

Trinka e João

O Grande Fogo



Trinka e João

O Grande Fogo



Trinka e João e o Grande Fogo

por Chandra Michiko Ghosh Ippen
e Melissa Brymer

Ilustrado por Erich Ippen, Jr

Versão Portuguesa de: Cátia Magalhães, Bruno Carraça,
Ana Berta Alves e José Sargento

Um agradecimento especial a Filipa Rodrigues Pereira e
ao João Sousa pelos contributos técnicos e comentários.

Guia para pais/educadores

Chandra Ghosh Ippen
Melissa Brymer

Ao Politécnico de Viseu e ARSC-IP ACES DL pela
colaboração e divulgação

O desenvolvimento da história foi financiado pela
Administração de Serviços de Saúde Mental e Abuso de
Substâncias (SAMHSA- siglas em inglês) e Departamento
de Saúde e Serviços Humanos dos EUA
(HHS - siglas em inglês). As perspetivas, princípios e
opiniões expressas são da responsabilidade dos autores e
não refletem necessariamente as da SAMHSA ou HHS.



Piploproductions.com

© 2017 Chandra Ghosh Ippen. Todos os direitos reservados. O autor autoriza a livre cópia e distribuição, mas não a utilização para fins comerciais. A história não pode ser alterada sem a autorização expressa e por escrito do autor principal (chandra.ghosh@ucsf.edu).

Esta história foi desenvolvida em colaboração com a rede de Tratamento de Trauma Precoce (ETTN) e o Centro Nacional da Rede Nacional de Stress Traumático Infantil (NCTSN).

A história foi desenvolvida para ajudar crianças pequenas e as suas famílias a começarem a falar sobre experiências e sentimentos relacionados com incêndios.

Mais informações sobre como ajudar crianças que vivenciaram ou estiveram expostas ao fogo/ incêndios ou outros eventos traumáticos podem ser encontradas em: www.nctsn.org/http://www.proxiv.pt/

Mais informações sobre a história, o uso da história e a equipa que a criou podem ser consultadas em: <http://piploproductions.com/stories/trinka-and-sam/>. O site também possui outras histórias e recursos para ajudar as crianças e famílias a recuperarem de experiências stressantes ou traumáticas.

Para as crianças e famílias da Califórnia, Montana e Oregon e todas as crianças e famílias do mundo que vivenciaram ou estiveram expostas ao fogo/incêndios. A todos os bombeiros, obrigado pelo vosso trabalho e por tudo o que fazem!

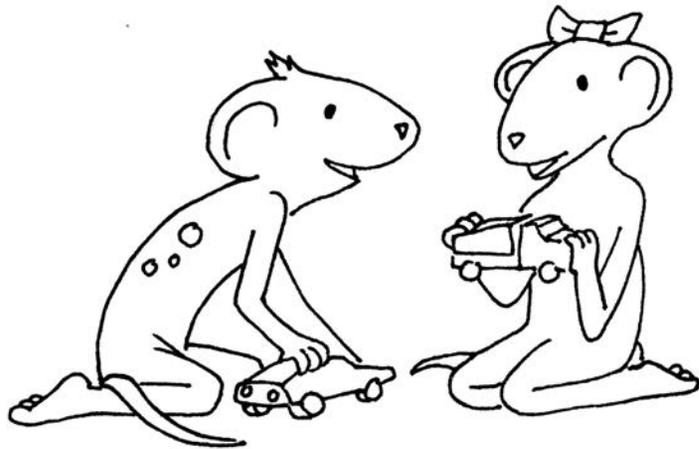
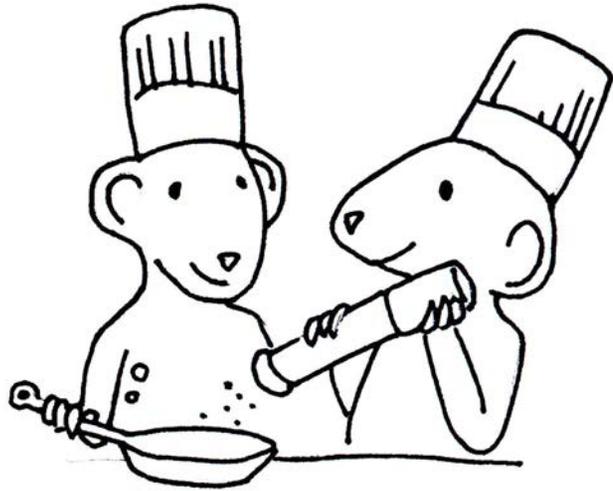
Adultos: Esta história foi criada para ajudar as crianças a lidar com medos e preocupações relacionadas com incêndios de média e grande dimensão. Por favor, leia-a primeiro e pense em como a utilizar com o seu filho(a)/criança. Se a criança vivenciou uma situação relacionada com fogo/ incêndio de pequena dimensão, com poucos danos nas casas e/ou na comunidade, pode considerar se há detalhes e imagens na história que a criança não necessite de ouvir e ver. Mesmo que opte por não ler algumas páginas à criança, a história e o guia para pais/ educadores, no final do livro, poderão ajudá-lo a perceber melhor as suas reações em situações de fogo/incêndios. Se decidir ler a história com a criança, incentive-a a pintar algumas das figuras.



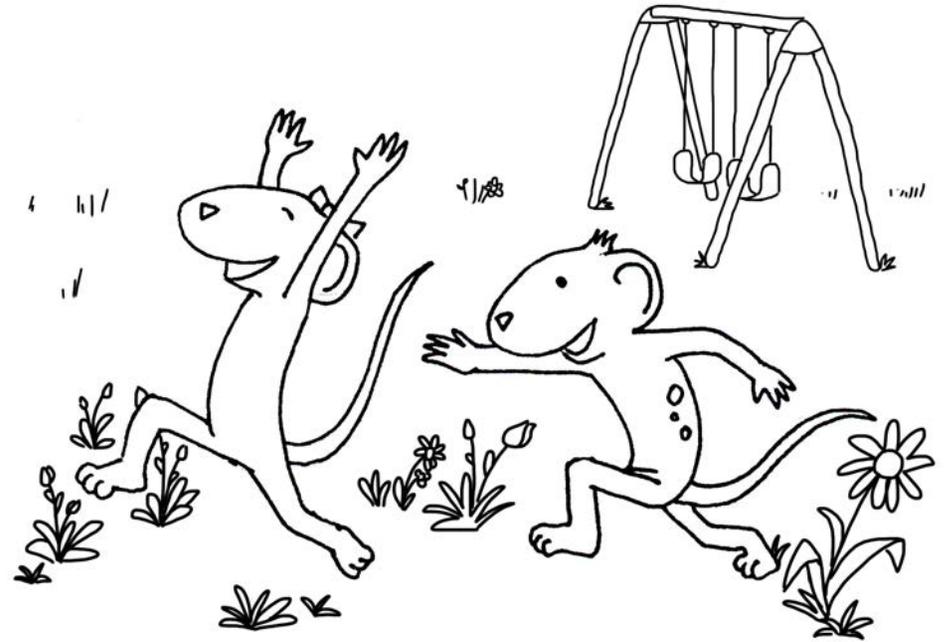
Esta é a Trinka.



E este é o João



Eles são vizinhos, e gostam de brincar juntos



Na Primavera, eles correm na rua e dão os bons dias às flores.



E quando chove, eles adoram saltar nas poças de água.

---- Anda João.

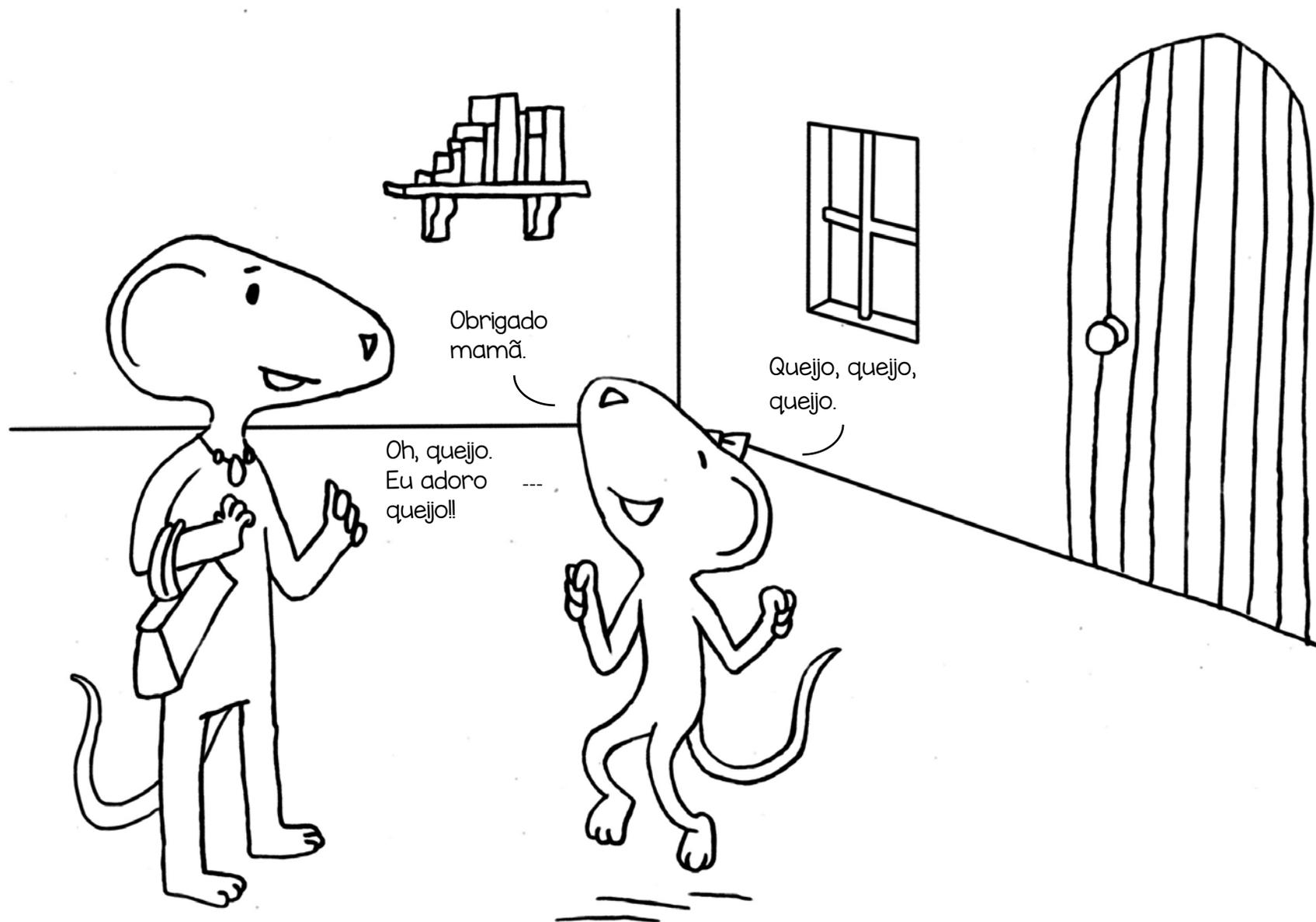
Vamos Trinka. ----

Vou já.

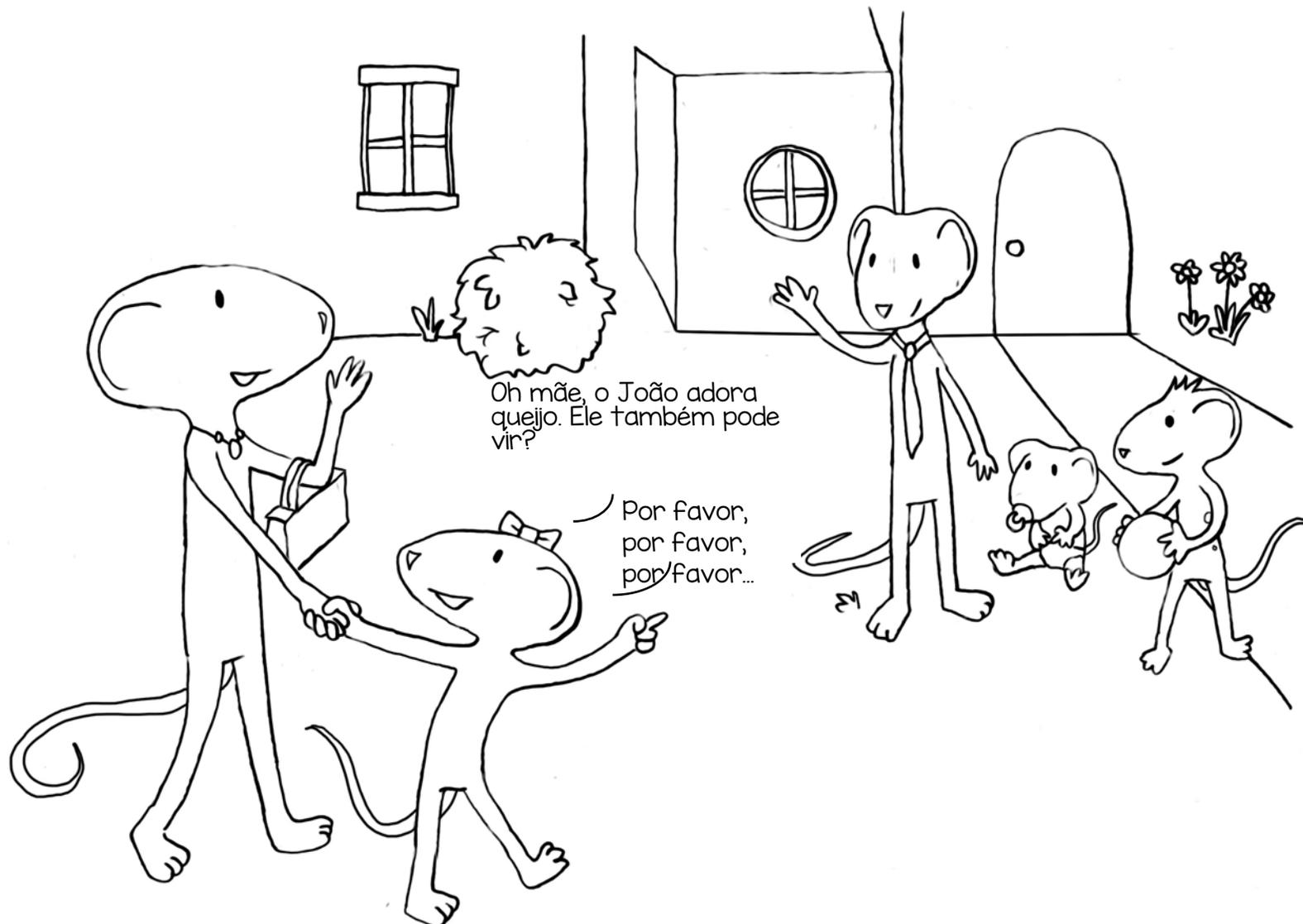


Mas isto é tão divertido.

