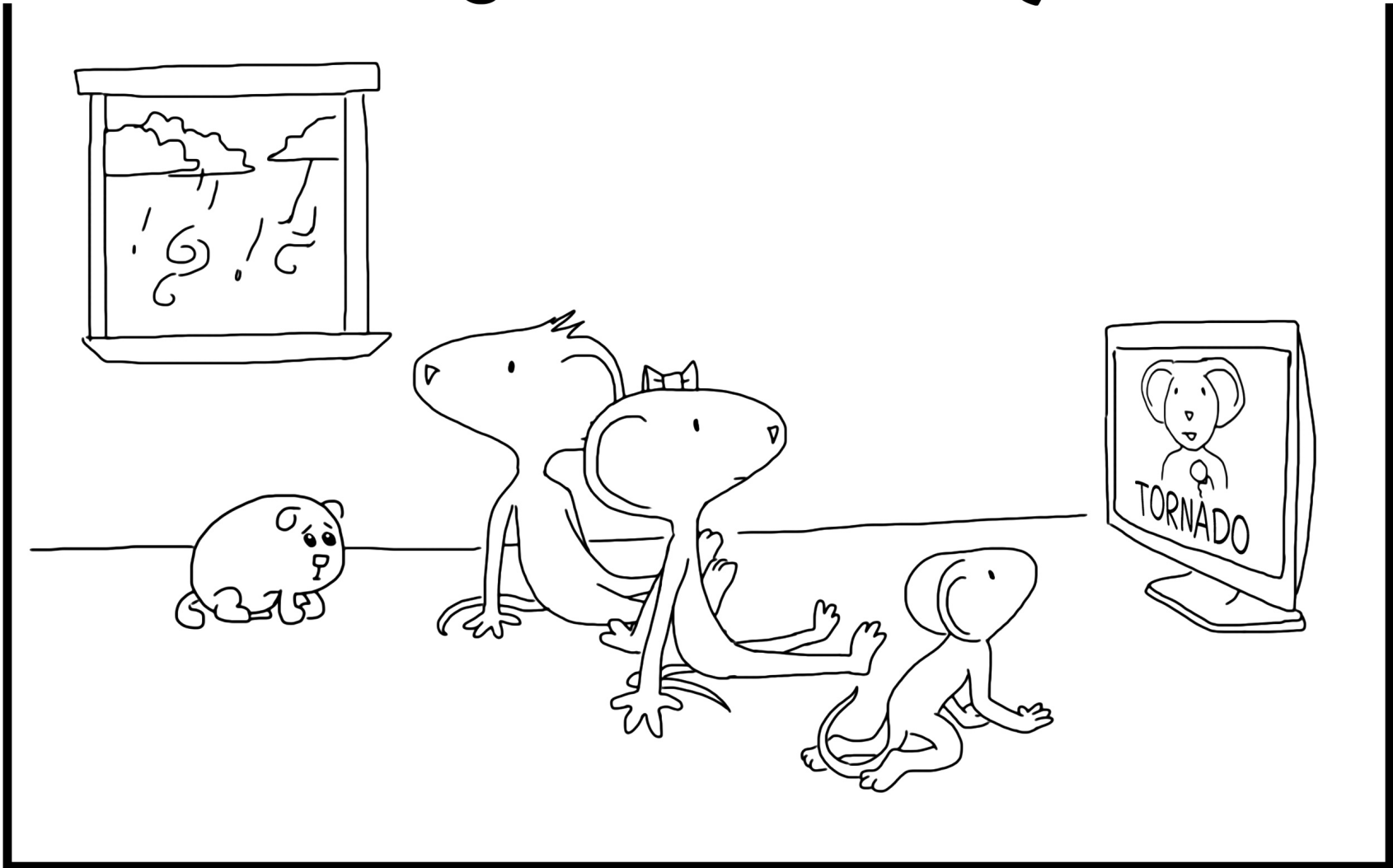


# Trinka y Juan

## El Viento Que Giraba y Giraba



# Trinka y Juan Y el Viento que Giraba y Giraba

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, Melissa Brymer  
Mariana Holliday, Lisa Orem, y Renee White

Cuento y guía traducidos y adaptados al español  
por Carmen Rosa Noroña  
María Carolina Velasco-Hodgson  
Luis Flores 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*.



© 2014 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, la Red para Estrés Traumático Temprano y el Distrito Escolar de Joplin. Un agradecimiento especial para Mariana Holliday, Lisa Orem, and Renee White por sus aportes y comentarios sobre la historia.

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 tornado.

Para mayor información sobre cómo ayudar a los niños que han experimentado tornados u otros eventos traumáticos dirigirse a la página Web:  
<http://nctsn.org/resources/audiencias/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/>

Para los niños y familias de Joplin, Missouri y los niños y familias alrededor del mundo quienes han vivido la experiencia de un tornado.

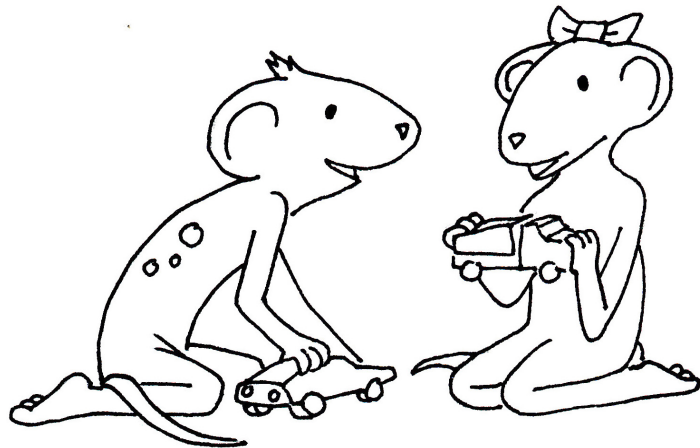
Adultos: Este cuento fue diseñado para niños que han vivido la experiencia de tornados de fuerte intensidad. Por favor léalo usted primero y decida si es un cuento apropiado para su niño. Si su niño ha pasado por un tornado de menor intensidad, usted puede considerar si hay detalles del cuento que su 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 tornado. Si usted decide leer la historia con su niño, usted puede animarlo a colorear algunos de los dibujos en el cuento.



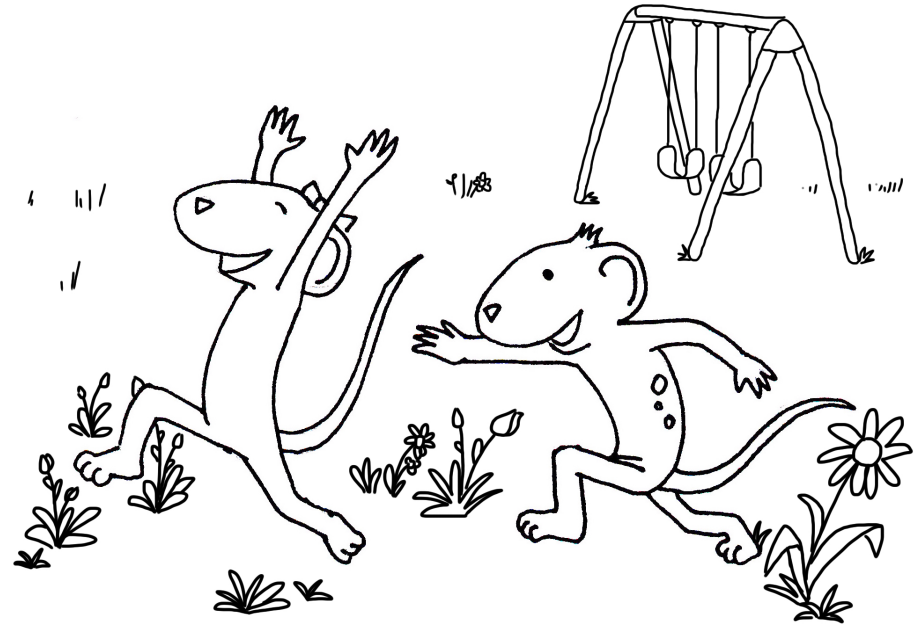
Ésta es Trinkka.



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.

Ya voy.

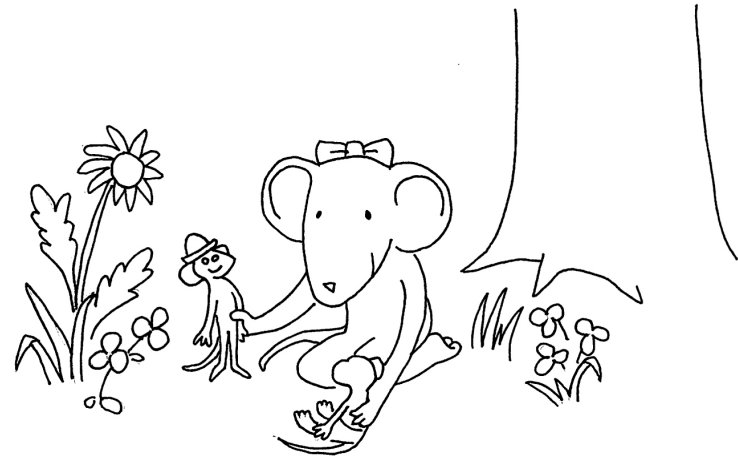
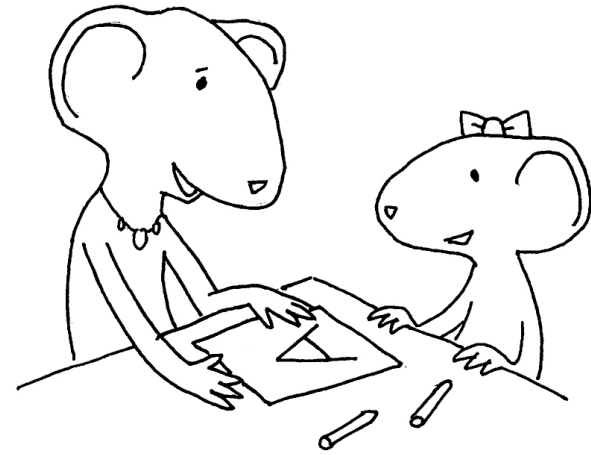


Trinka, vamos ---

*Trinka, let's go ---*

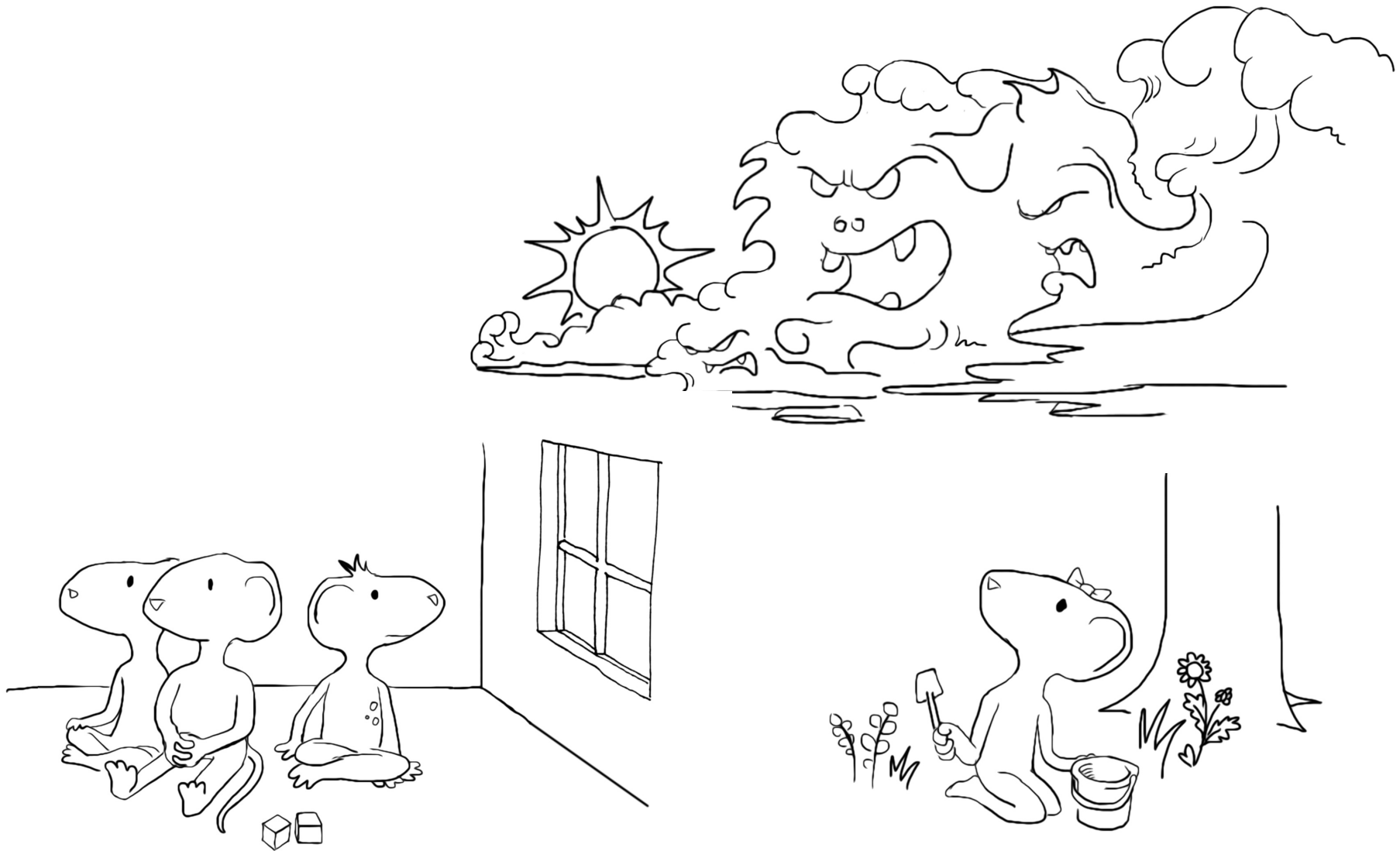
¡Pero es que es  
tan divertido!

