertura en Las Noticias: Recomendaciones para los Padres (http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/Wildfires_media_spanish.pdf)
- [PiploProductions.com](http://www.piploproductions.com): Cuentos y otra información para ayudar a familias, incluyendo “Una Vez Tuve Mucho Mucho Miedo,” un cuento escrito para ayudar a los niños y adultos (padres, maestros y otros adultos importantes) a entender cómo el estrés puede afectar a los niños y cómo ayudarlos.
- [Smokeybear](https://smokeybear.com/es): actividades preventivas para niños y educadores hispanoparlantes (<https://smokeybear.com/es>)
- [Sesame Street](https://www.sesamestreet.org/node/1214?language=es): Cuidándonos uno al otro: Grandes cambios. Guía para ayudar a familias después de emergencias (<https://www.sesamestreet.org/node/1214?language=es>)
- [Sesame Street](https://www.sesamestreet.org/sites/default/files/media_folders/Media%20Root/PREP_KitChecklist_Spanish.pdf): Preparemos un kit de emergencia. Actividad preventiva para familias hispanoparlantes (https://www.sesamestreet.org/sites/default/files/media_folders/Media%20Root/PREP_KitChecklist_Spanish.pdf)
- [SAMHSA](http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol): Información en español acerca de desastres naturales y sus impactos psicológicos (<http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>)
- [Zero to Three](https://www.zerotothree.org/espanol): Información en español acerca de niños pequeños y el desarrollo (<https://www.zerotothree.org/espanol>)