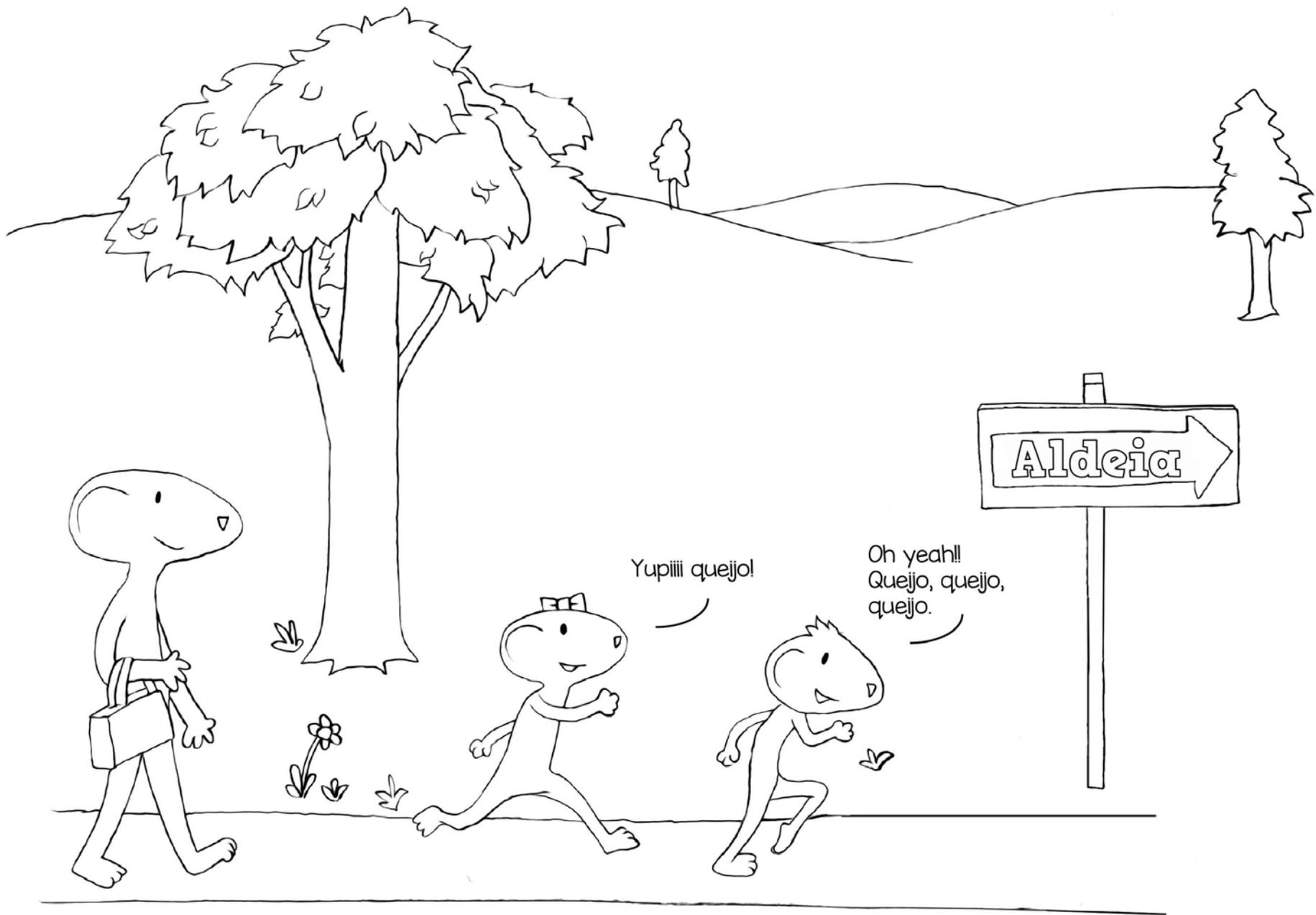
E eles sabem sempre quando fazer um STOP na brincadeira. Bem. . . quase sempre.



Um belo dia a mãe da Trinkka decidiu ir à cidade comprar queijo. A Trinkka ficou muito contente.



A Trinka viu o João a brincar lá fora. Ela sabia que o João gostava de queijo, então pediu à mãe para o deixar vir. A mãe da Trinka disse que sim, mas antes pediram autorização ao pai do João.



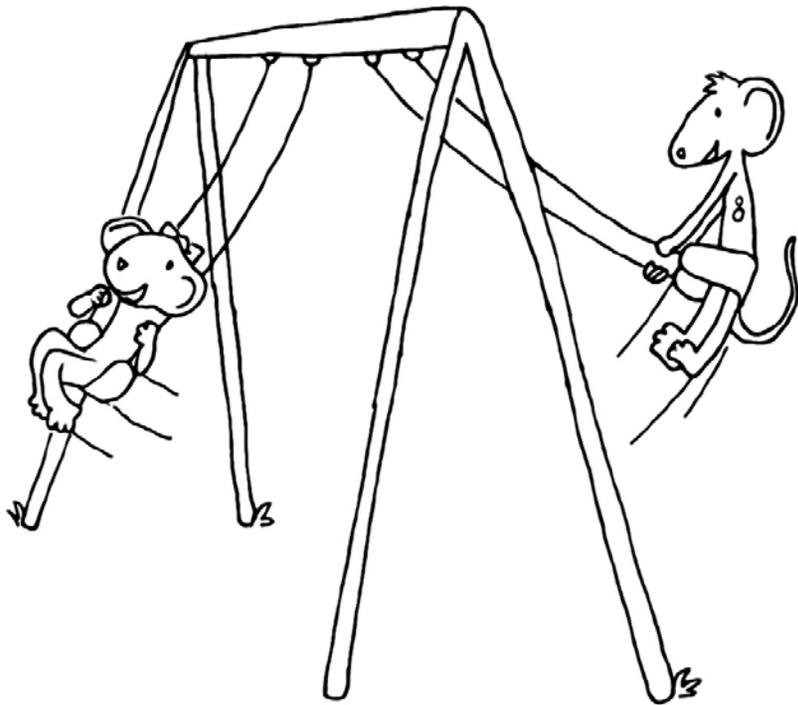
Yupiiii queijo!

Oh yeah!!
Queijo, queijo,
queijo.

O pai do João disse que sim e foram todos juntos à cidade.



Eles tiveram um dia espetacular. A Queijaria Irmãos Carraça Lda ofereceu-lhes o seu melhor queijo.



Eles estavam a brincar no balanço e a ver quem chegava mais alto.

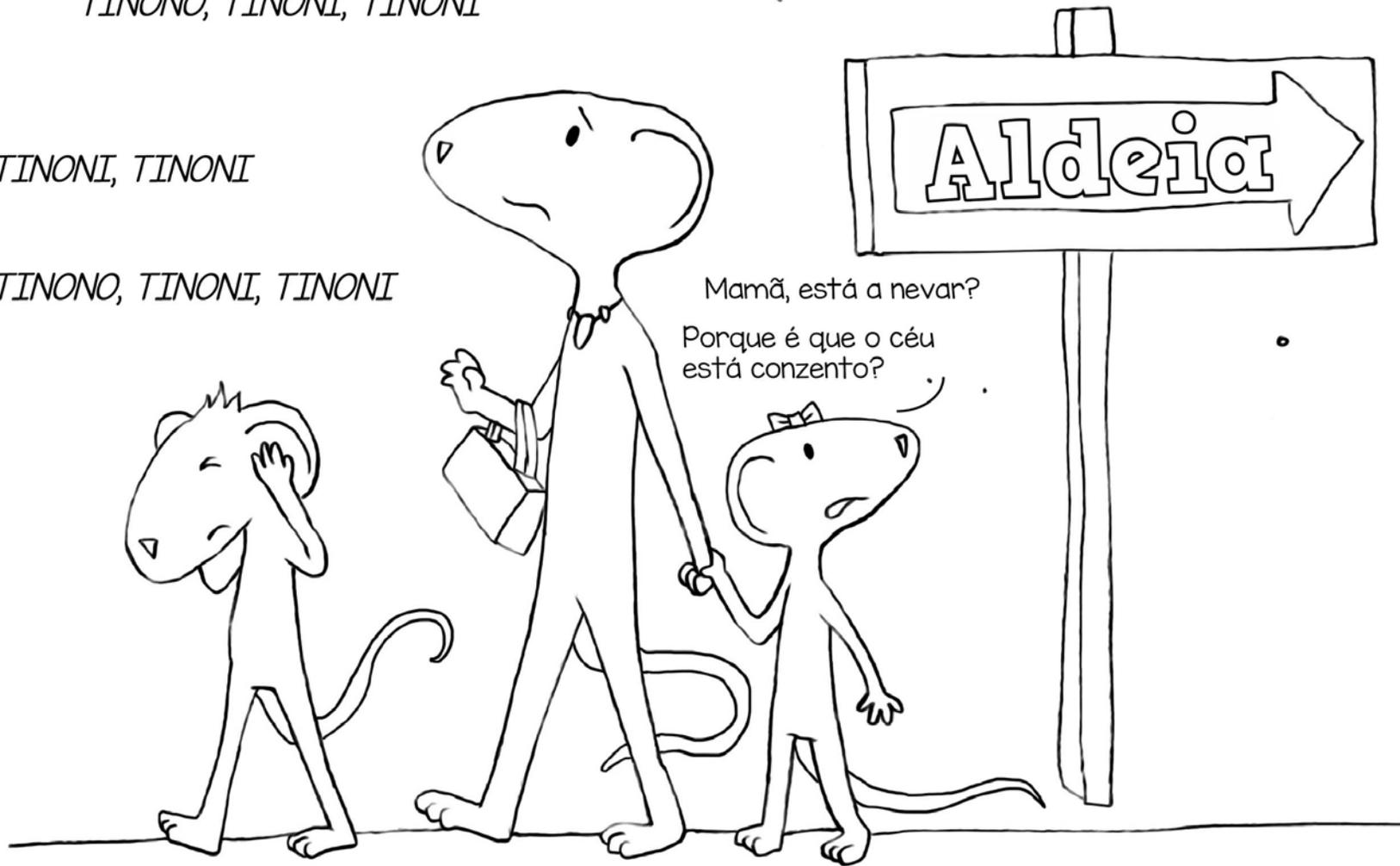


Enquanto estavam a brincar, cheirou-lhes a fumo. Eles não sabiam de onde vinha, mas decidiram ir embora.

TINONO, TINONI, TINONI

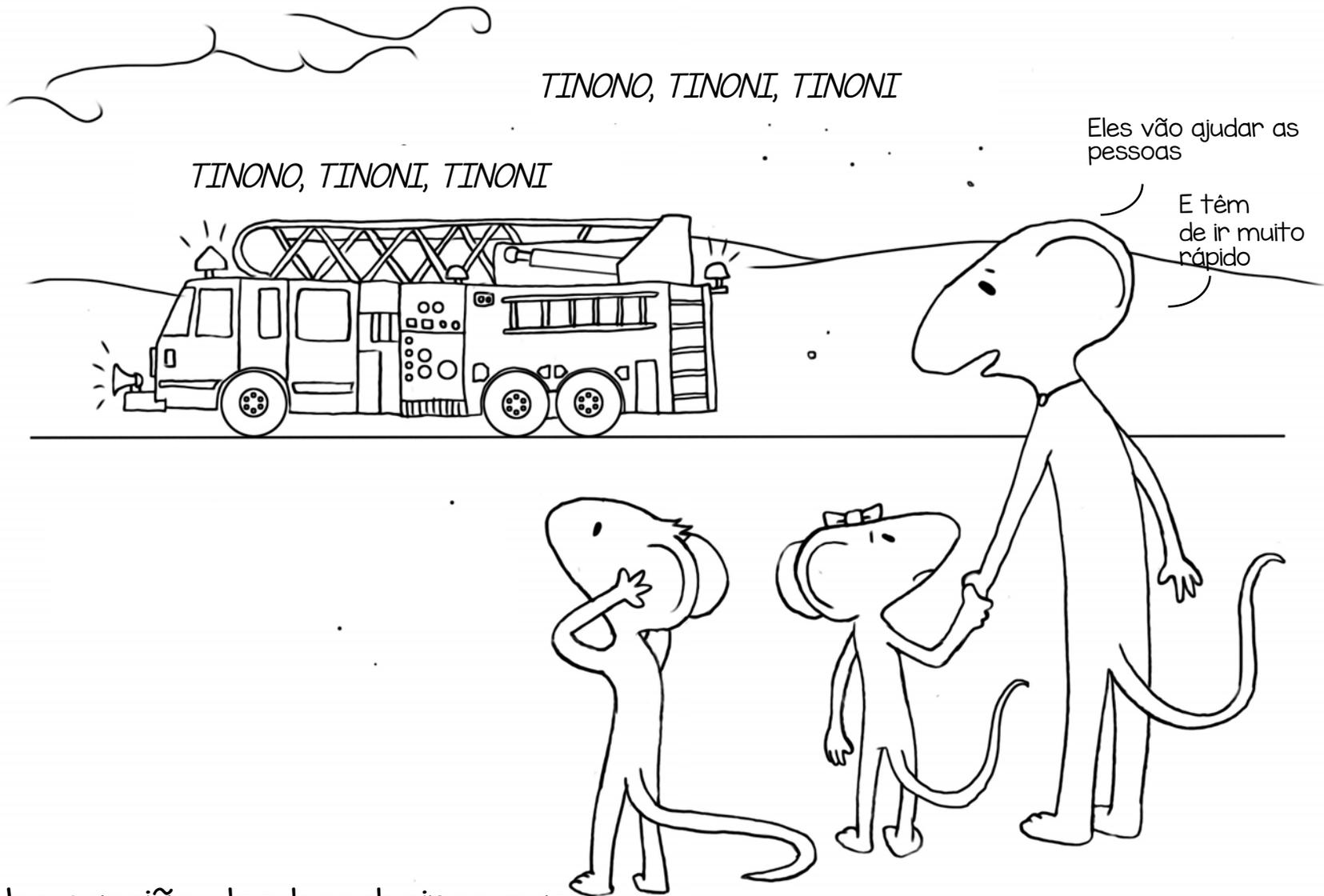
TINONO, TINONI, TINONI

TINONO, TINONI, TINONI



Mamã, está a nevar?
Porque é que o céu
está conzento?