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



Ellos estaban creciendo y aprendiendo muchas cosas.

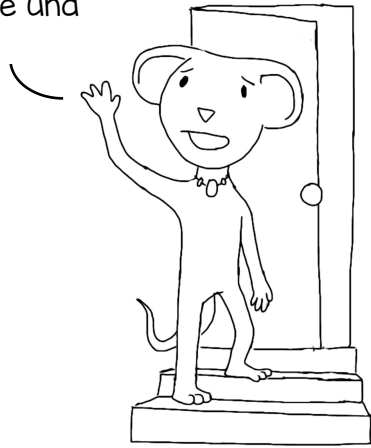
Trinka era muy pequeña para ir a la escuela, pero su mamá le enseñó el abecedario y jugaba a la escuelita con sus muñecas.



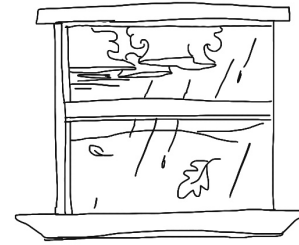
Un día soleado de primavera, mientras Juan estaba en la escuela y Trinkka jugando afuera de su casa, un grupo de nubes apareció y el viento empezó a soplar.



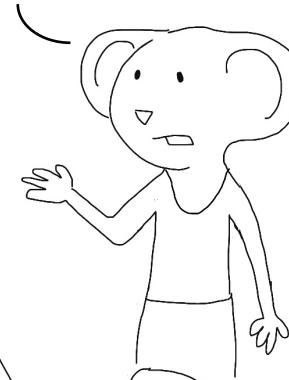
Entra Trinkka.. Viene una gran tormenta.



Una tormenta está llegando, y hay un alerta de tornado en nuestra zona.

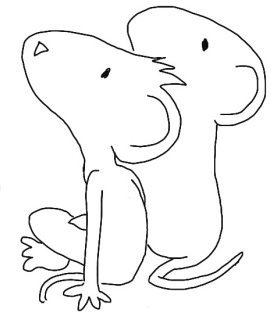
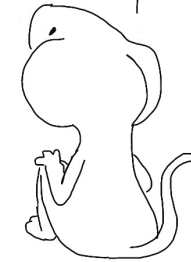
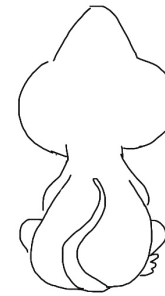
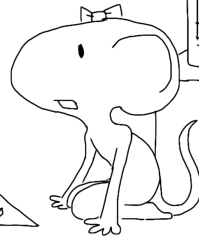


Si se acerca la tormenta la alarma sonará y entonces seguiremos el plan de emergencia de la escuela.



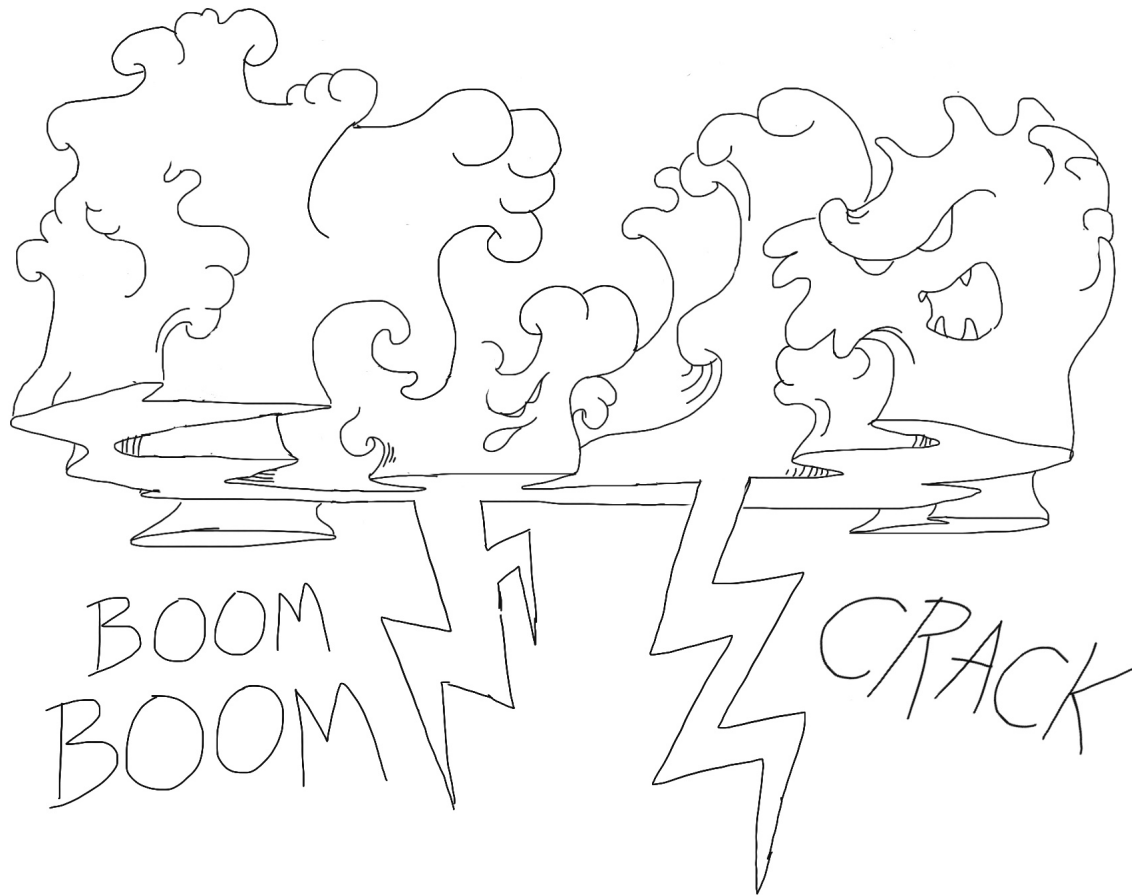
¿Qué dicen en la televisión?

Nos están avisando dónde está la tormenta, para que sepamos si se está acercando.



La mamá de Trinkka le pidió que entrara a la casa. Ella le dijo que jugarían mientras estaban atentas a las noticias sobre la tormenta.

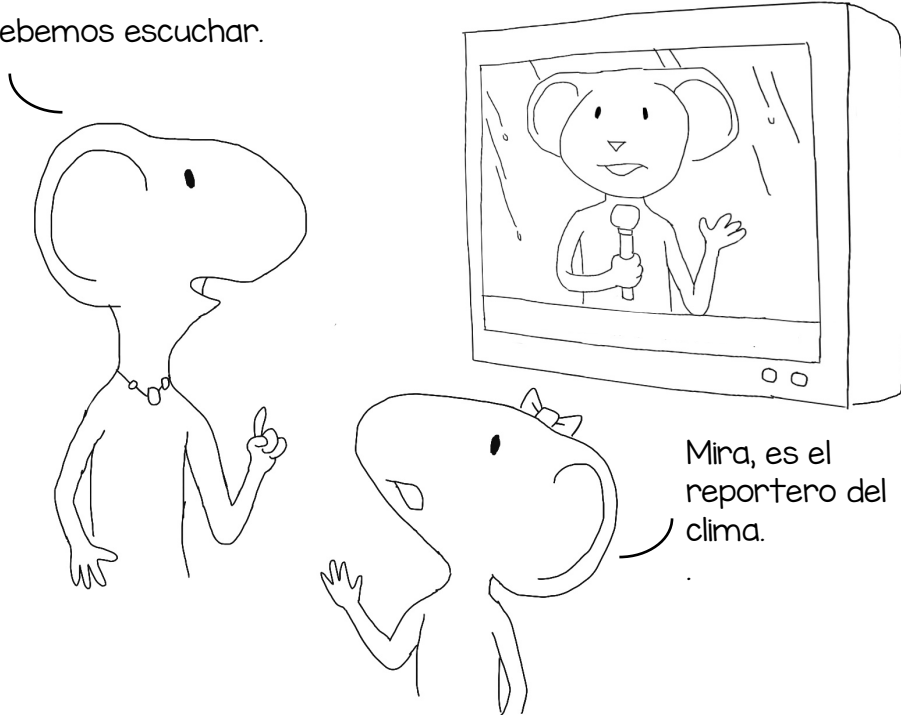
La maestra de Juan dijo que por el momento todos estarían bien, pero que si la tormenta se acercaba, seguirían el plan de emergencia para tornados de la escuela, tal como lo habían practicado otras veces.



La tormenta se hizo más grande. El viento sopló más fuerte. Luego vino el boom! Boom! del trueno y el crack crack del relámpago.

Habían tenido tormentas antes, pero esta parecía más grande y estaba más cerca.

Si. Debemos escuchar.



Mira, es el reportero del clima.

Trinka y su mamá vieron el reporte del clima en la televisión.

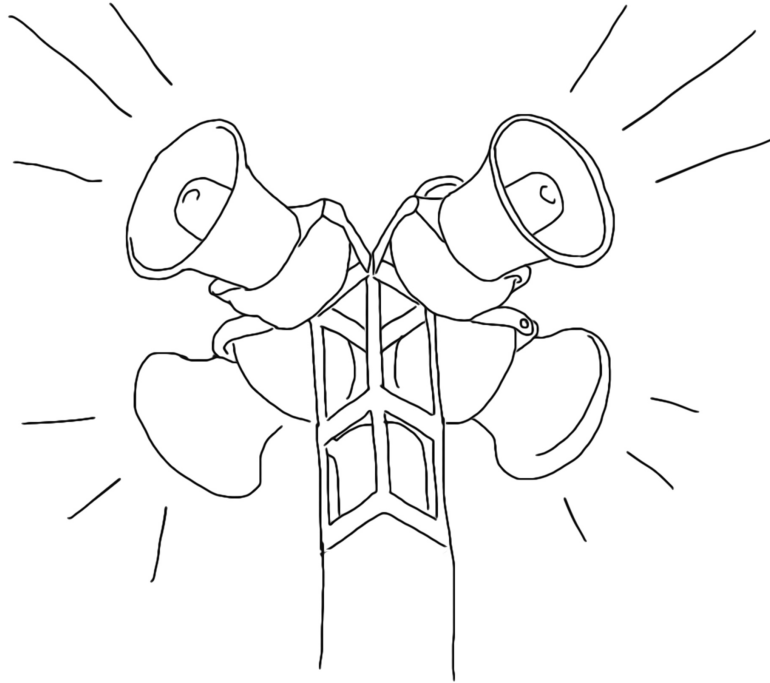
Está bien clase, la alarma acaba de sonar. La tormenta se está acercando. Debemos ir a nuestro lugar seguro.



Vamos a formar una fila.

La maestra de Juan se paró frente a la clase e hizo un anuncio.

WWWWWEEEEEEEEERRRRRNNNN



WWWWWEEEEEEEEERRRRRNNNN

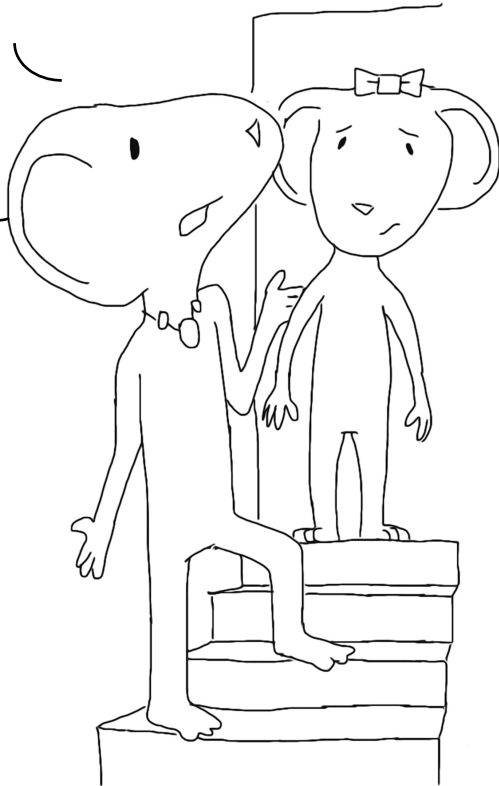
WWWWWEEEEEEEEERRRRRNNNN

Las sirenas sonaron afuera.

El sonido era ruidoso y aterrador, pero necesitaban enviar la advertencia a todo el mundo. "¡Vayan al lugar más seguro que puedan y esperen ahí mientras pasa la tormenta. Todo el mundo a protegerse!"

Vamos al sótano. Ahí tenemos mantas, comida, y algunos de tus juguetes favoritos.

Podemos jugar mientras esperamos.



Bueno mamá.

La mamá de Trinkka estaba lista. Irían al sótano donde tenían provisiones para esperar a que pasara la tormenta.

No te preocupes Piplo. Él ya viene.



Mamá, espera a papá.

Hay suficiente espacio para todos nosotros.

Ven Juju. Será más seguro aquí abajo.

Trajeron a su mascota Juju. Sus vecinos Piplo y Livi también vinieron junto con sus padres porque no tenían sótano en su casa.

Es necesario que te quedes aquí abajo.