Quando regressavam a casa, o céu parecia estranho. O ar estava pesado. Era difícil respirar. Eles ouviram barulhos . . . sirenes, sirenes a tocar muito alto. O João não gosta delas. Ele colocou as mãos nos ouvidos. A Trinkka agarrou-se à mãe. Ela sentiu medo.



TINONO, TINONI, TINONI

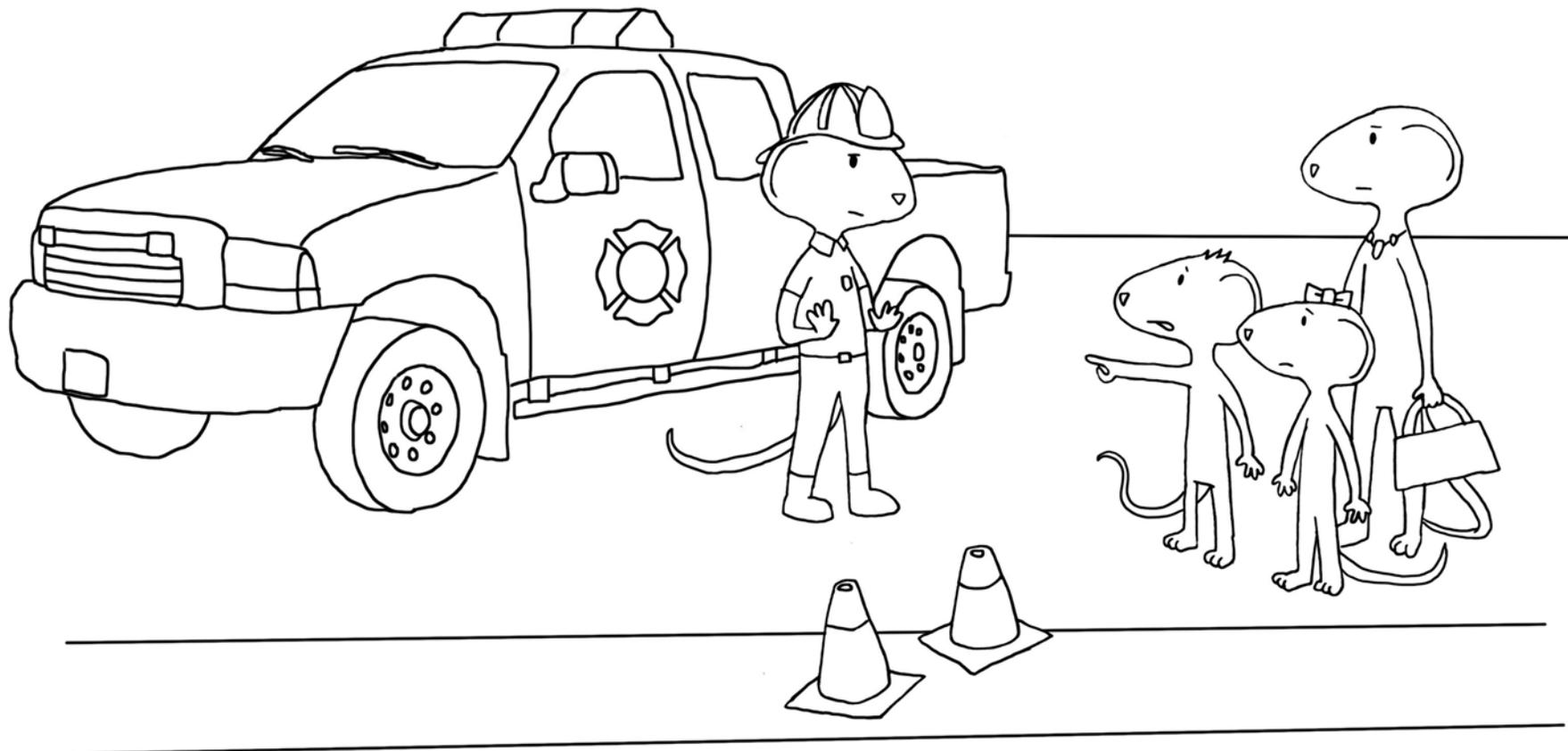
TINONO, TINONI, TINONI

Eles vão ajudar as pessoas

E têm de ir muito rápido

Um camião dos bombeiros passou.

“Eu sei que fazem muito barulho,” disse a mãe da Trinkka. “Eles têm de ir muito rápido, para que possam chegar às pessoas que precisam de ajuda para apagar o fogo. A sirene está a *tocar*, por favor, abram caminho, precisamos de apagar o fogo.



“Para onde é que eles vão?” perguntou a Trinkka. “Não sei,” respondeu a mãe. “Mas nós moramos ali” disse o João. Ele estava muito preocupado. A Trinkka e a mãe também estavam preocupadas.

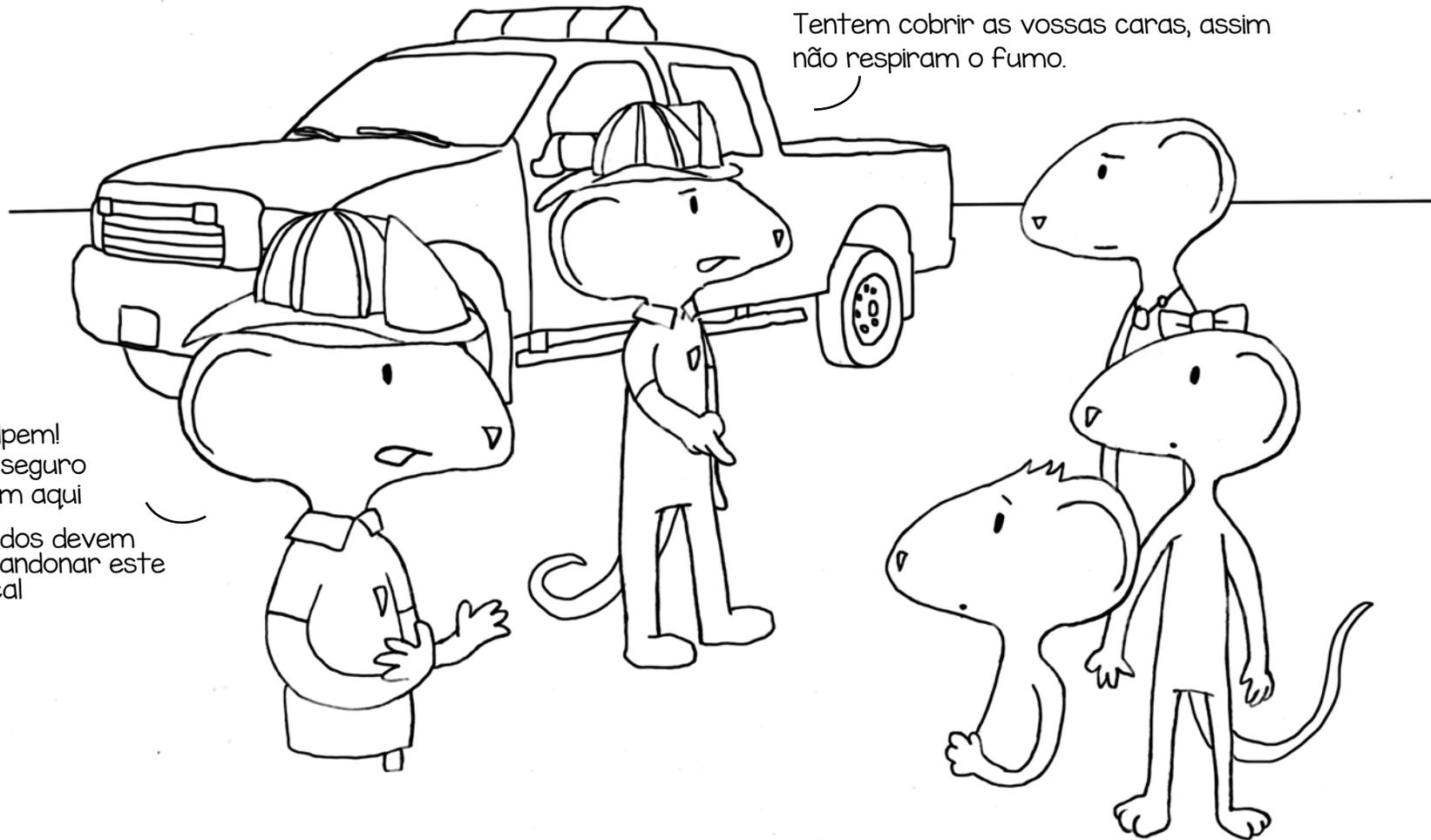
O caminhão dos bombeiros parou na beirada da estrada. A mãe da Trinkka foi falar com os bombeiros para saber o que estava a acontecer.

Podem ir para o Cidade do Queijo Marinho. Lá é seguro e construíram um abrigo para as pessoas ficarem.

Tentem cobrir as vossas caras, assim não respiram o fumo.

Desculpem!
Não é seguro ficarem aqui

Todos devem abandonar este local

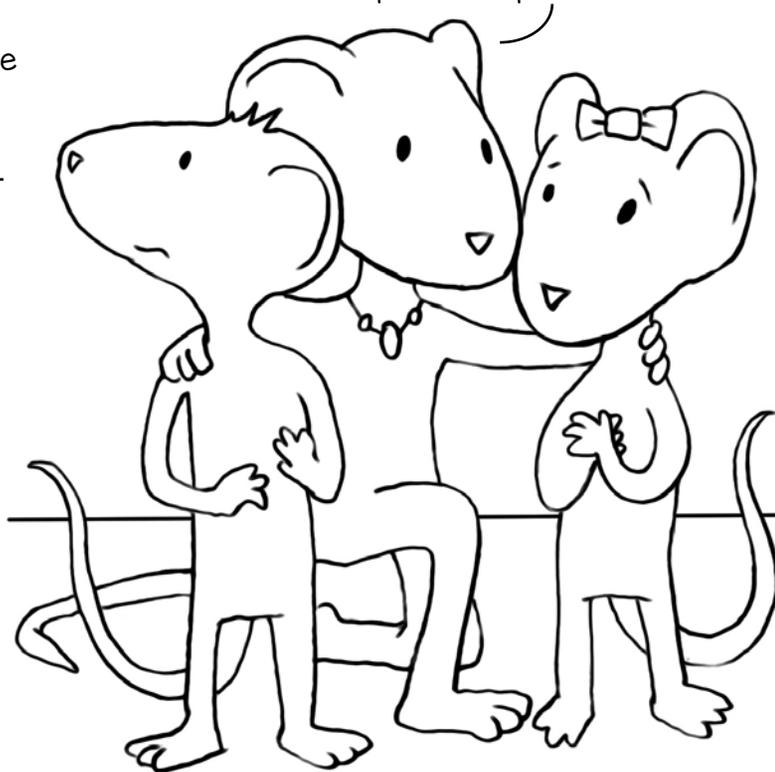


Os bombeiros disseram que não podemos ir para casa. "Por agora não é seguro e estão a evacuar toda a zona." Os bombeiros indicaram para onde eles poderiam ir.



Os bombeiros disseram que todos têm de sair daqui. Talvez eles tenham ido para o abrigo. Nós podemos procurá-los lá.

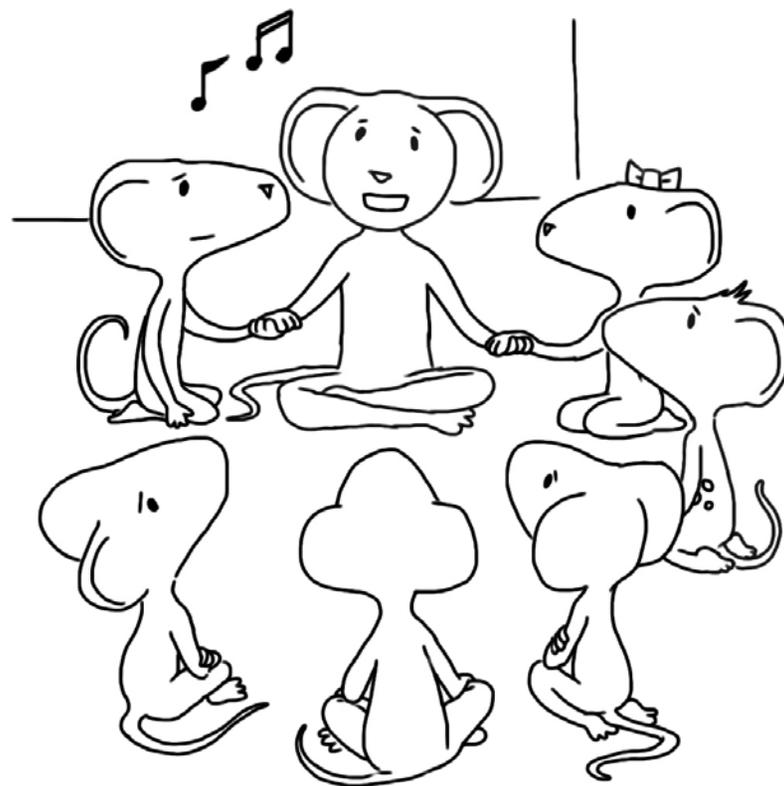
Onde está o meu pai e o meu irmão?!



A Trinka e o João conseguiam ver as chamas de muito longe. As colinas brilhavam com o fogo. Eles estavam com medo. O João estava preocupado com a sua família.



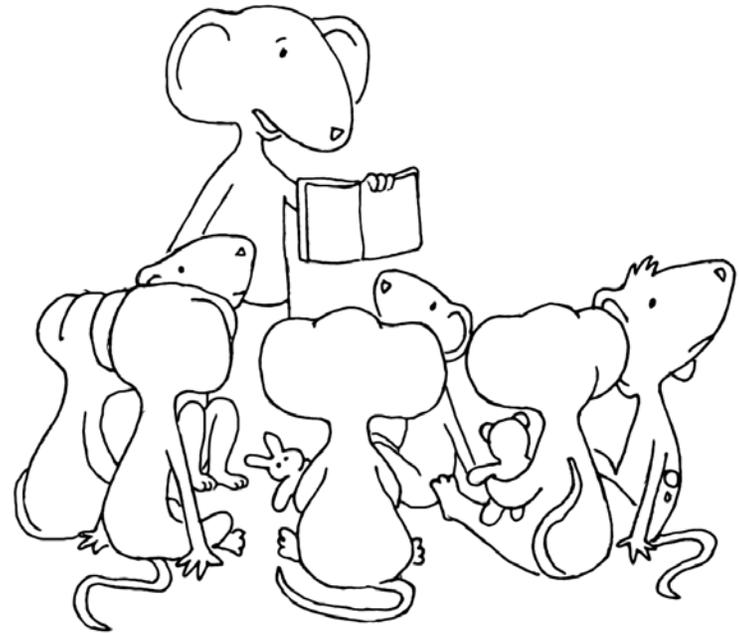
Quando chegaram ao abrigo, encontraram pessoas muito amáveis e simpáticas. Deram-lhes água e disseram onde podiam ficar.



Algumas crianças estavam a cantar. A Trinka e o João sentaram-se ao pé delas.



O João pintou desenhos durante algum tempo.



Ele tentou ouvir histórias, mas não se sentia bem. Ele só queria a sua família.

Desculpa João, mas não sabia em que abrigo estavas..

Porque é que não chegaste mais cedo?



Depois de muita espera, o pai do João apareceu. O João ficou contente, mas ao mesmo tempo zangado.

A tua mamã está a trabalhar. As ruas estão fechadas, por isso ela vai ter de ficar por lá e nós ficamos por aqui.

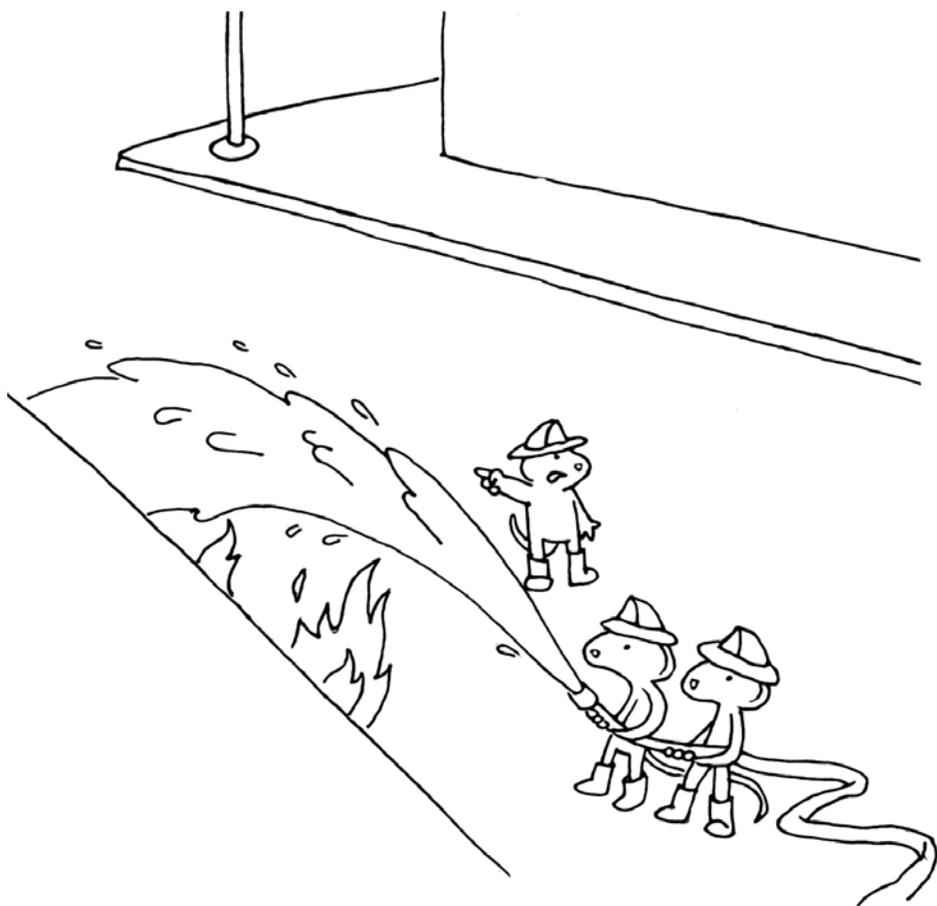
Onde está a minha mamã?



O João não estava perceber porque é que a sua mãe não tinha vindo com eles.



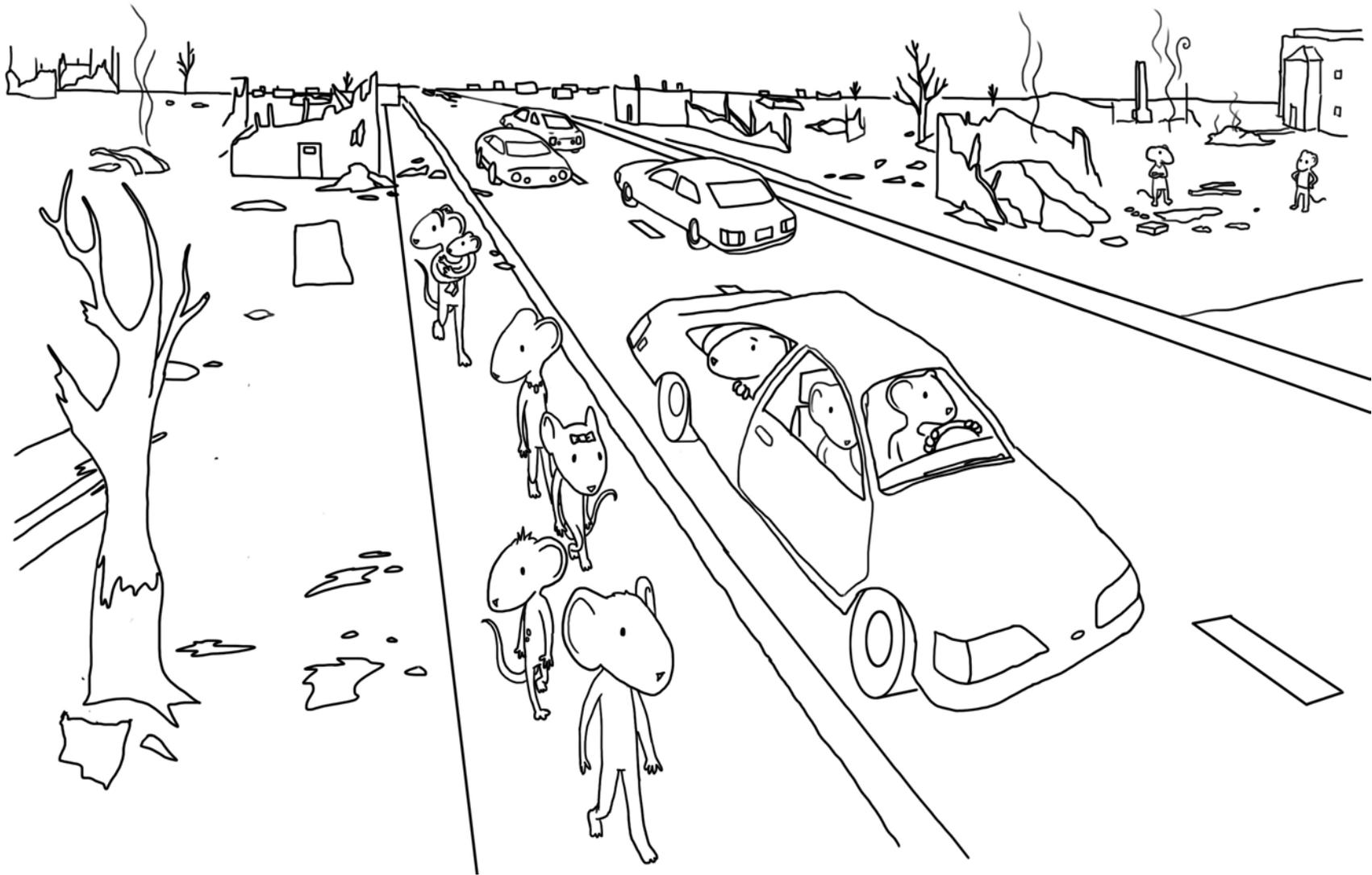
Esperaram por muito tempo. Mais vizinhos vieram. Viram o Pipo e a sua irmã Livi. Trouxeram a sua cadelinha Juju. O Pipo estava a chorar. O vento mudou de direção e o fogo veio muito rápido. Eles tiveram de sair da sua casa. Deixaram tudo para trás e estavam certos de que o fogo tinha destruído todo o seu bairro..



Passaram algumas horas. A *Vila dos Ratinhos* estava em perigo, mas os bombeiros trabalharam muito e, finalmente, apagaram o fogo.



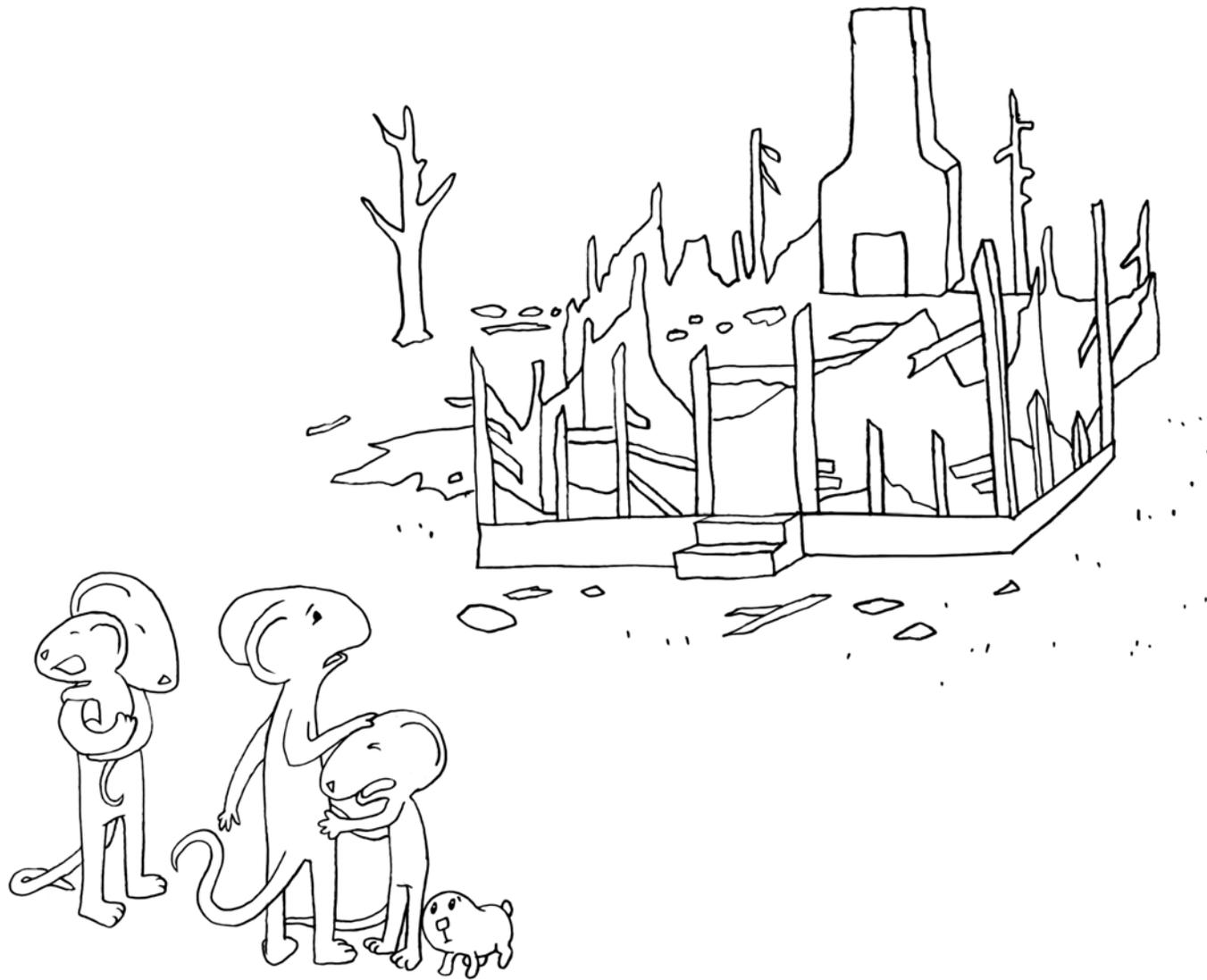
Agora todos podiam voltar às suas casas, mas o fogo tinha causado muitos estragos e não se sabia se as casas estavam bem.



Quando eles voltaram para o seu bairro, sentiram o cheiro a fumo em todo o lado. Viram o que o fogo tinha feito. As árvores estavam negras e sem folhas. Em alguns sítios, não havia nada mais do que cinzas. O João estava furioso com o fogo. Tinha danificado a sua escola e deixado a sua comunidade numa enorme confusão.



As ambulâncias e os bombeiros ainda lá estavam a cuidar das pessoas que não se sentiam bem. Os animais de estimação também estavam a ser resgatados e cuidados.



Quando eles chegaram ao bairro, viram que a casa do Pipo tinha ardido. A família dele estava a chorar. Estavam tão tristes por terem perdido a casa, os brinquedos e todos os seus pertences, mas, ao mesmo tempo, estavam contentes por estarem todos sãos e salvos.



Eles foram um pouco mais adiante, onde a Trinká e o João viviam. As árvores à volta das casas arderam, mas eles tiveram sorte. O fogo parou, mesmo antes de chegar às suas casas.

!Mamã! Tive tantas saudades tuas.



Eu também meu amor. As ruas estavam fechadas e os telefones não funcionavam



Estava tão preocupada convosco Agora estou feliz por ver que estão todos bem.

A mãe do João saiu de casa a correr. Ela foi para casa logo que abriram as estradas, e agora estavam todos juntos.