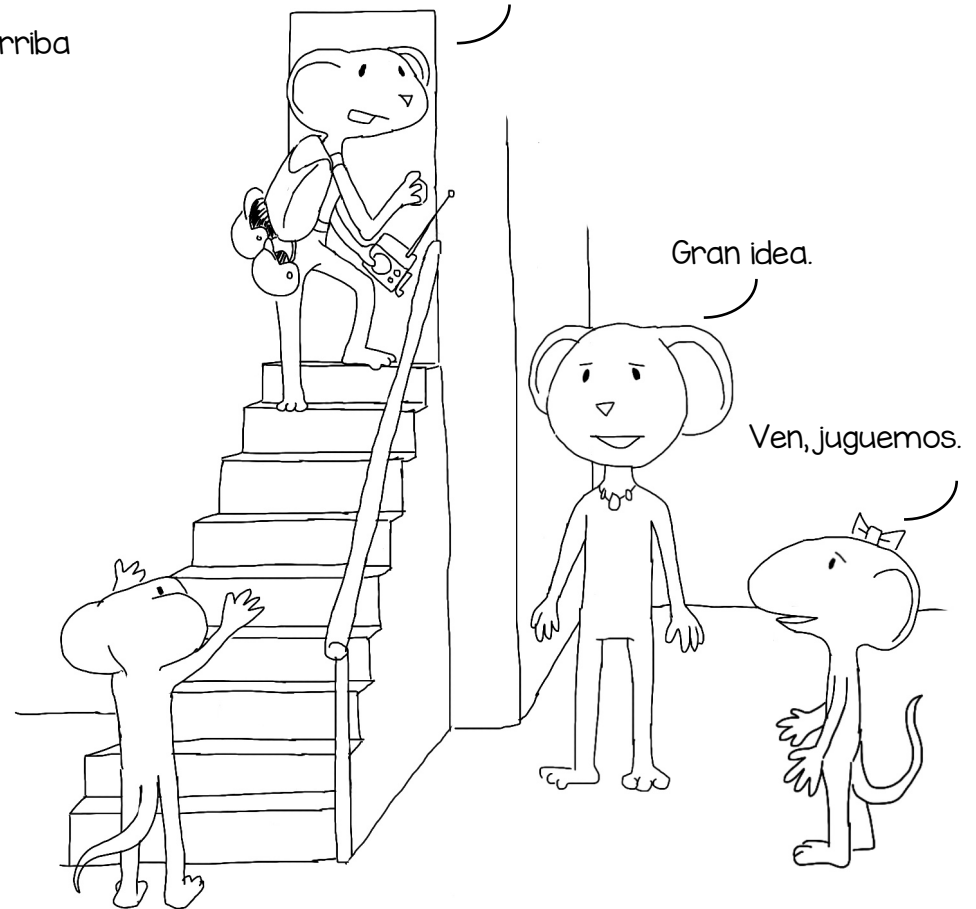
No es seguro para los niños subir.  
Él estará aquí en un minuto.



Pero mi papá está ahí arriba  
y quiero estar con él.

Piplo estaba enojado y triste  
y lloraba por su papá. Su papá  
estaba revisando su casa y  
observando qué pasaba con la  
tormenta. Piplo quería estar  
con él.

Lo siento Piplo. Tenía que cerrar nuestra casa.  
Traje tus cascos en caso que las cosas caigan, y  
traje nuestro radio para escuchar las noticias.

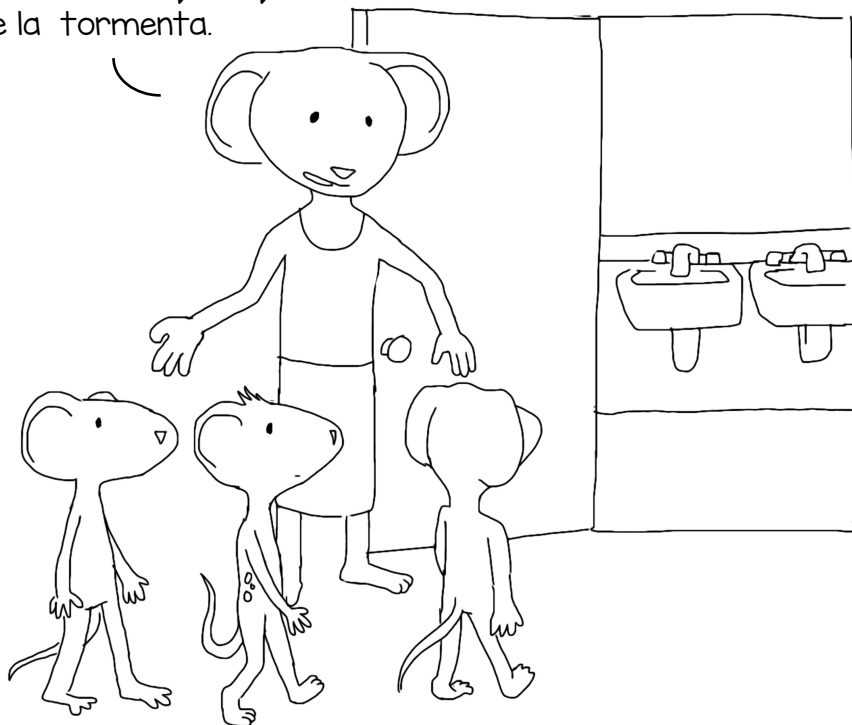


Gran idea.

Ven, juguemos.

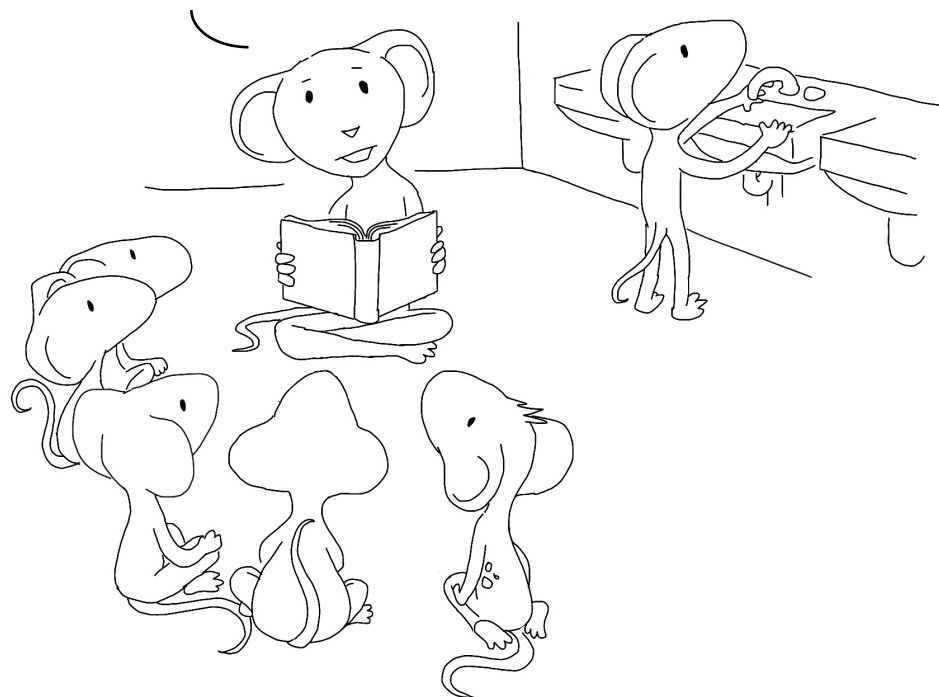
Finalmente vino su papá, y  
cerraron la puerta para  
protegerse de la tormenta.

Gracias por caminar tan  
calmadamente.  
Esperaremos aquí a que  
pase la tormenta.



En la escuela, la maestra de  
Juan llevó a los niños al baño.  
El baño no tenía ventanas y  
estaba en la mitad del edificio.  
Era el mejor lugar en la  
escuela para esperar a que  
pasara la tormenta.

Ven a sentarte. Vamos a leer un cuento.



Algunos niños querían jugar  
con agua, pero no pudieron. Se  
sentaron en un círculo y la  
maestra les leyó un cuento.



Trinka y Juan esperaron. Todos los niños esperaron. Era difícil esperar, pero los niños hicieron un buen trabajo obedeciendo. Los adultos estaban tratando de mantener a los niños a salvo y hacer que la espera fuera lo más divertida posible.





Ellos habían hecho esto antes. Habitualmente, la tormenta pasaría y nada malo ocurriría, pero esta vez era diferente. Ahora las noticias decían que el tornado había tocado el suelo y pasaría por su ciudad.

Estamos seguros  
en el sótano.

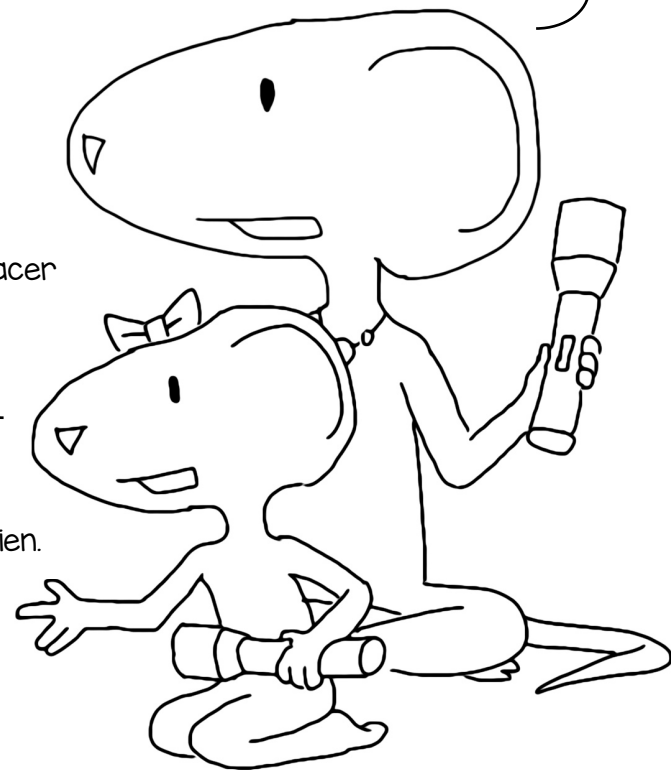


Estaremos bien.



Podemos hacer  
títeres con  
sombras.

Está bien.



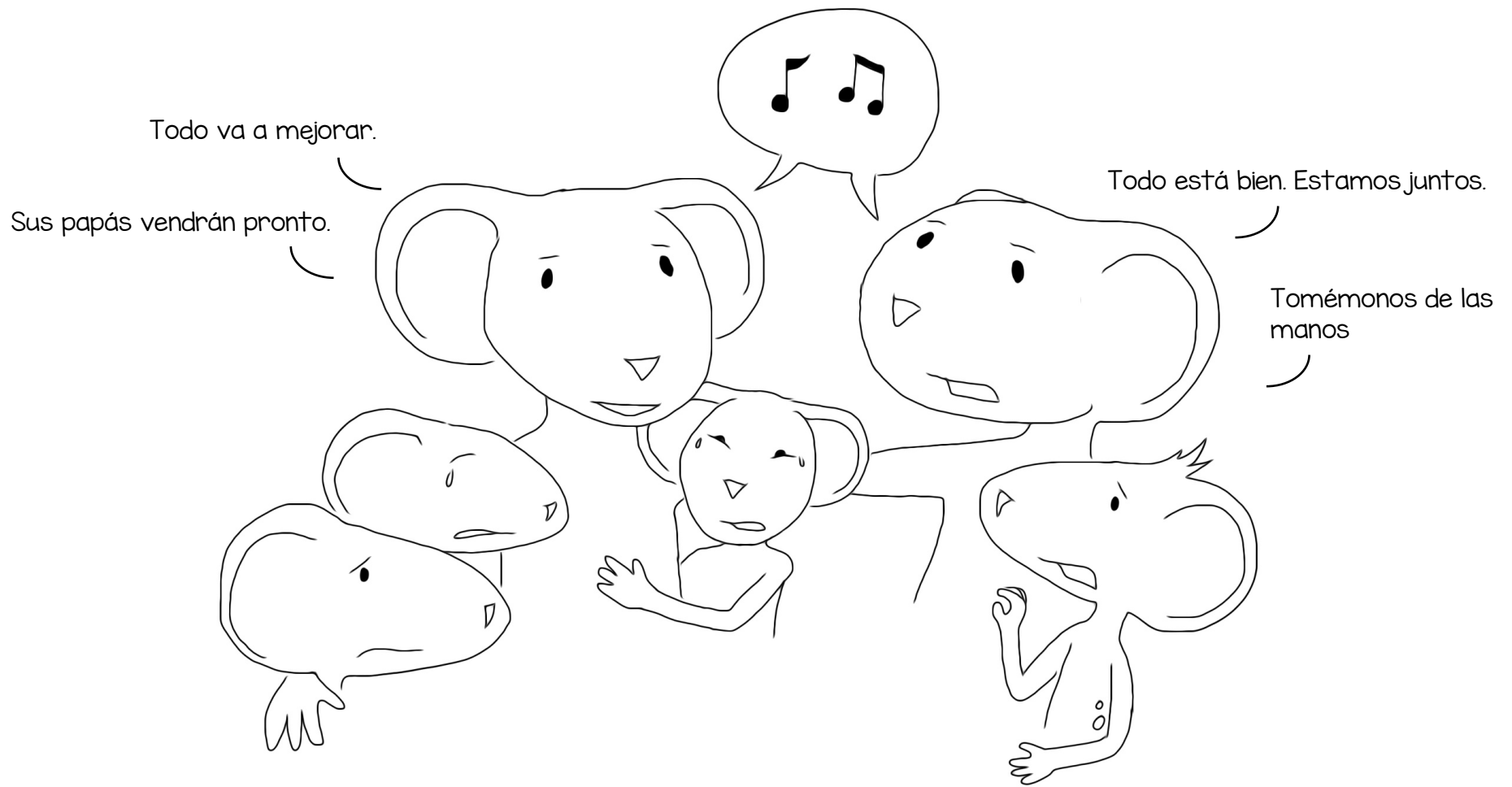
Todo está bien.  
Tenemos linternas.

Los reporteros tenían razón. Esta vez el tornado pasó directo por Ciudad Chiquita. Cuando lo hizo, las luces del sótano se apagaron. Trinkka estaba asustada y abrazó a su mamá. La familia de Piplo se abrazó también.

Estaremos bien, Nos quedaremos en este lado porque es más seguro.



En la escuela, los niños oyeron el rugir del viento y un ruido muy fuerte. Juan y sus amigos levantaron la vista y vieron que el viento había roto una parte del techo. Estaban tan asustados. Se acurrucaron en el suelo con sus maestras.



Todo va a mejorar.