Obrigada por
salvarem a
nossa casa

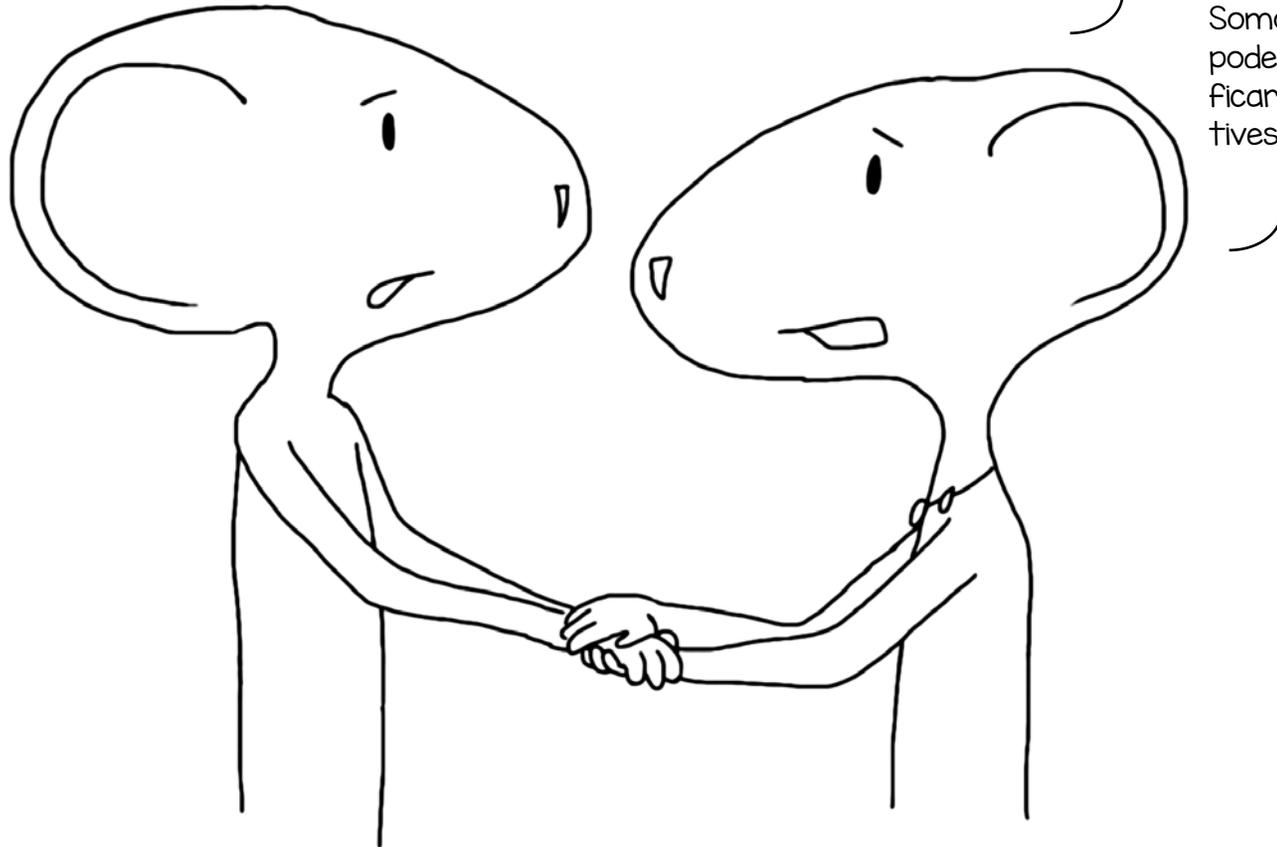


Eles estavam gratos a todos os bombeiros que trabalharam tanto para apagar o fogo. Os bombeiros disseram que ainda havia fogos noutros sítios. Eles estariam de vigia, mas as crianças não podiam brincar na rua por causa do fumo. A escola poderia ficar fechada

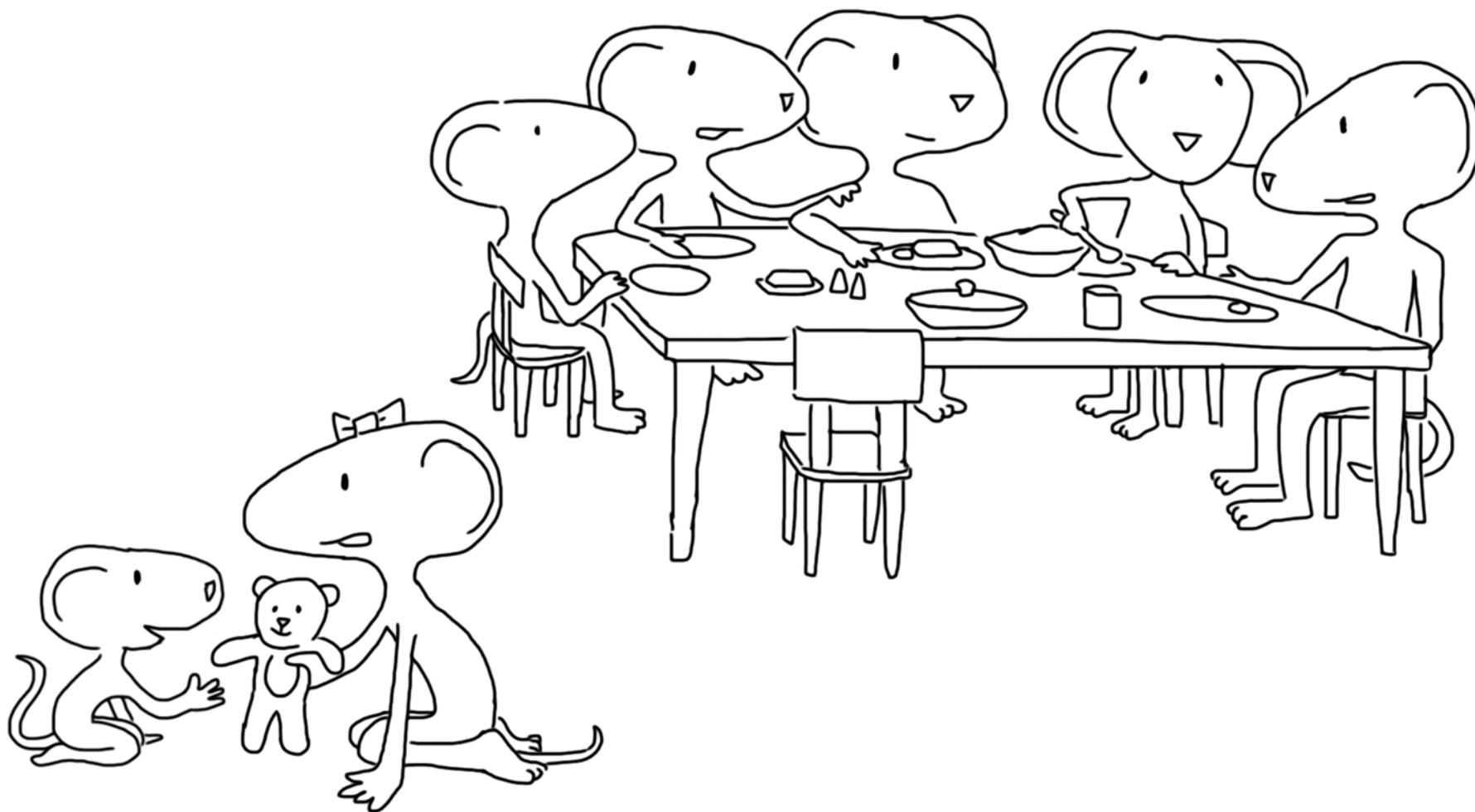
Vamos libertar um quarto para que possam ficar conosco enquanto decidem o que fazer.

Somos vizinhos, e poderíamos ter sido nós a ficar convosco se as coisas tivessem sido diferentes.

Não podemos fazer isso. Como vos vamos agradecer?



Era muito estranho que as casas da Trinka e do João estivessem bem, mas a do Piplo não. Os incêndios são mesmo assim. A mãe da Trinka disse que tiveram sorte. A família do Piplo podia ficar com eles, enquanto decidiam o que fazer.



Depois do incêndio, as famílias ajudaram os seus vizinhos. Deram-lhes abraços. Asseguraram-se que eles tinham roupas e um sítio para ficar enquanto tentavam perceber o que iriam fazer.



Depois do fogo a vida ficou mais difícil. Algumas lojas que adoravam tinham sido destruídas e não podiam ser reconstruídas.

Muitas coisas faziam lembrar o fogo

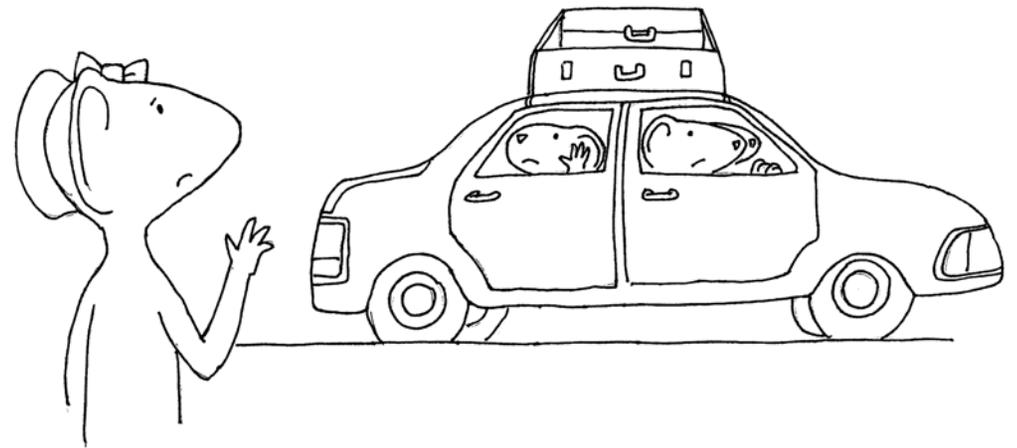


Porque é que já não posso ir à minha escola?

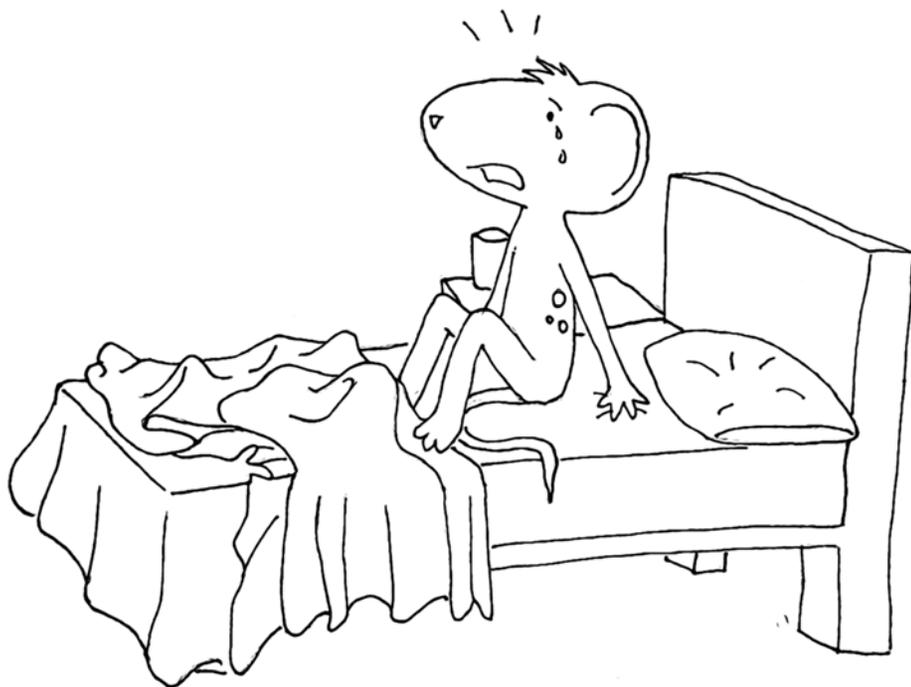


Eles vão arranjá-la mas, por enquanto, terás de ir a outra escola.

A escola do João ficou danificada, por isso ele tinha que ir a outra escola. Alguns dos seus amigos foram com ele, mas outros foram para uma escola diferente. Ele sentia saudades deles.



A família do Piplo decidiu ir para a aldeia de Big City viver com os avós, pelo menos por enquanto. A Trinka e o João iam sentir muito a sua falta.

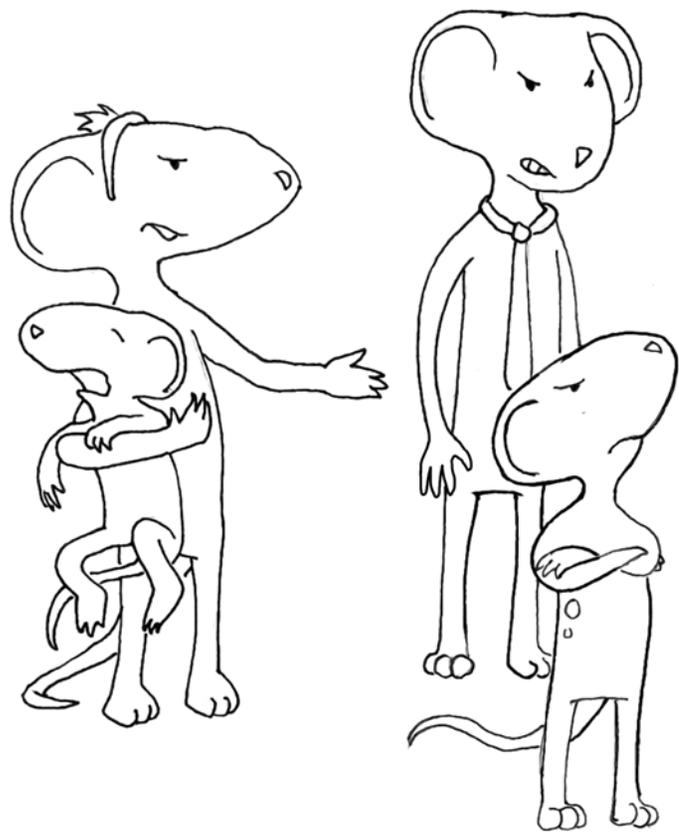


O incêndio já tinha passado, mas a vida do João ainda não tinha voltado ao normal. Às vezes, o João acordava assustado.

Papá, tive um sonho mau...
Foi só um sonho mau, agora está tudo bem. Estou aqui contigo.



O pai abraçava-o e dava-lhe mimos. Ele sabia o quão o incêndio tinha sido assustador e que o João precisava de uma dose extra de amor e carinho.



Tirou um brinquedo
ao seu irmão



E não ouvia o seu papá.



Batia com as portas

Mesmo com todo este amor, o João não se sentia o mesmo. Sentia-se nervoso e mal-humorado.

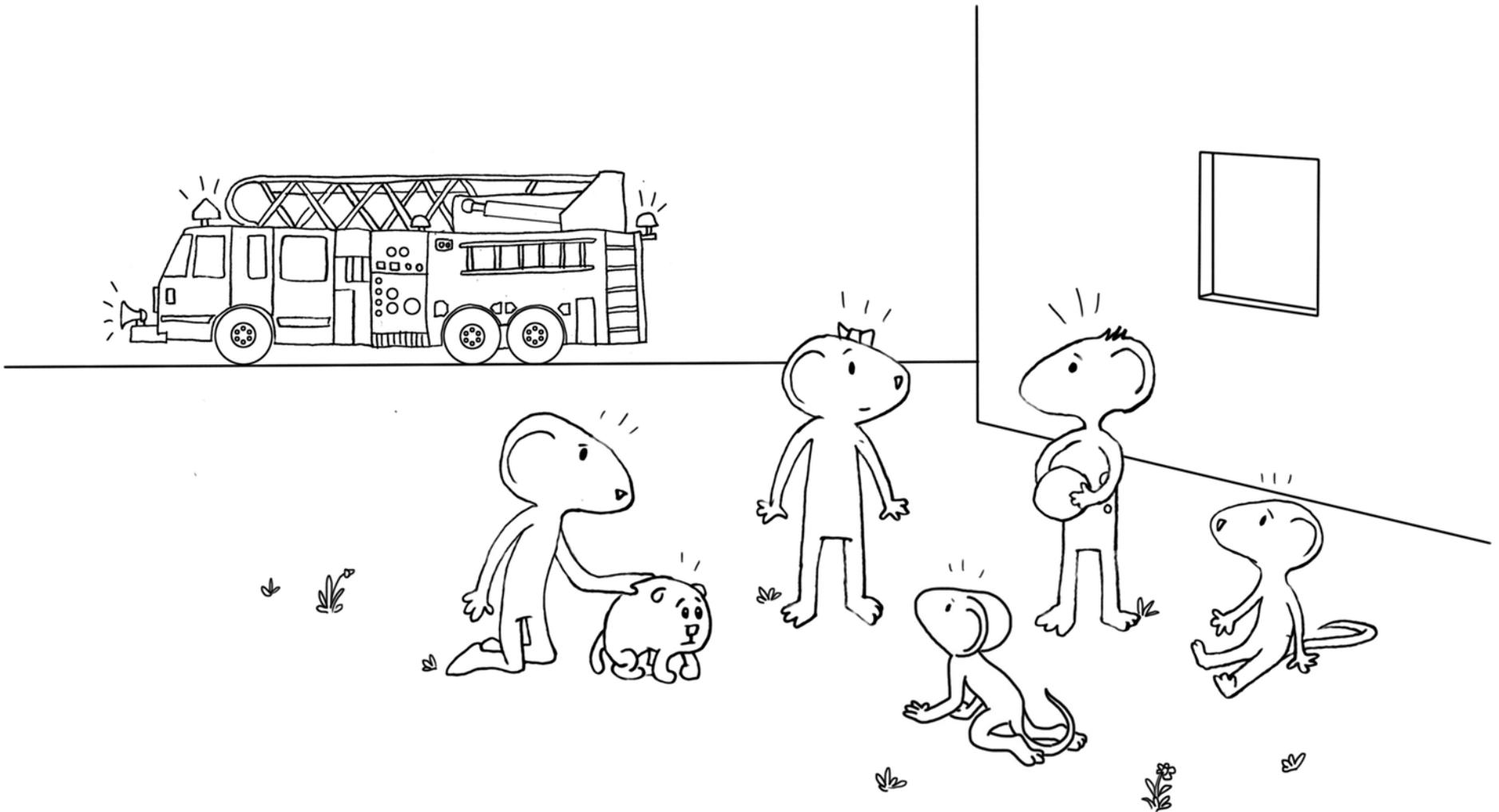
Ele não se portava bem, e não entendia porquê.



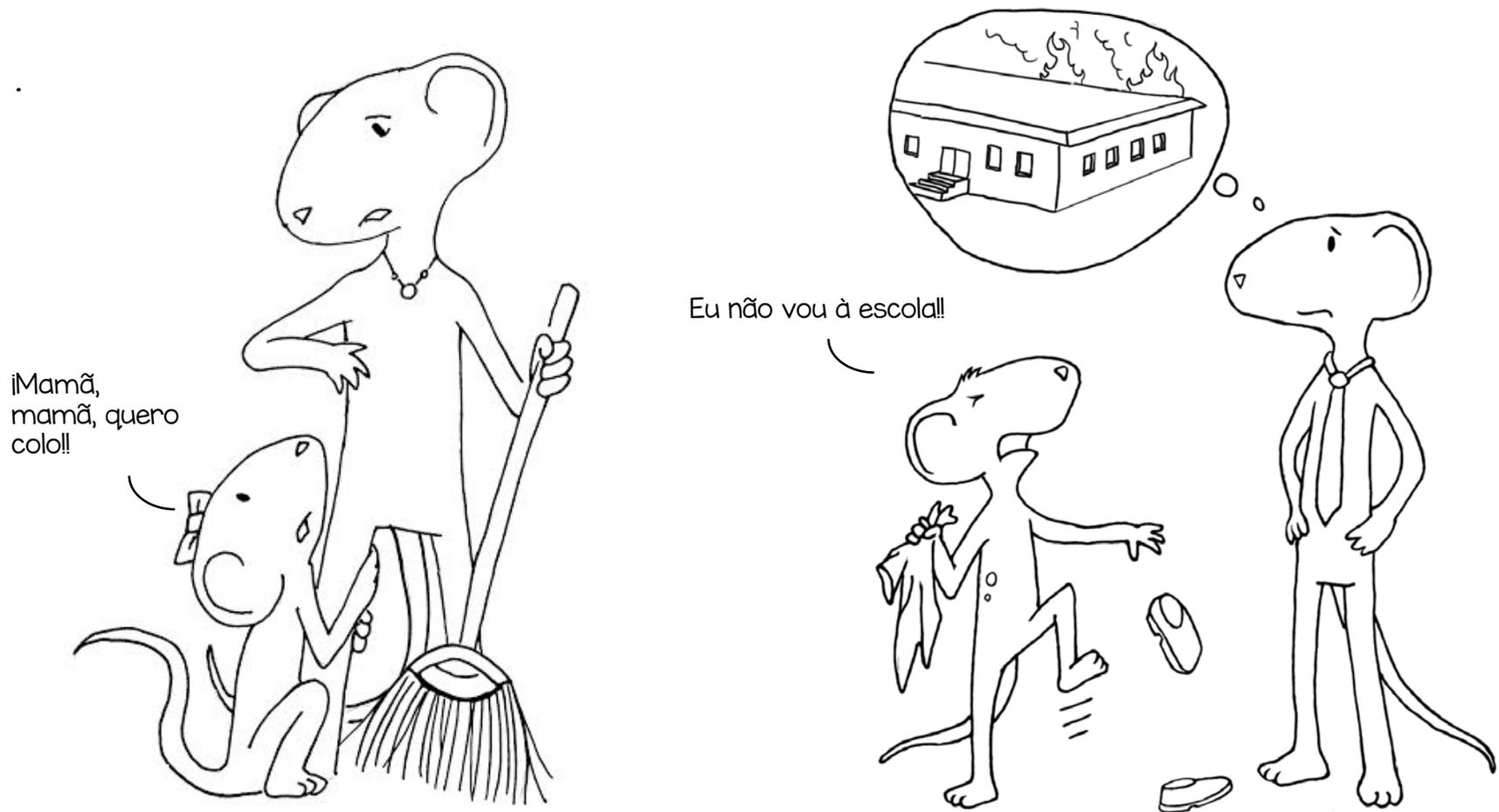
A mãe da Trinkka percebeu que ela também estava diferente. Chorava mais. Ficava assustada muitas vezes. Tinha medo de estar sozinha e agarrava-se muito à mãe.



A Trinkka também tinha dificuldades em cumprir as regras, especialmente à noite. Ela não queria ir para a cama.

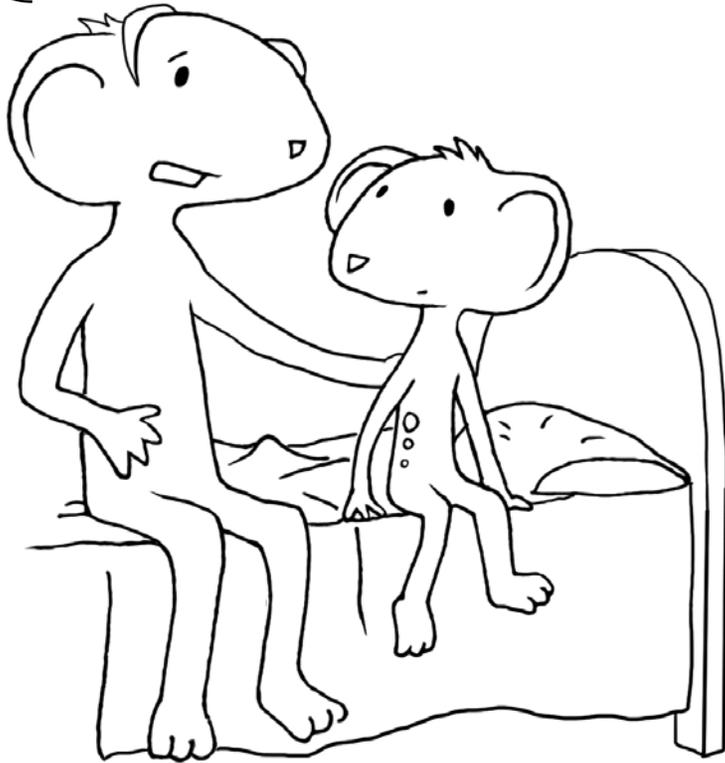


E todos, até a bebê Livi e a Juju, pareciam notar e ficar preocupadas quando sentiam fumo ou ouviam as sirenes dos bombeiros, das ambulâncias ou da polícia. Olhavam logo à volta para ver se havia fogo, e mesmo que não houvesse, as memórias das nuvens negras de fumo vinham-lhes logo à cabeça.

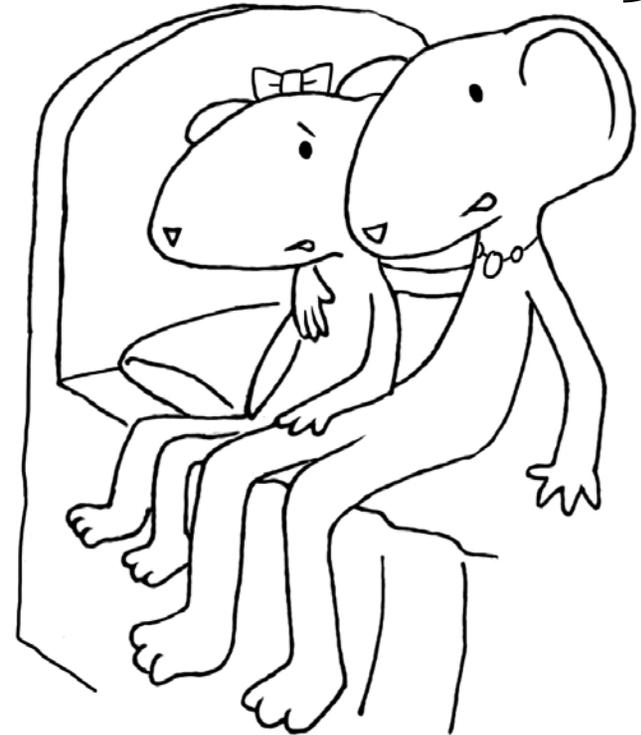


Tanto a mamã da Trinkka como o papá do João perceberam que ainda que o incêndio já tivesse terminado, levaria algum tempo até que as coisas voltassem ao normal e que todos se sentissem calmos e a salvo.