Sus papás vendrán pronto.



Todo está bien. Estamos juntos.

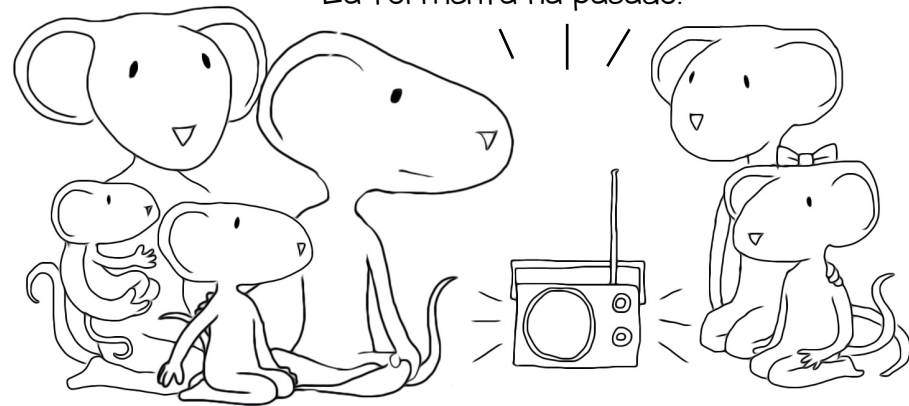
Tomémonos de las  
manos

Juan quería estar con su mamá y su papá. Algunos niños estaban llorando. Todos se tomaron de las manos y sus maestras los reconfortaron y se pusieron a cantar. Sus maestros trataron de mantenerlos a salvo y tranquilos.

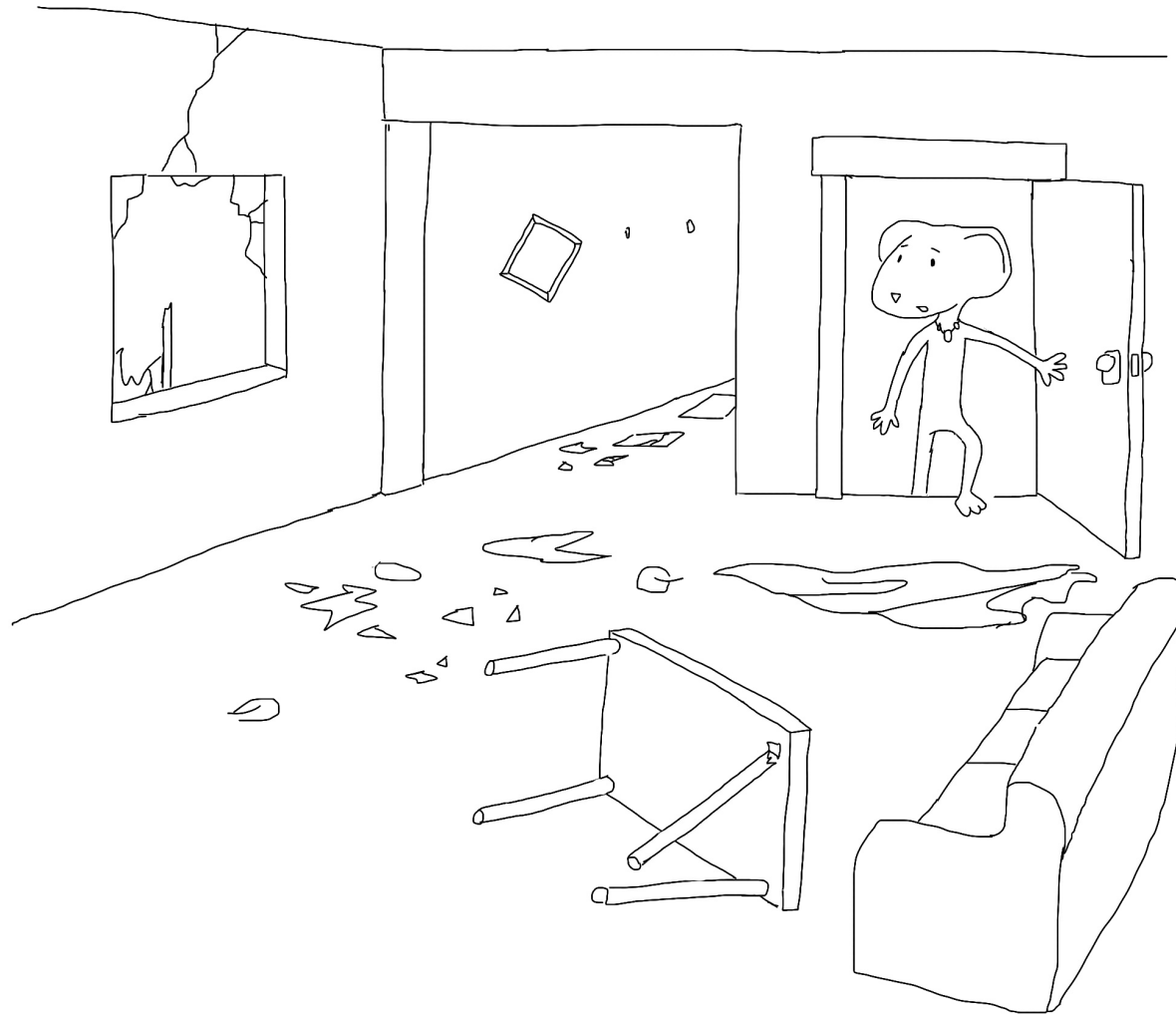
Ya pasó el peligro y estamos seguros. Ya podemos salir.



Todo está en calma en Ciudad Chiquita. La tormenta ha pasado.



Parecía como si hubiera pasado mucho tiempo, pero después de un rato, todo estaba tranquilo. Ya no escucharon el viento. Las sirenas pararon su fuerte sonido. Los papás de Pipo escucharon las últimas noticias en la radio. Una maestra entró al baño para hacer un anuncio. El tornado había pasado. Todo había terminado. Estaban a salvo.



La mamá de Trinká subió. El tornado había terminado, pero era muy triste mirar todo el daño que había causado. Las ventanas estaban rotas y la casa estaba muy desordenada.

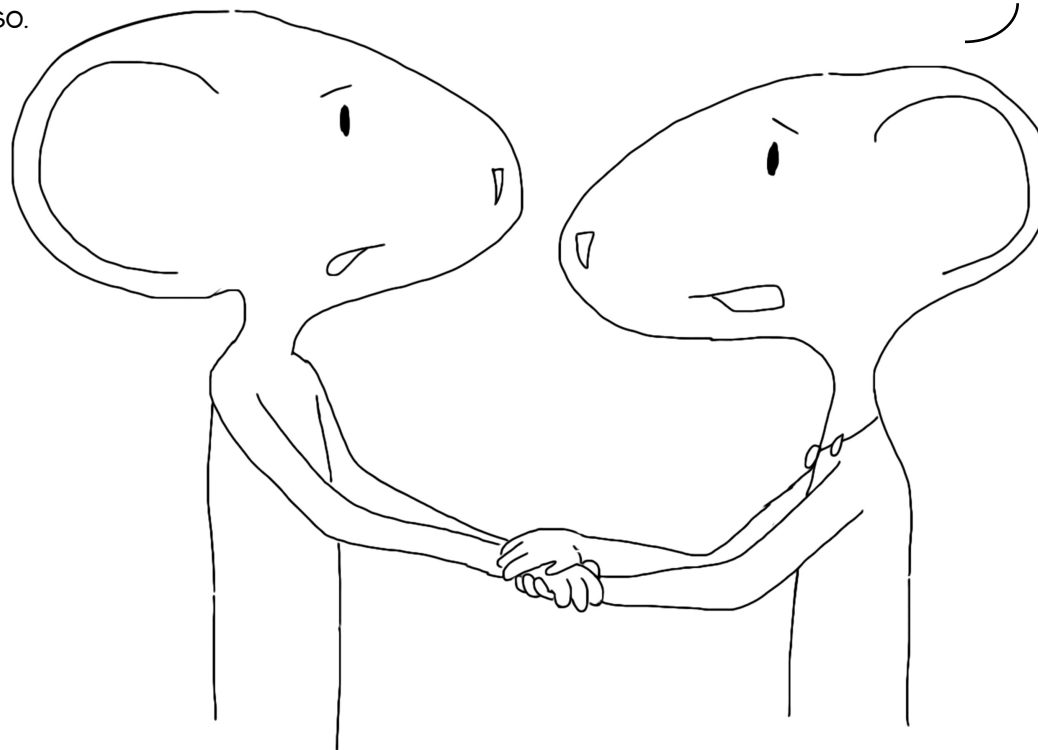


Piplo, las cosas se pueden remplazar. Lo más importante es que estamos todos a salvo y que estamos juntos.

Nunca nos imaginamos que sería tan grave. Nos alegramos tanto de habernos quedado con ustedes.

Cuando miraron al otro lado de la calle, vieron que la casa de Piplo estaba destrozada. La familia de Piplo estaba llorando. Estaban tan tristes por haber perdido su casa, sus juguetes y todas sus cosas, pero también estaban contentos de que todos estaban a salvo.

No podemos hacer eso.

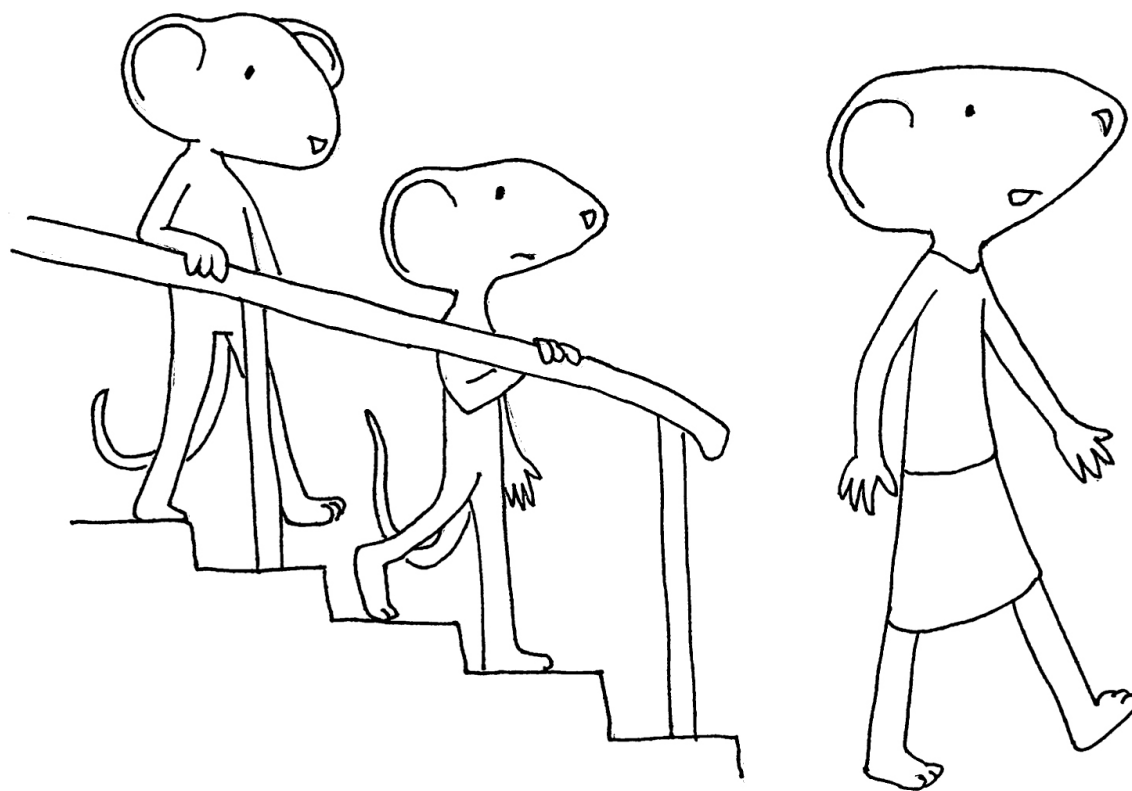


Vamos a desocupar una habitación para que puedan quedarse con nosotros mientras deciden qué hacer.