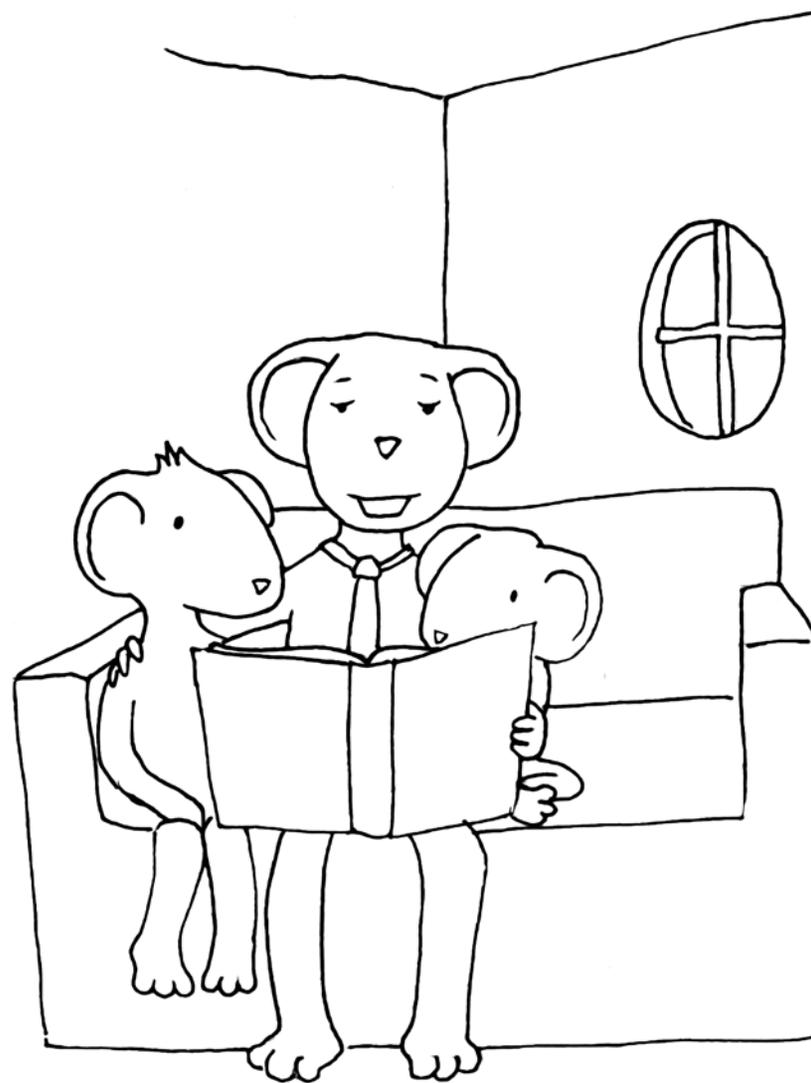
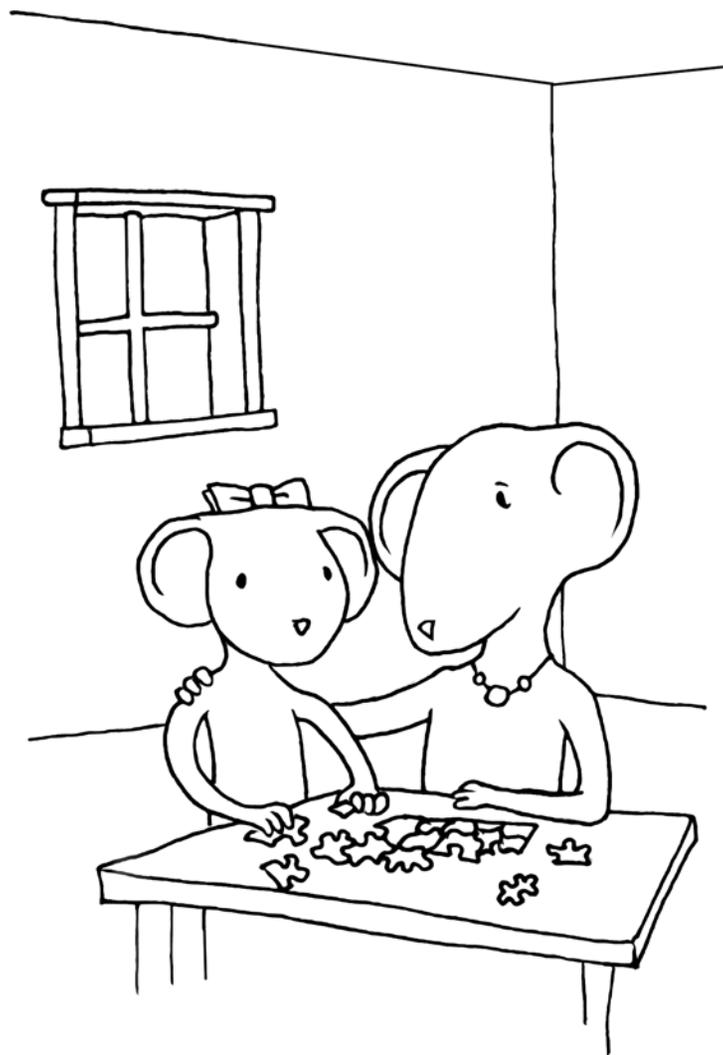
Eu sei que foi assustador. Quem me dera ter lá estado para te abraçar e manter em segurança.



Eu sei que te preocupas com os incêndios. Este foi realmente mau. Mas a nossa família e a comunidade estão a fazer um plano muito bom para, no futuro, nos manter a todos em segurança.



A mãe do João conversou com ele. A mãe da Trinka falou com ela. “O fogo foi assustador. Assustou-nos a todos, e existiram tantas mudanças na nossa vida por causa do fogo. É difícil, mas estamos juntos.”



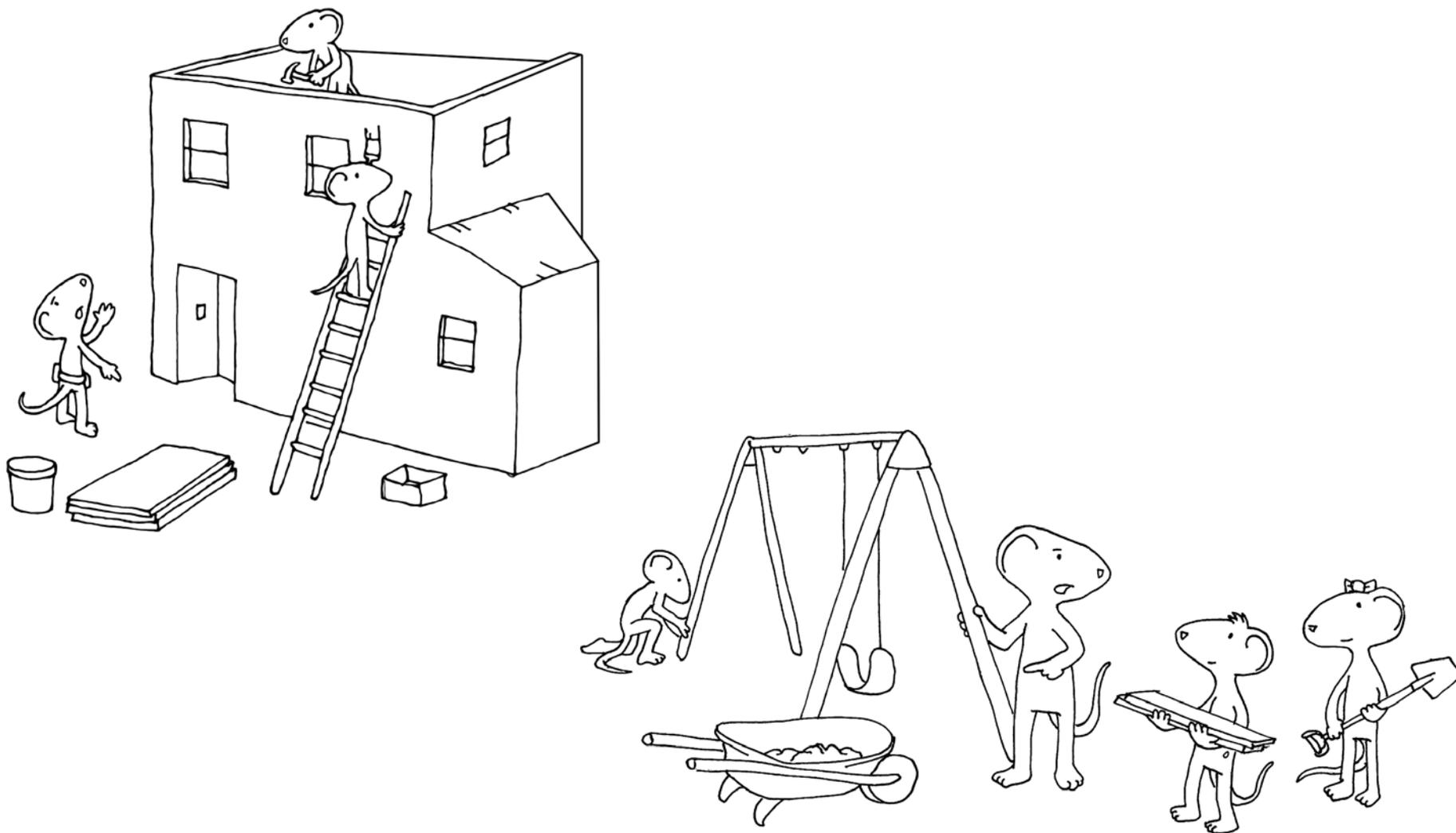
Passaram tempo em família. E tentavam voltar às velhas rotinas e começar outras, novas e divertidas.



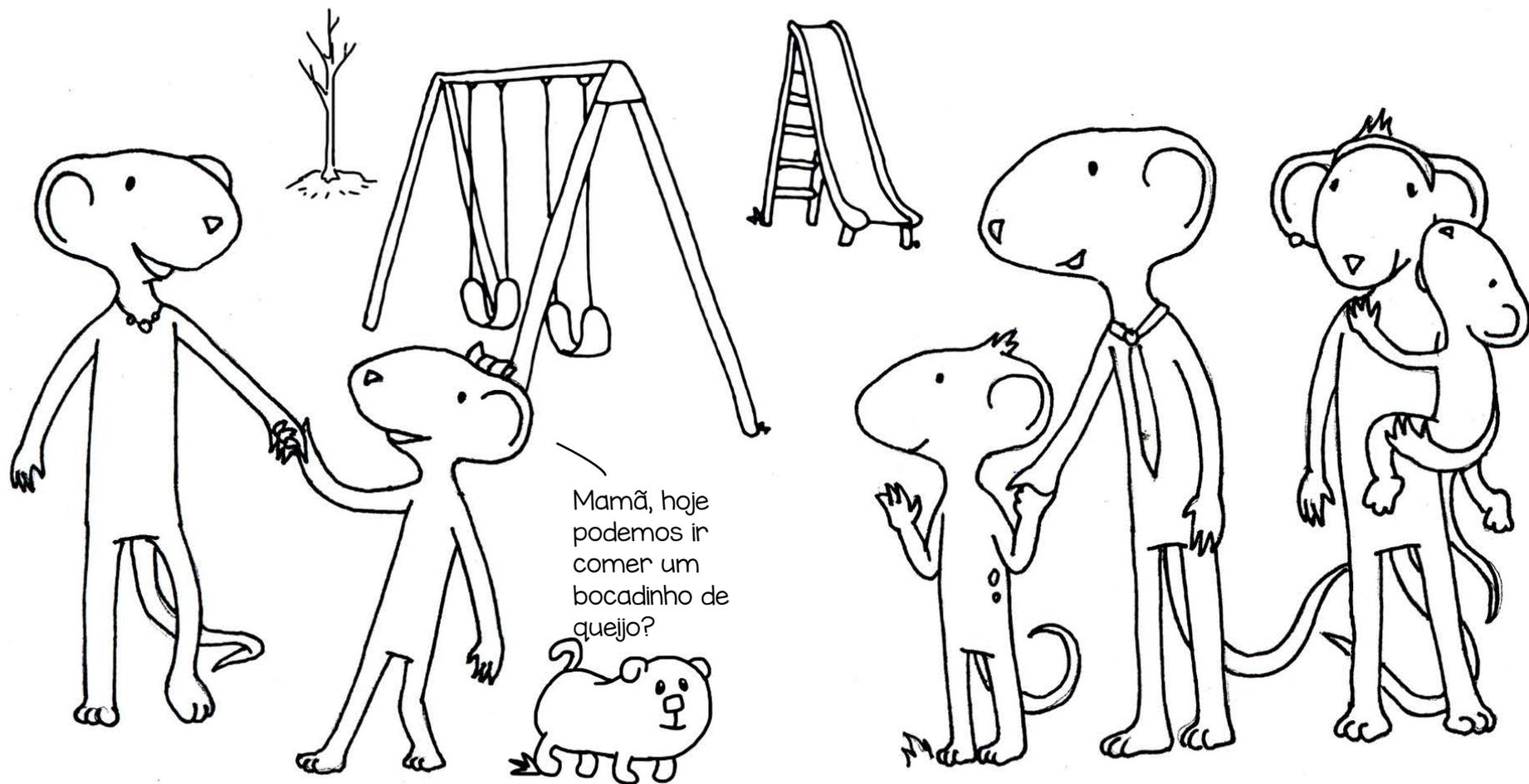
A Trinka e o João precisavam, frequentemente, de abraços e de muita paciência, e os seus pais estavam lá para eles.



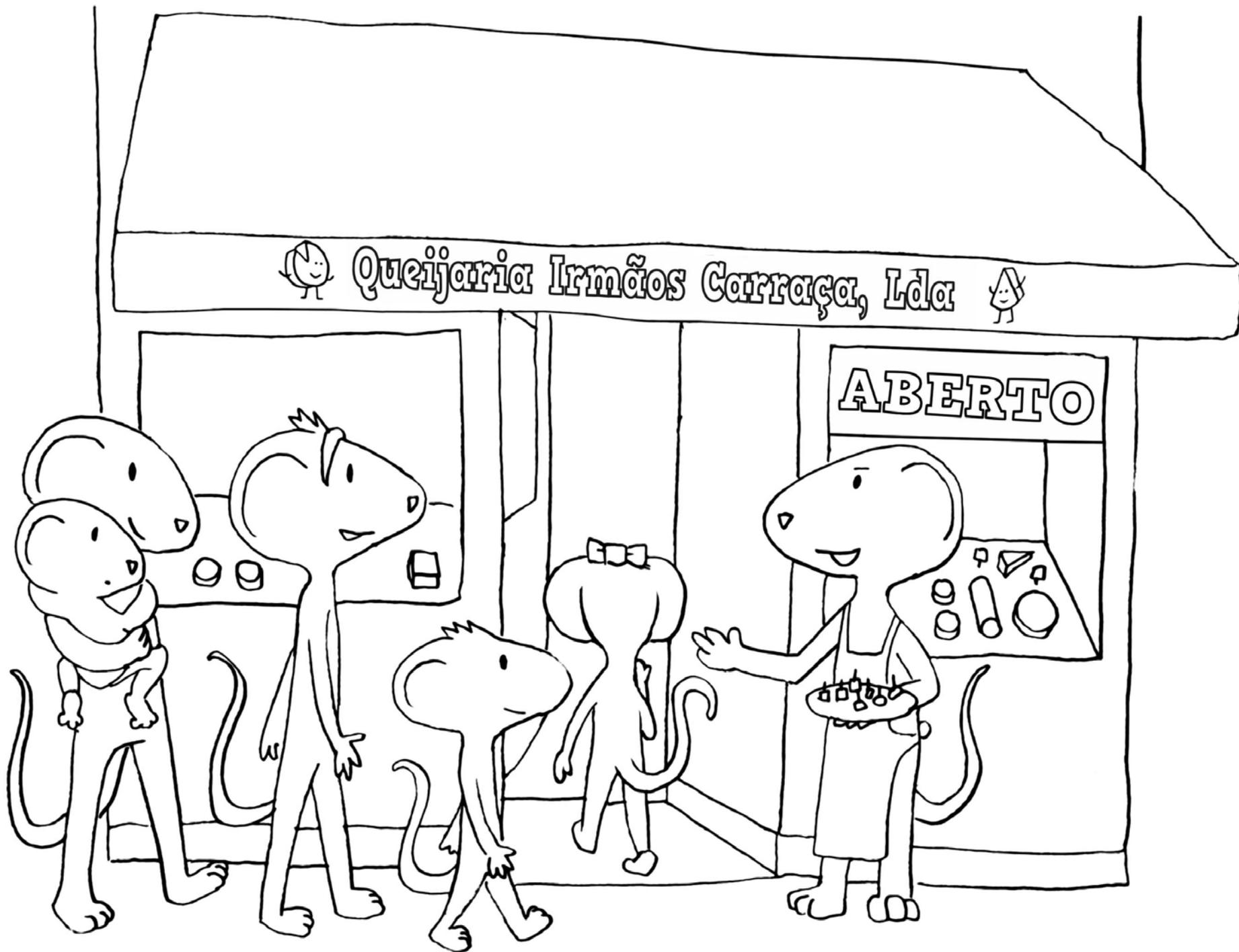
Levaria algum tempo. Plantariam novas árvores e arbustos.