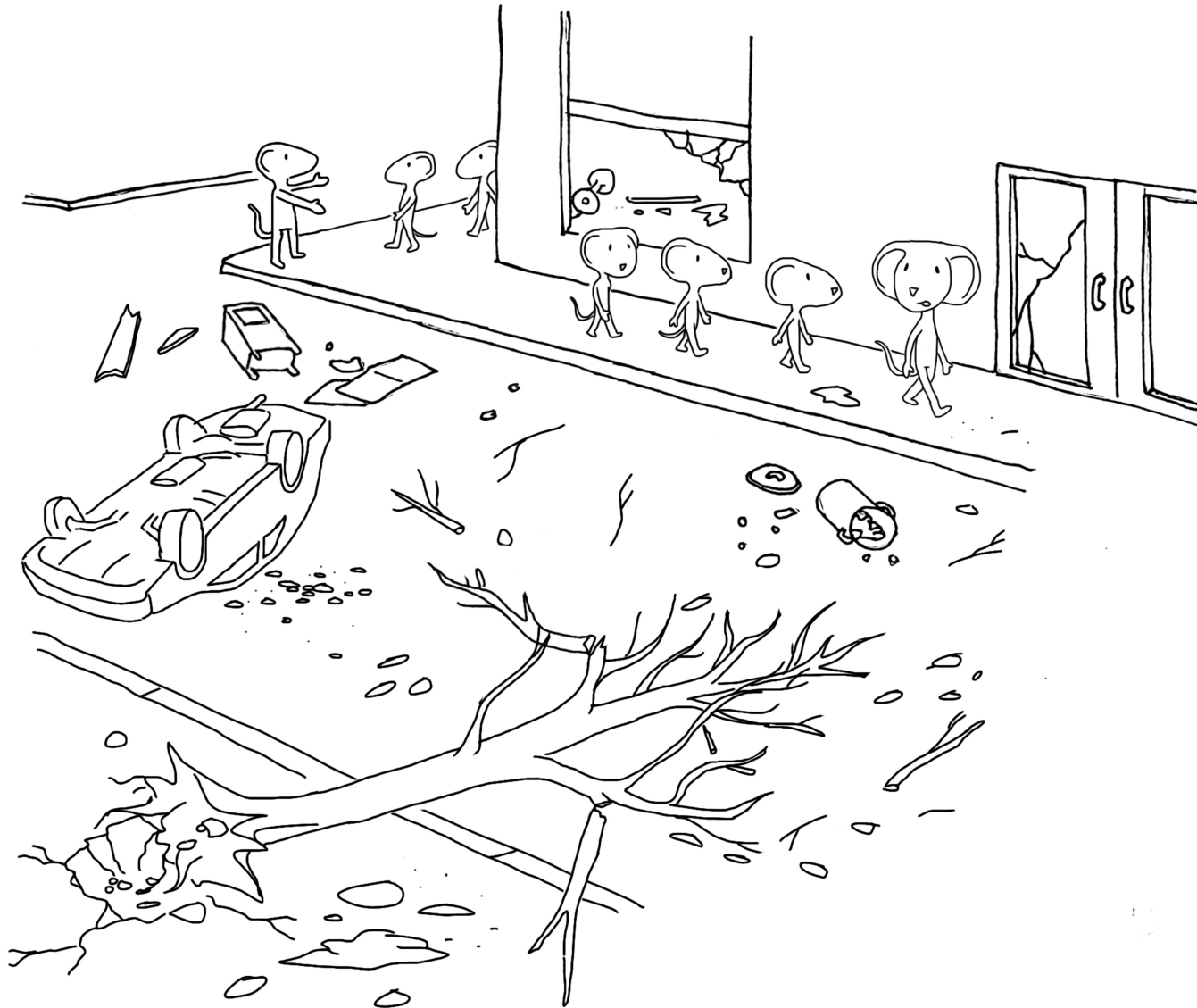
Somos vecinos, y si las cosas hubieran sido diferentes, podríamos haber sido nosotros quienes estaríamos quedándonos con ustedes.

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

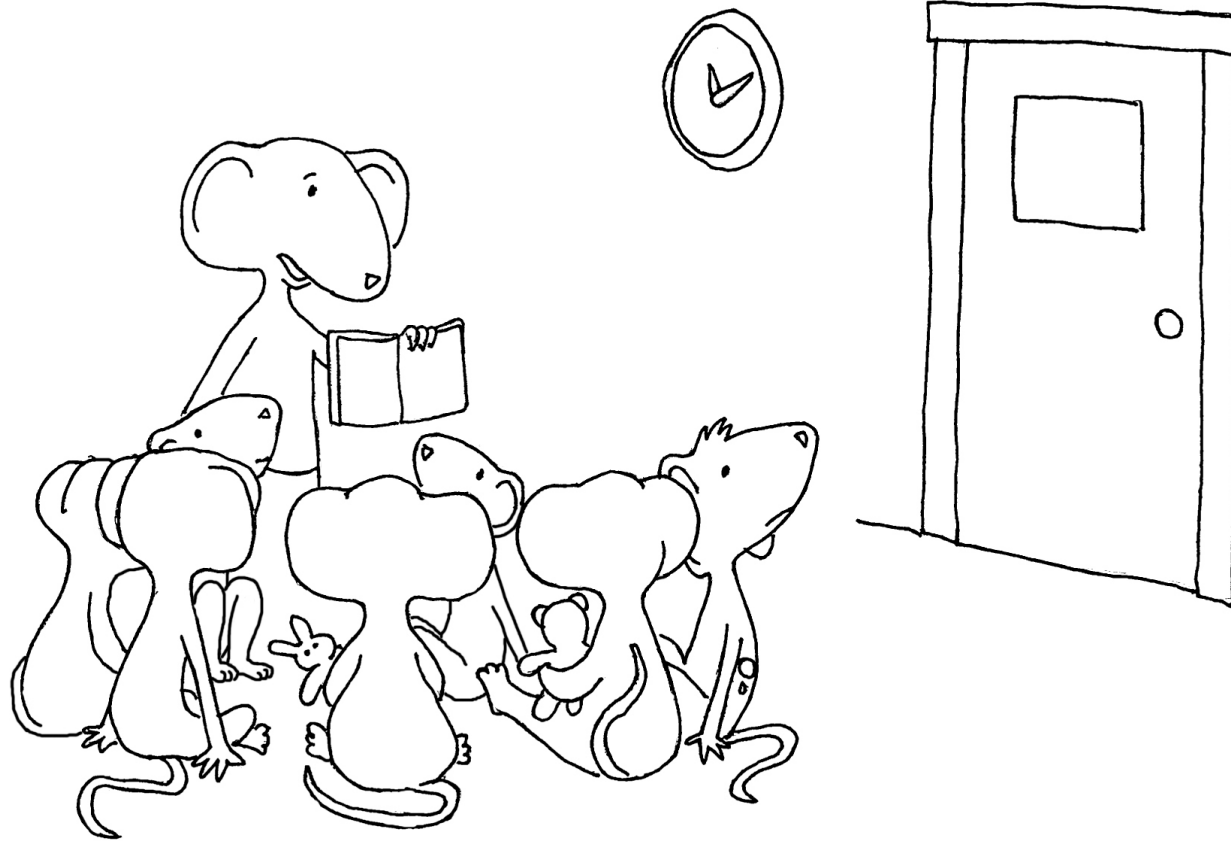




En la escuela, las maestras dijeron que aunque el tornado había terminado, su edificio no era seguro porque había sido afectado por el tornado. Irían a un edificio cercano, más seguro, y esperarían allí a los papás y mamás. Los niños formaron una fila, como habían practicado en el simulacro, y siguieron a sus maestras.



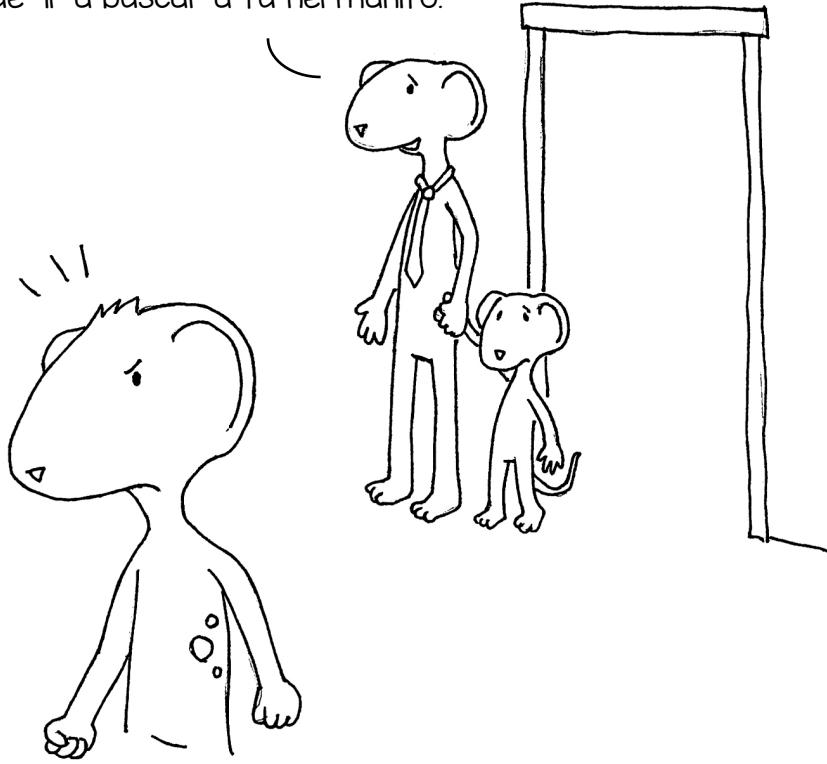
Mientras caminaban por la calle, Juan vió lo que el tornado había hecho. Estaba enojado con el tornado porque destruyó su escuela y arruinó su ciudad.



Cuando llegaron al otro edificio, los niños esperaron a que sus papás y mamás vinieran a recogerlos. Las maestras dijeron que sus padres sabían dónde encontrarlos. Se sentaron en un círculo en el suelo y leyeron un cuento. Juan hizo mucho esfuerzo por escuchar, pero le era muy difícil hacerlo. Él quería que su mamá y papá vinieran a buscarlo pronto. Se le hizo difícil esperar.

Fue difícil llegar a la escuela.

Tuve que ir a buscar a tu hermanito.



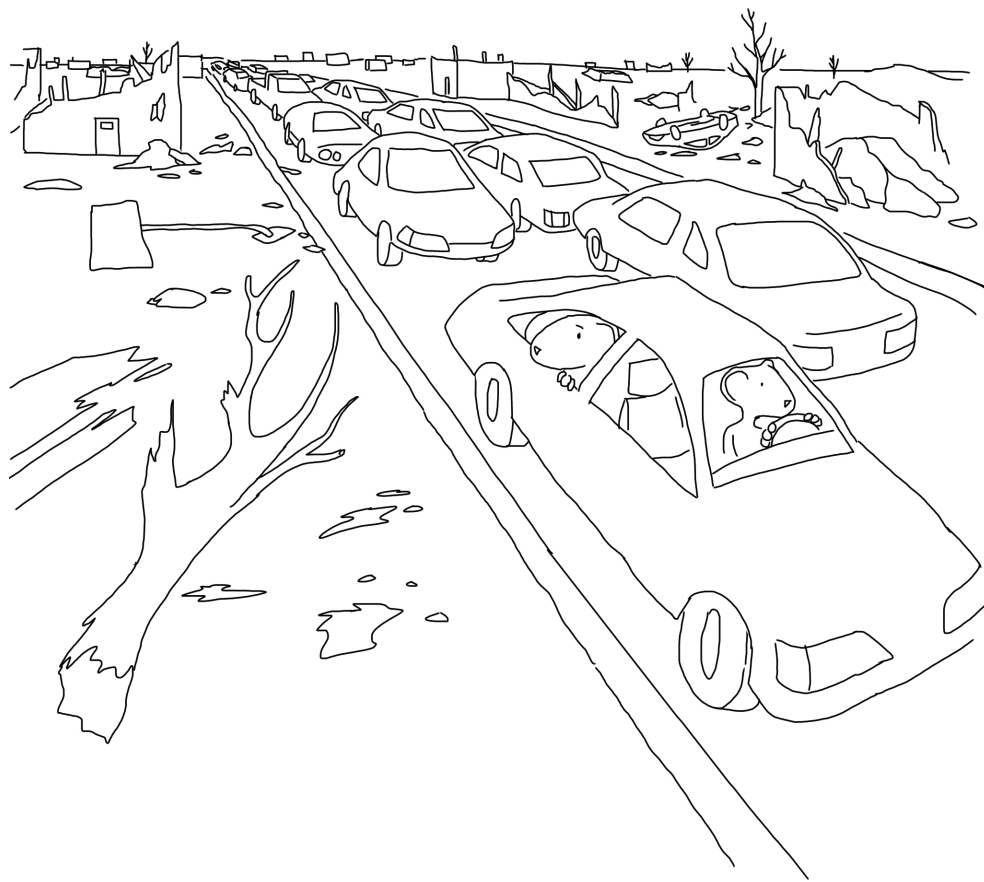
Después de un largo tiempo, el papá de Juan llegó a la escuela. Juan estaba enojado.

Mamá nos está esperando en la casa.

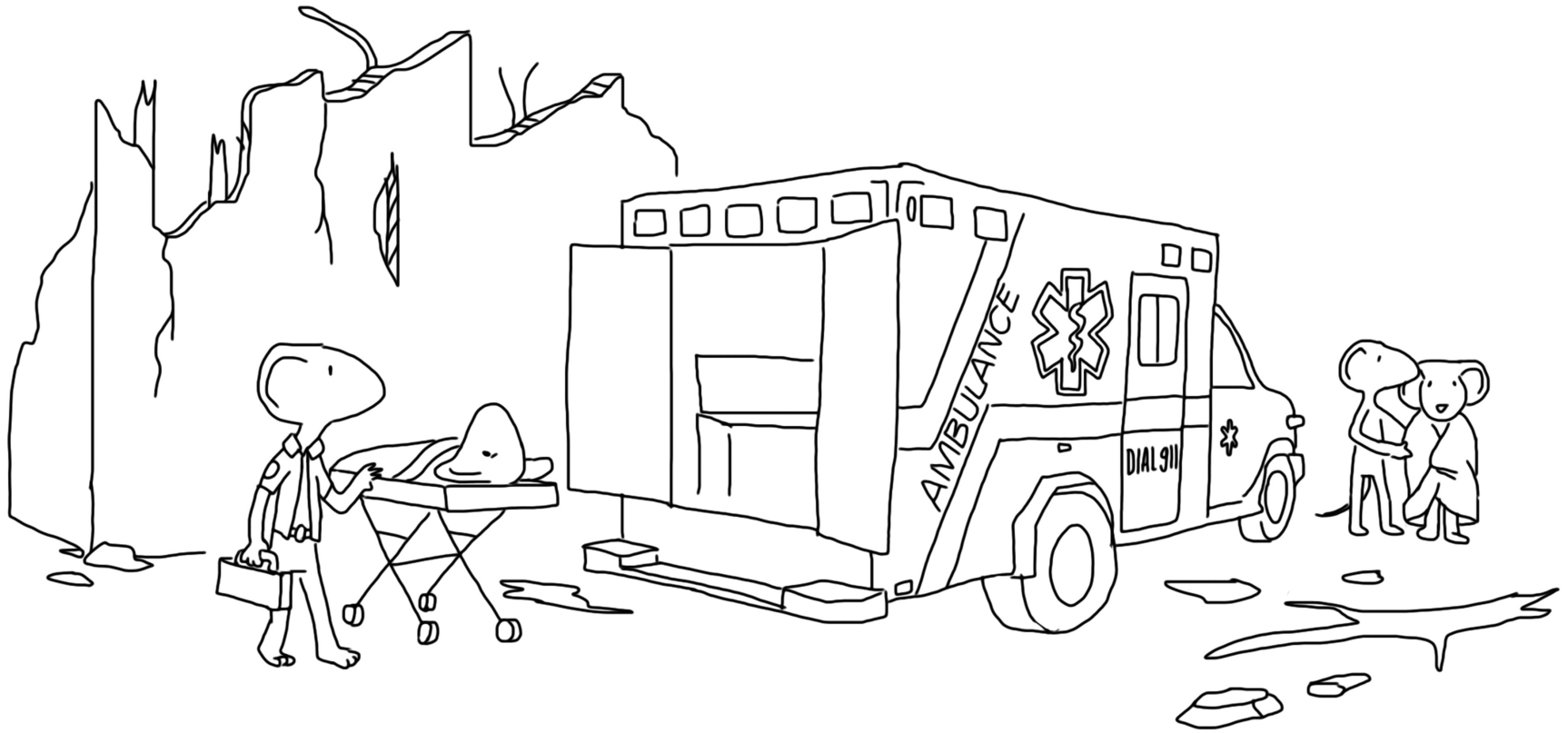
¿Dónde está mamá?



Juan estaba preocupado por su mamá. ¿Por qué no había llegado?



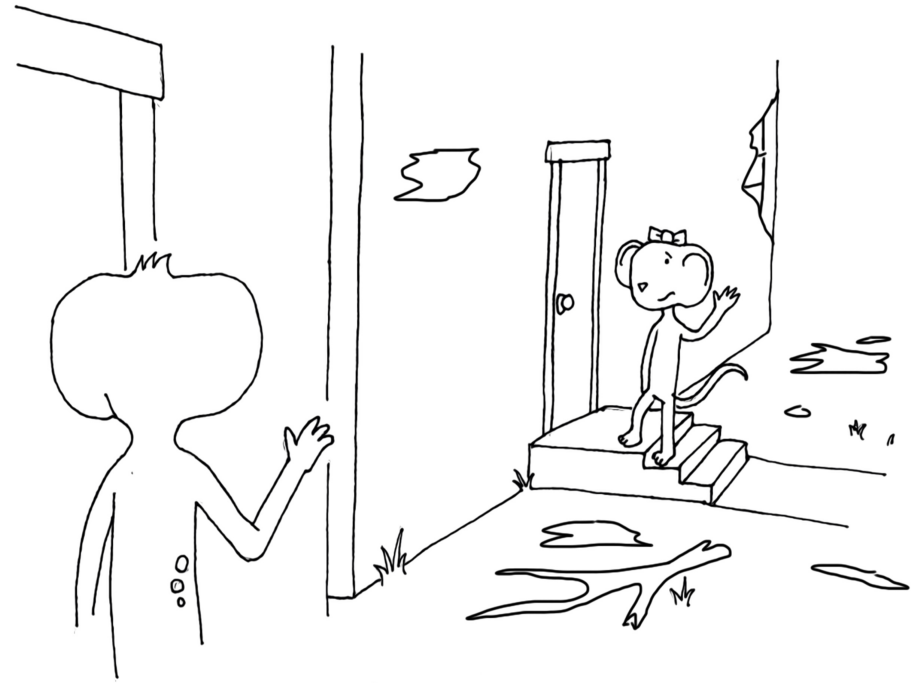
Su papá lo llevó a casa. En el camino había mucho tráfico, Juan miró muchas cosas extrañas que el tornado había hecho. Miró autos que estaban patas arriba, árboles que se veían extraños porque tenían ropa colgando en vez de hojas, y donde antes estaban las casas ahora solo había tierra llena de basura.



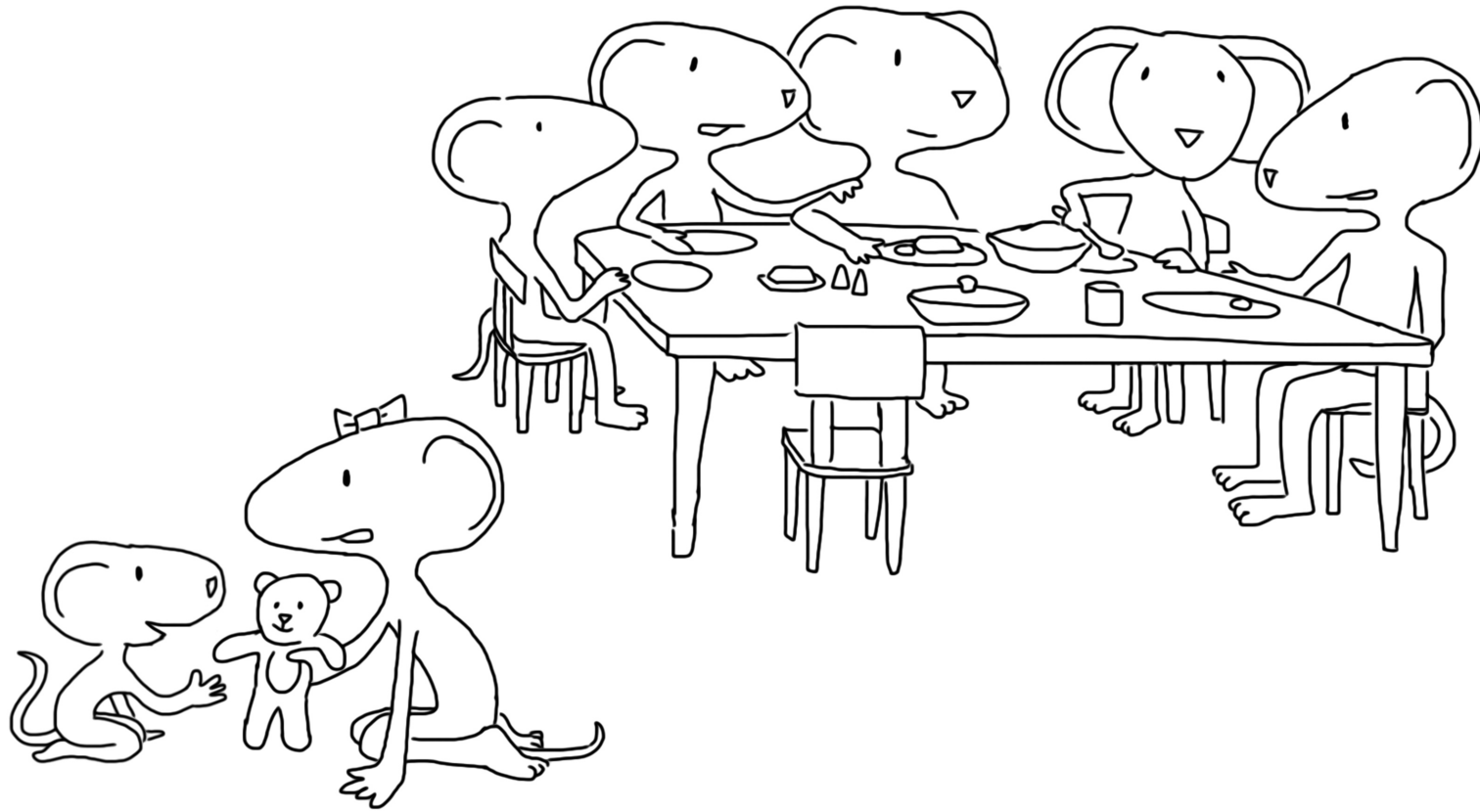
También vieron a personas que estaban heridas y a personas que estaban ayudando a otras personas.



Cuando llegaron a su casa,  
Juan corrió a abrazar a su  
mamá.

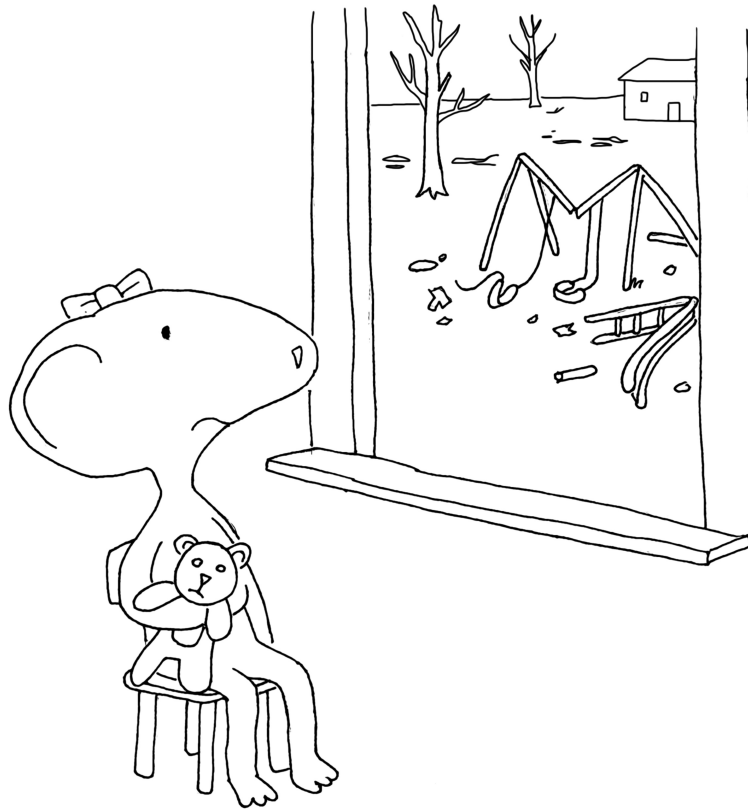


Trinka salió cuando vió a Juan.  
Ella estaba contenta de que él  
estuviera bien. Él también  
estaba feliz de verla.



Ambos tuvieron suerte. Sus casas estaban del lado de la calle que el tornado apenas tocó. Sus familias ayudaron a sus vecinos. Les ayudaron a encontrar algunas de sus cosas. 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 tornado.  
El parque estaba destruido.



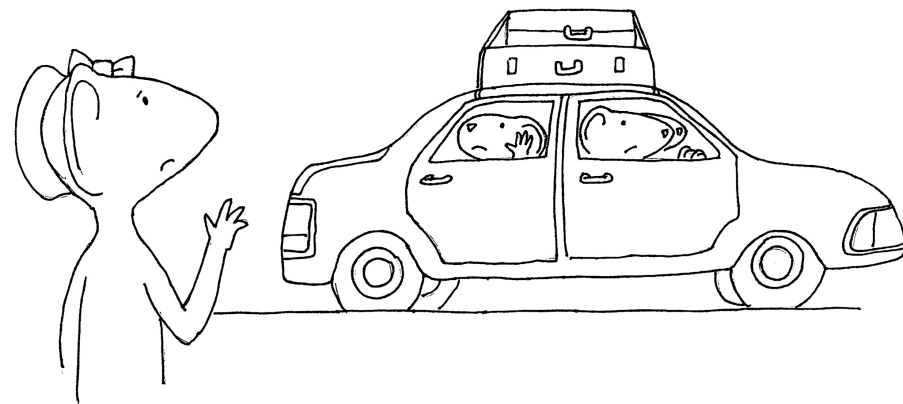
Algunas de las tiendas a las  
que les gustaba ir habían  
cerrado.



¿Por qué ya no puedo ir allí?

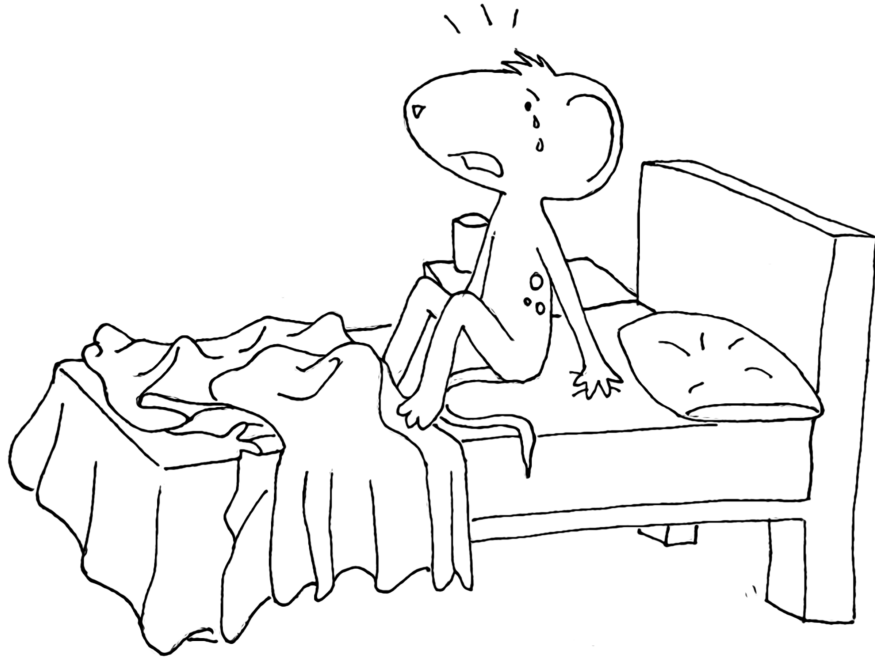


Irás a otra escuela.



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.