As casas e as escolas seriam reconstruídas. Trabalhariam juntos para arranjar o parque infantil. Levaria tempo, mas tudo ficaria reconstruído.



E todos iriam brincar para a rua.



A minha história

A minha história

Guia para Pais/ Educadores

O objetivo da história é ajudar as crianças que estiveram expostas a situações de fogo/incêndio a conversar e a lidar com os seus medos e preocupações. Como a história mostra, o adulto pode ajudar a criança, fazendo-a sentir que é amada e que está em segurança.

Formas para utilizar esta história

1. Leia e converse sobre esta história com a criança.
 - Durante a leitura deixe-se guiar pelo que desperta interesse à criança.
 - Algumas crianças podem querer parar e conversar sobre o que está na página. Permita. É assim que elas começarão a partilhar as suas experiências, como se sentem e o que recordam.
 - Algumas crianças podem ficar preocupadas ou assustadas ao ler a história e precisam de fazer uma pausa. Tudo bem. Pode dizer algo como “É bom fazer uma pausa. Podemos continuar quando quiseres”.
2. Use-a como um livro para colorir.
 - Pintar é divertido e relaxante.
 - As crianças podem usar cores diferentes para sentimentos diferentes. Por exemplo, quando o João está zangado, pode pintar a imagem de vermelho. Quando o Piplo está triste, pode pintar a imagem de azul. Quando a Trinka e o João estão assustados ou preocupados, podem escolher uma cor para o medo e pintar essas páginas com essa cor. Isto ajudará a criança a começar a pensar em sentimentos diferentes.
 - Quando as crianças estão a pintar, geralmente começam a falar sobre o que pensam.
 - Algumas crianças podem querer riscar em determinadas páginas para mostrar o quão zangadas estão com o incêndio/fogo ou o quanto não querem que isso aconteça. Esta é uma maneira de manifestar os sentimentos.
3. Use a história para falar sobre as experiências e sentimentos das crianças durante e após a exposição a uma situação de fogo/incêndio.

- As histórias são importantes para as crianças. Ajudam-nas a compreender o que está a acontecer. Quando ler a história à criança, ela saberá que não há problema em falar sobre o que está a acontecer e em fazer perguntas.
- Cada família pode ser afetada de forma diferente. Use este tempo para conversar com as crianças sobre a experiência da sua família. Fale sobre os factos utilizando palavras simples.
- Se a criança viu que ficou chateado/a, converse sobre isso. É normal admitir que estava com medo ou chateado/a. Ajude a criança a ver que está melhor agora, que é forte e que fará tudo o que puder para manter a sua família segura.
- Ao falar consigo, a criança pode ser capaz de partilhar sentimentos difíceis. Quando as crianças conseguem verbalizar e não precisam de manifestar os seus sentimentos através de ações, muitas vezes o seu comportamento melhora.
- Para ajudar a criança a conversar, pergunte-lhe o que é que a Trinka e o João estão a passar/sentir ou o que é que lhe lembra e se alguma vez se sentiu da mesma maneira. Partilhe que também se preocupa e tem medo e esteja aberto para responder a perguntas.
- Às vezes, quando as crianças não estão confortáveis ou preparadas para falar sobre os seus sentimentos, elas expressam-se, falando sobre como as personagens da história se sentiram ou se comportaram. Se notou semelhanças entre os sentimentos e comportamentos da Trinka e do João com a da(s) criança(s), pode direcionar a conversa para essas partes da história. Por exemplo:

Após o incêndio, o João está zangado com o pai porque acha que ele demorou muito tempo a chegar. Também está chateado porque não entende a ausência da mãe. As crianças pequenas, muitas vezes, ficam chateadas com os pais e culpam-nos pelo que aconteceu, mesmo quando não é culpa deles. Isto porque acreditam que os pais são tão fortes e poderosos que, se não fazem algo, é porque optaram por não o fazer. Para o João, é importante que o pai

- não reaja à raiva dele, mas que reconheça que está assustado e que precisa do pai.
 - Pode ajudar se o pai falar com o João sobre o quanto ele gostaria de ter estado lá para o abraçar e manter seguro e como veio o mais rápido que pôde.
 - Depois do incêndio, a Trinka fica mais agarrada aos pais. É difícil para as crianças ver as consequências do incêndio. Mesmo que estivesse segura, pode preocupar-se com o que poderia acontecer no futuro, especialmente, depois de ouvir o que aconteceu na sua comunidade. A confiança da mãe e o facto de saber que a família tem um bom plano de segurança vão ajudá-la." Mesmo a Livi, que um bebé, pode ser afetada após o incêndio, principalmente se o incêndio provocar mudanças na rotina familiar ou na forma como os familiares reagem a diferentes situações.
4. Se as crianças parecem assustadas, zangadas ou tristes, falar sobre os sentimentos do João, da Trinka, do Piplo, da Livi ou mesmo da Juju pode ajudá-los a começar a falar sobre os seus próprios sentimentos.
 5. Se a sua família tem um animal de estimação, quando a Juju for apresentada na história, converse sobre as experiências do(s) seu(s) próprios animais.
 6. Use a história para começar a falar com as crianças sobre os incêndios.
 7. As crianças mais novas podem ter muitas perguntas sobre incêndios, mas por serem pequenas, podem não saber como perguntar. Aqui estão algumas questões que podem ter:
 - Porque é que começou?
 - O que o fez espalhar-se tão rápido?
 - Isto vai acontecer de novo?
 - O que é que as pessoas estão a fazer para nos manter seguros, no futuro?
 - O que faremos se acontecer de novo?
 - A relva e as árvores voltarão a crescer?

Quando as crianças têm as suas perguntas respondidas, sentem-se menos assustadas. Mesmo quando ainda estão com medo, elas sabem que não estão sozinhas. Sabem que podem falar consigo.

Aqui estão algumas informações que pode partilhar com as crianças, para ajudá-las a entender o que esperar durante e após um incêndio.

- Os incêndios acontecem quando algo fica muito quente e queima. Existem “fogos bons” e “fogos maus”, mas todos são perigosos, por isso devemos ter muito cuidado. Os “fogos bons” são as velas de aniversário, uma lareira ou uma fogueira. Nós controlamos esse fogo. “Fogos maus” são aqueles que não estão sob o nosso controlo e que não são desejados. Esses fogos queimam coisas que não queremos queimar, como árvores e casas.
- Nem todos os incêndios florestais são maus. Algumas florestas e áreas verdes precisam de fogo para as ajudar a manter saudáveis. O fogo queima as plantas mortas e o crescimento excessivo de plantas vivas, que podem deixar o solo doente. Os bombeiros observam esses incêndios para se certificarem de que só queimam o pretendido.
- Um incêndio pode mudar de direção devido à forma como os ventos sopram. Quanto mais fortes forem os ventos, mais rápido o fogo se pode espalhar.
- Se os bombeiros acharem que está a tornar-se inseguro, eles pedir-nos-ão para sair de casa. Vamos proteger-nos num abrigo ou para a casa de alguém amigo ou familiar.
- Os incêndios criam grandes nuvens de fumo e cinzas, têm um cheiro forte e podem escurecer o céu. Podemos até ver cinzas no nosso carro ou na relva. Quando há muito fumo, devemos evitar sair, para não nos sentirmos mal.
- Quando os bombeiros nos dizem que é seguro voltarmos para casa, o fogo ainda pode estar a queimar outras áreas, então ainda podemos sentir o cheiro a fumo e ver as cinzas. Os bombeiros estão a controlar o incêndio e avisar-nos-ão se tivermos que sair novamente.
- Depois de um incêndio, pode ser importante plantar muitos arbustos e plantas para tentar evitar inundações.

Pontos chave a relembrar

- Mesmo após o incêndio, ele pode continuar a afetar-nos.
 - Muitas coisas podem lembrar o incêndio.
 - Ver fogo: fogueiras, churrascos, lareira
 - Cheirar a fumo ou ver cinzas
 - Dias ventosos - se o fogo se espalhou num dia ventoso
 - Helicópteros - se os helicópteros estiveram envolvidos no combate aos incêndios
 - Clima quente e seco
 - Ver paisagens e/ou troncos de árvores enegrecidas
 - Casas destruídas
 - Lotes vazios onde antes havia edifícios
 - Sirenes
 - Ver pessoas irritadas ou a chorar
- Muitas vezes, as crianças pequenas não nos dizem o que estão a recordar. Elas mostram que têm medo através do comportamento. A Trinka quer ser pegada ao colo. O João tira o brinquedo do irmão e corre pela casa. Algumas crianças têm dores de barriga.
- As crianças reagem de maneiras diferentes. A Trinka fica com medo e mais agarrada aos pais. O João está com medo e reage.
 - Na história, os pais estão chateados e frustrados com o comportamento dos filhos, mas tentam entender porque é que se estão a comportar daquela maneira.
 - Mesmo quando os filhos estão com medo, zangados ou tristes, não é bom que se comportem de forma agressiva - estabelecer limites, ajuda as crianças a sentirem-se seguras.
 - As crianças fazem as mesmas perguntas indefinidamente. Isto não acontece porque elas se esquecem do que lhes contou, mas porque essa é a maneira de aprenderem sobre o que aconteceu e como entender o que aconteceu. Elas precisam que responda às mesmas perguntas várias vezes, da maneira mais paciente e amorosa possível.
 - Deixe as crianças saberem que, embora coisas assustadoras possam ter acontecido no passado, elas estão seguras. Lembre-as do plano familiar para manter a segurança.

A pensar nas crianças

- A criança agiu de maneira diferente, desde o incêndio?
- O que a deixa com medo?
- Como sabe quando a criança está com medo?
- Como é que se comporta quando está stressada ou com medo?
- O que podem fazer juntos para a ajudar a sentir-se melhor?
- Conversou com o professor sobre alguma mudança no comportamento na escola?

Formas de ajudar as crianças

- Ajude as crianças a falarem consigo sobre o que aconteceu.
- Ajude-as a identificar os sentimentos que possam ter e diga-lhes que não há problema em se sentirem assim.
- Ajude-as a se sentirem seguros. Concentre-se na segurança psicológica (como se sentem) e na segurança física real (o que fazer se houver outro incêndio, para onde podem ir em segurança). Depois de um incêndio, pode haver uma probabilidade maior de inundações e deslizamentos de terras durante as chuvas fortes, o que pode provocar um stresse adicional. Se mora numa dessas zonas, converse com as crianças sobre o que devem fazer.
- As crianças sentem-se seguras quando as abraça, quando têm rotinas previsíveis (refeições regulares, horários e regras consistentes) e sabem o que vai acontecer a seguir.
- Desenvolva ou atualize um plano de segurança familiar, para que as crianças saibam o que acontecerá se houver outro desastre. Inclua no seu plano:
 - Lugares seguros para onde podem ir
 - Um plano de evacuação familiar
 - Inscreva-se num sistema de alerta por sms ou e-mail, para notificações de emergência
 - Para quem vai ligar, se não estiverem juntos
 - Um kit de emergência com cópias de documentos essenciais
 - Abastecimentos para manter os animais de estimação e/ou gado hidratados e alimentados. Faça um plano se eles precisarem de ser evacuados.
 - Cuidar da sua casa e propriedade anualmente (por exemplo, limpar calhas, limpar o entulho)

Estratégias de autocuidado

- Os adultos também podem ser afetados pelos incêndios. É possível que sinta tristeza e/ou medo, raiva ou culpa por tudo o que aconteceu.
- Para melhor ajudar as crianças, precisa de cuidar de si. As crianças, mesmo as pequenas, percebem quando os adultos à sua volta não estão bem. Por exemplo, se tiver que sair de sua casa, pode querer voltar à sua propriedade pela primeira vez sem as crianças, para que possa manifestar e exprimir o que sente, sem a presença das crianças.
- O primeiro passo para o autocuidado é reservar um tempo para si. Pergunte-se
 - Pensar sobre o incêndio e consequências impedem-me de fazer o que quero ou preciso fazer?
 - Tento evitar pensar no incêndio?
 - Sinto-me ansioso, distraído ou irritado?
 - Sinto-me muito triste ou deprimido?
 - A forma como tento lidar com esta situação poderá causar-me problemas? Estou a ignorar o que preciso fazer ou a fazer o que não é bom para mim?
 - O que de bom estou a fazer?
- Se perceber que está a ter reações intensas ao acontecimento:
 - Converse com amigos ou com a família.
 - Reserve um tempo para si e faça coisas que goste
 - Mantenha-se saudável. Coma bem, faça exercício e durma o suficiente.
 - Permita-se sentir a dor, a perda e a tristeza.
 - Tente voltar a uma rotina normal.
 - Se se sentir muito sobrecarregado, tente dar pequenos passos para lidar com os grandes problemas.
- Muitos adultos sentem-se culpados por se concentrarem ou cuidarem de si mesmos, mas lembre-se de que as crianças sentem-se mais felizes quando sabem que está bem.

Recursos Adicionais

- NCTSN.org: informações sobre crianças, desastres, trauma, e emergências de saúde pública e sobre o impacto emocional dos fogos/incêndios.
- NCTSN: Help Kids Cope: Um aplicativo para dispositivos móveis Android e Apple para ajudar as crianças a lidarem com o antes, durante e após, um desastre, incêndio ou inundações.
- NCTSN: Depois de uma crise, ajudar as crianças pequenas - uma página de estratégias para os educadores.
- NCTSN Simple Activities for Families durante as evacuações e quando em casa.
- Piploproductions.com: histórias para ajudar as famílias, incluindo "Once I Was Very Very Scared".
- Smokeybear: atividades de prevenção para crianças e famílias.
- Sesame Street: Let's Get Ready! tem dicas, atividades e outras ferramentas para ajudar toda a família com as incertezas das emergências de saúde (inglês/espanhol)
- Sesame Street: Experiências traumáticas - Um kit de ferramentas para ajudar famílias após experiências traumáticas.
- Weather WizKids Wildfires: Informações incêndios florestais
- Zerotothree.org. Informações sobre crianças pequenas e desenvolvimento infantil.