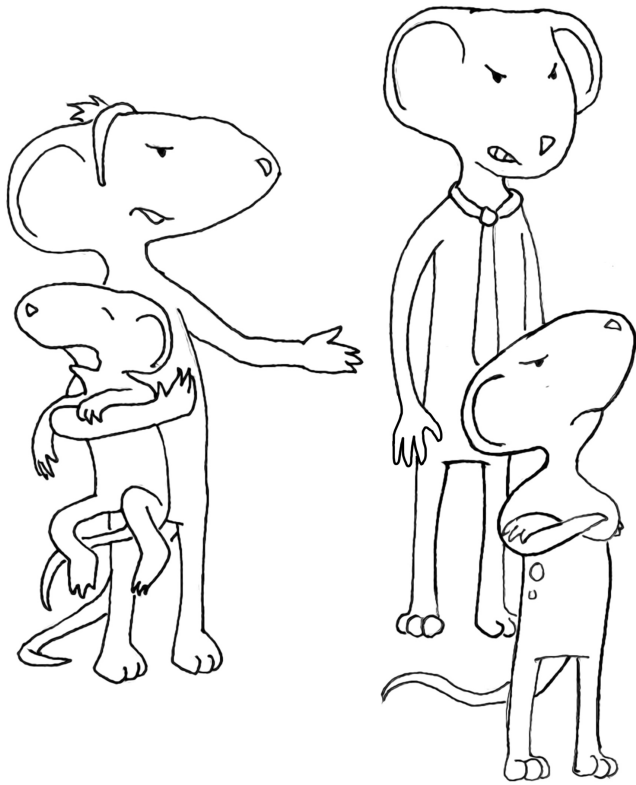
La familia de Piplo decidió ir a vivir a Ciudad Grande con los abuelos de Piplo, al menos por un tiempo. Trinkka y Juan lo extrañaban.



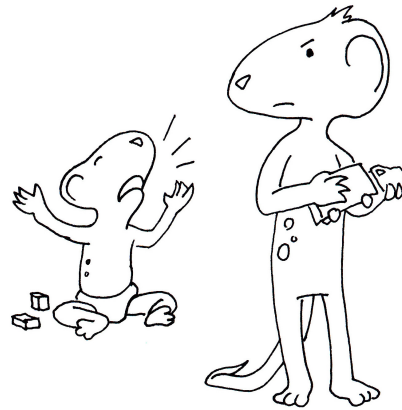
El tornado había pasado pero su vida ya no era la misma. Algunas veces Juan se levantaba asustado.



Su papá lo abrazaba y acurrucaba. Él sabía el miedo que causa un tornado y que Juan necesitaba más cariño y paciencia ahora.



A pesar de que sus papás le dieron más cariño, Juan no se sentía igual que antes. Se sentía enojado. Se sentía malhumorado. Algunas veces parecía como si el tornado estuviera en su estómago.



Juan le quitó el juguete a su hermano.



Y no escuchó a su papá.

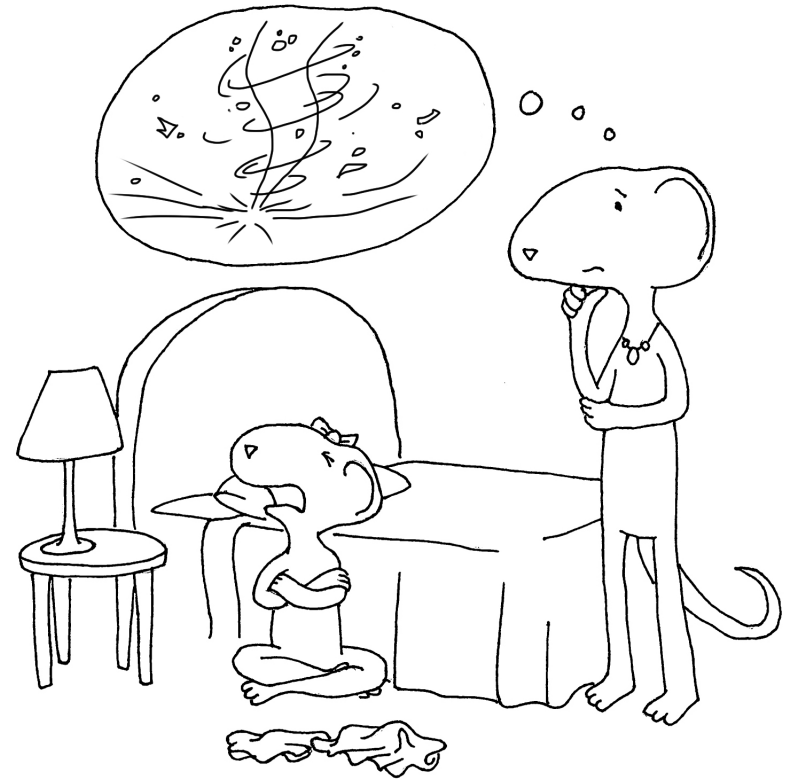


Dió un portazo.

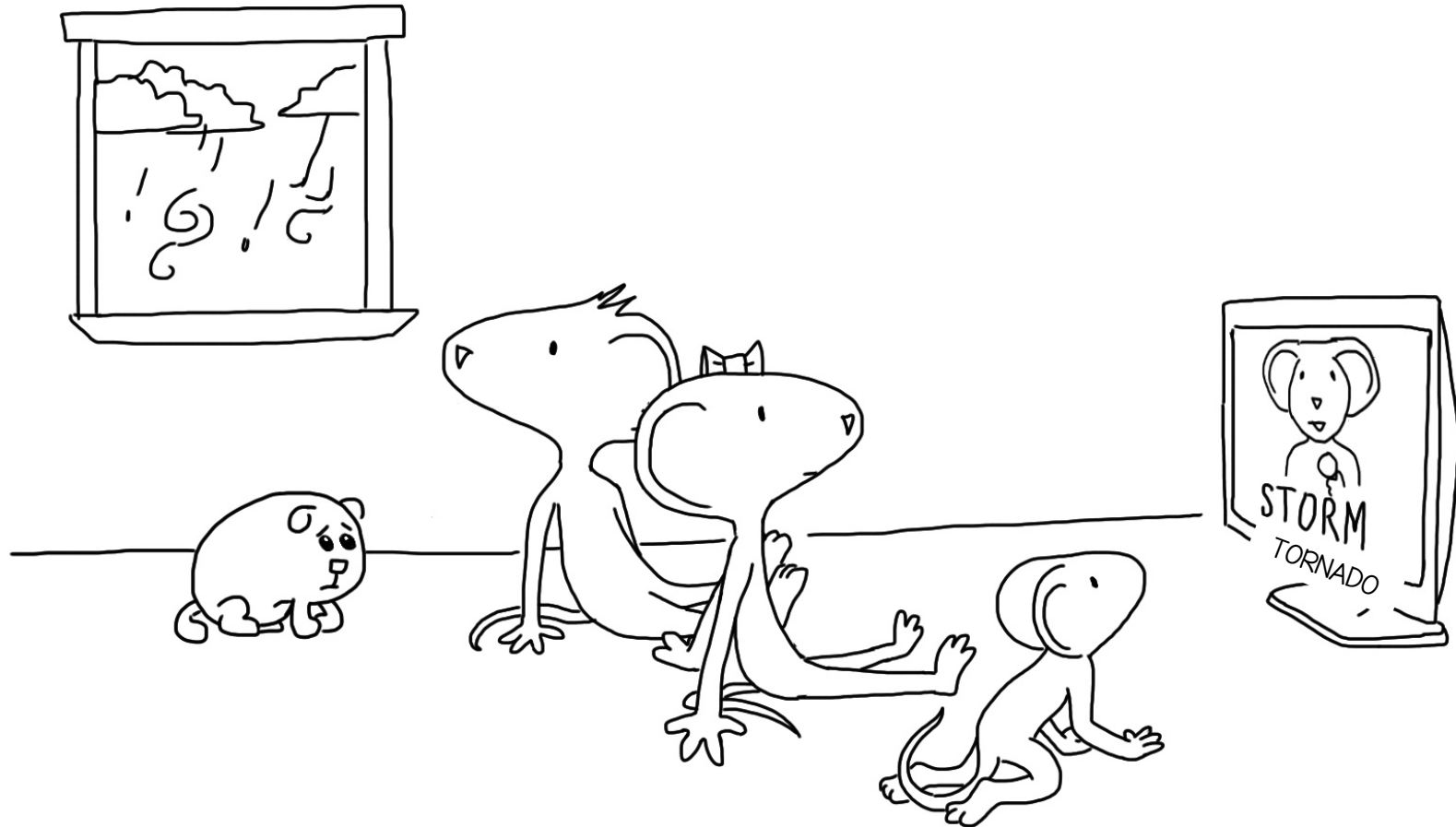
El no se portaba bien, y no sabía por qué.



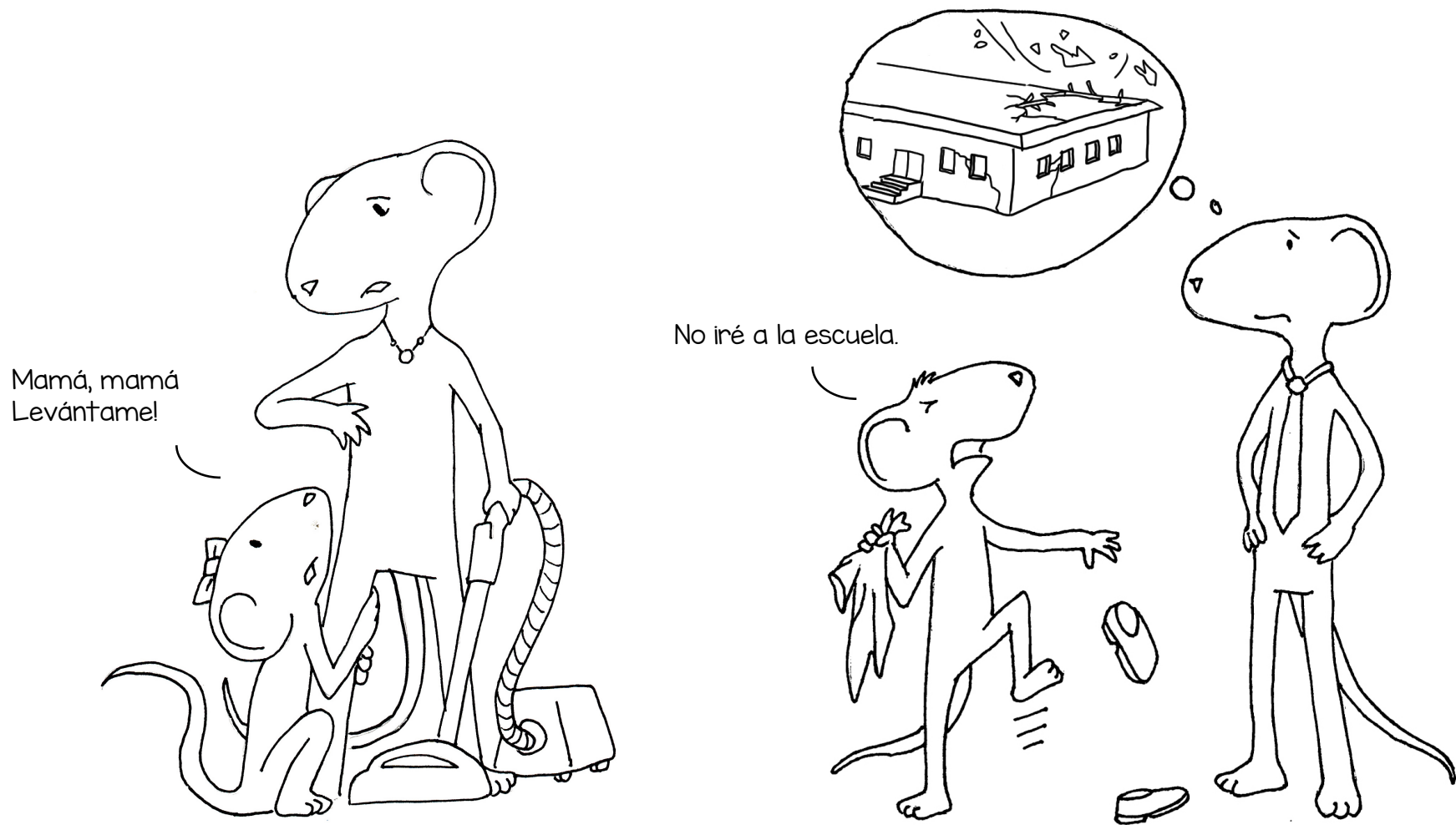
La mamá de Trinká se dió cuenta que Trinká no era la misma tampoco. Ella lloraba mucho, se asustaba mucho. Tenía miedo de estar sola y se aferraba a su mamá. No le gustaba la lluvia.



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

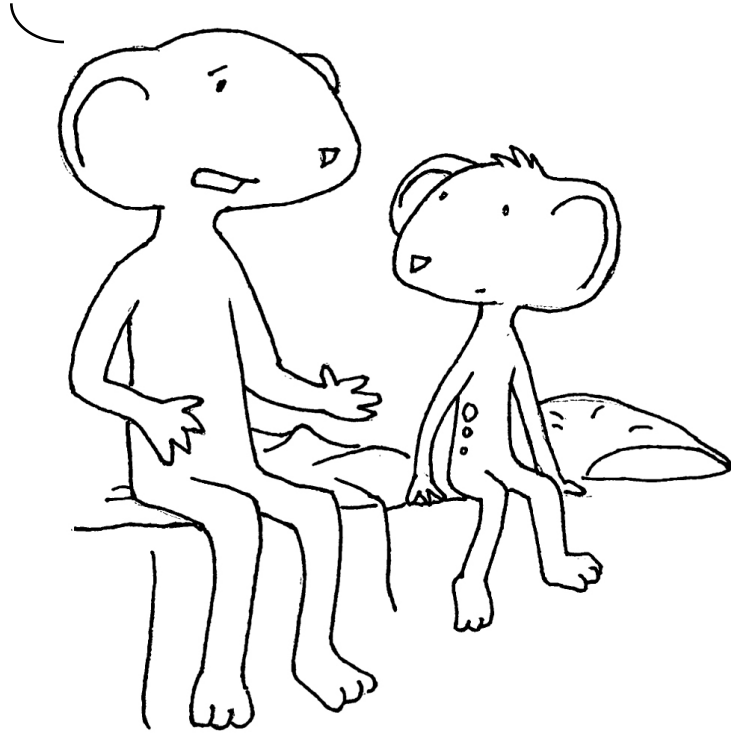


Y todos, hasta el bebé Livi y la mascota Juju, parecían notar y preocuparse cuando el clima cambiaba y las nubes de una tormenta llegaban. Ellos corrían a ver las noticias. El reportero del clima anunciaba que era sólo una tormenta normal, no una alerta de tornado, pero las nubes hacían que ellos sintieran como si el tornado estuviera dentro de sus estómagos.

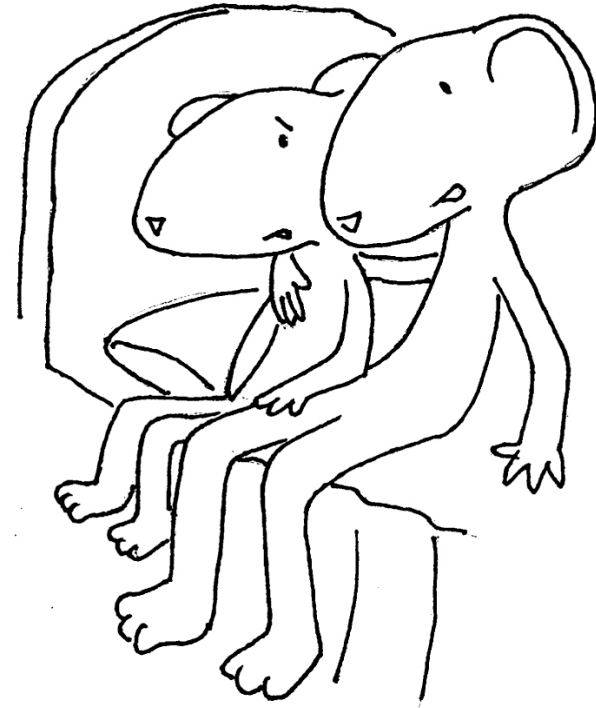


La mamá de Trinká lo entendía. El papá de Juan lo entendía. Aunque el tornado había pasado, tomaría tiempo antes que Ciudad Chiquita fuera reparada. Tomaría tiempo hasta que todos se sintieran tranquilos y a salvo.

Sé que cuando estuviste en la escuela te asustaste mucho con el tornado. Yo hubiera querido estar allí para abrazarte y mantenerte a salvo.

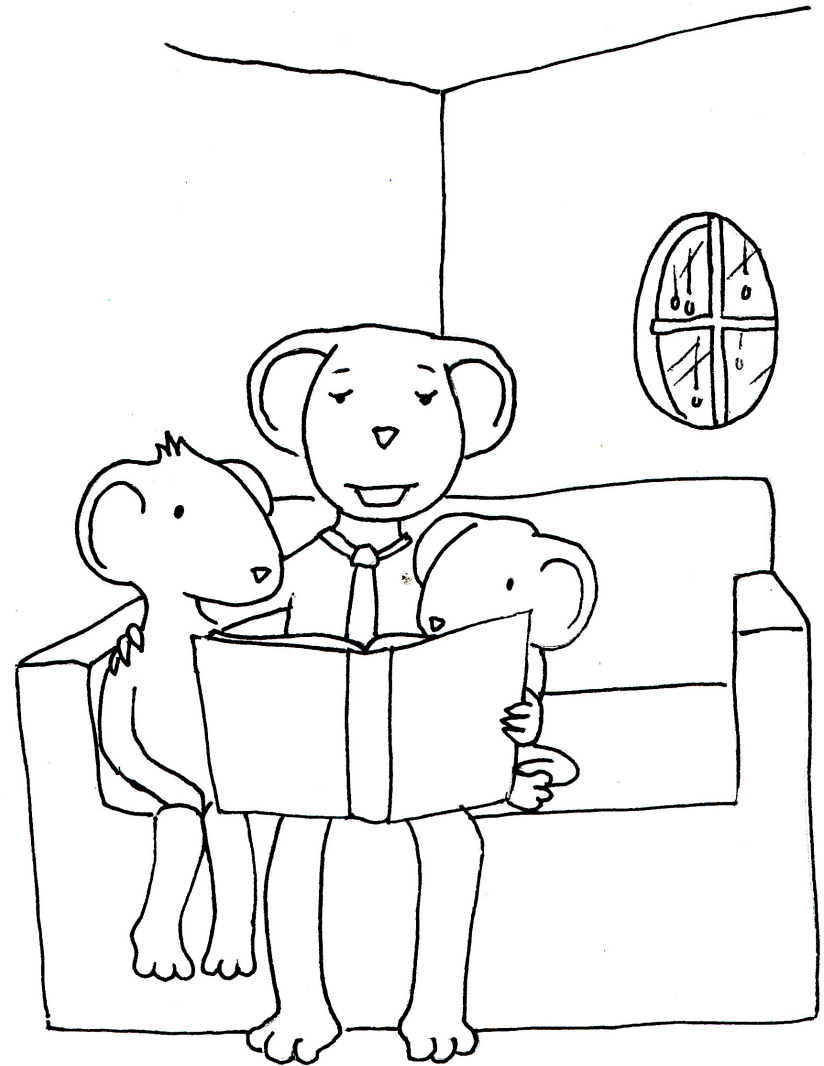
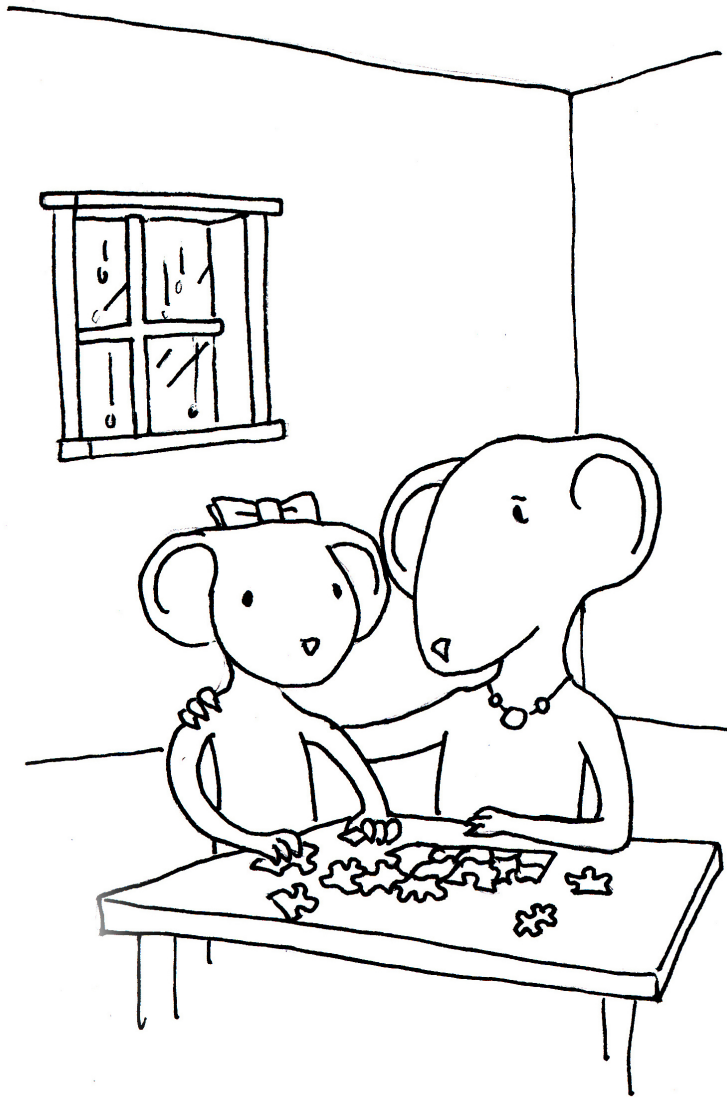


Sé que los tornados te preocupan. Este fue muy fuerte. Nuestra familia tenía un plan realmente bueno, y lo seguimos. Esto nos ayudó para estar seguros.

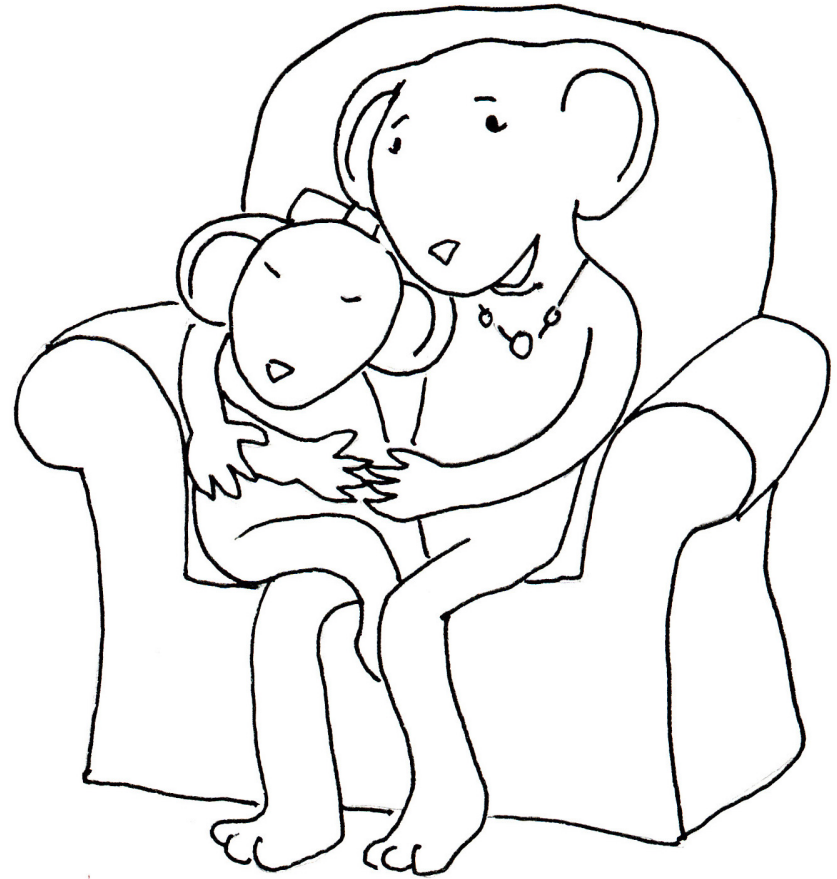


El papá de Juan conversó con él. La mamá de Trinkka conversó con ella. “El tornado fue aterrador. Nos asustó a todos, y por el tornado han habido muchos cambios en nuestras vidas. Es difícil pero estamos juntos.”





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



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

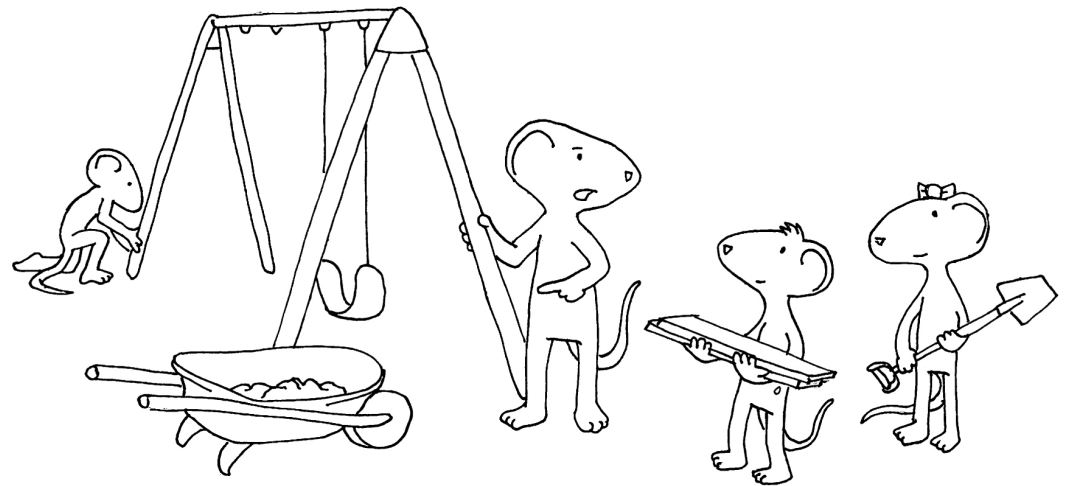
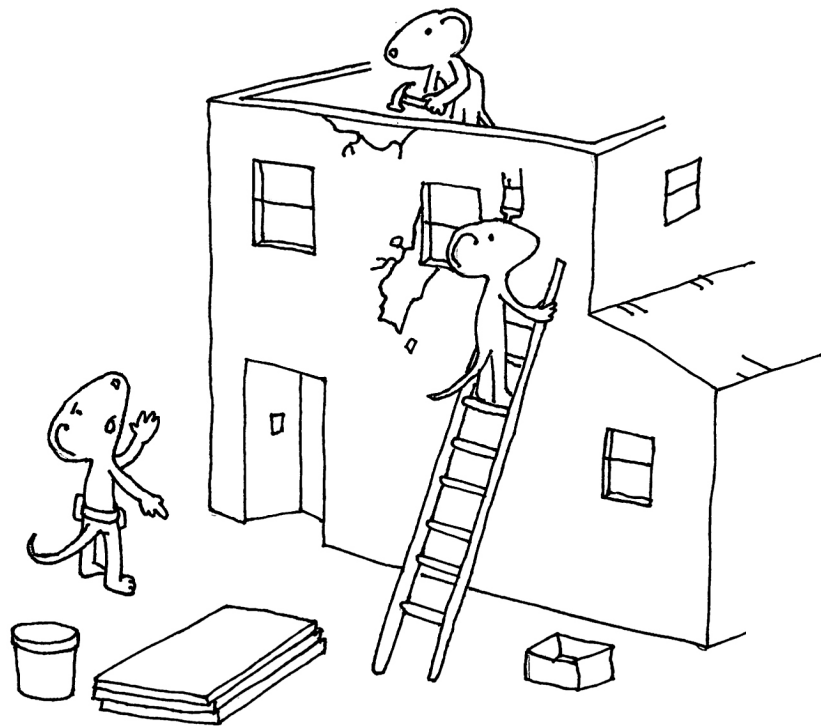


A los pájaros les va a gustar esto.

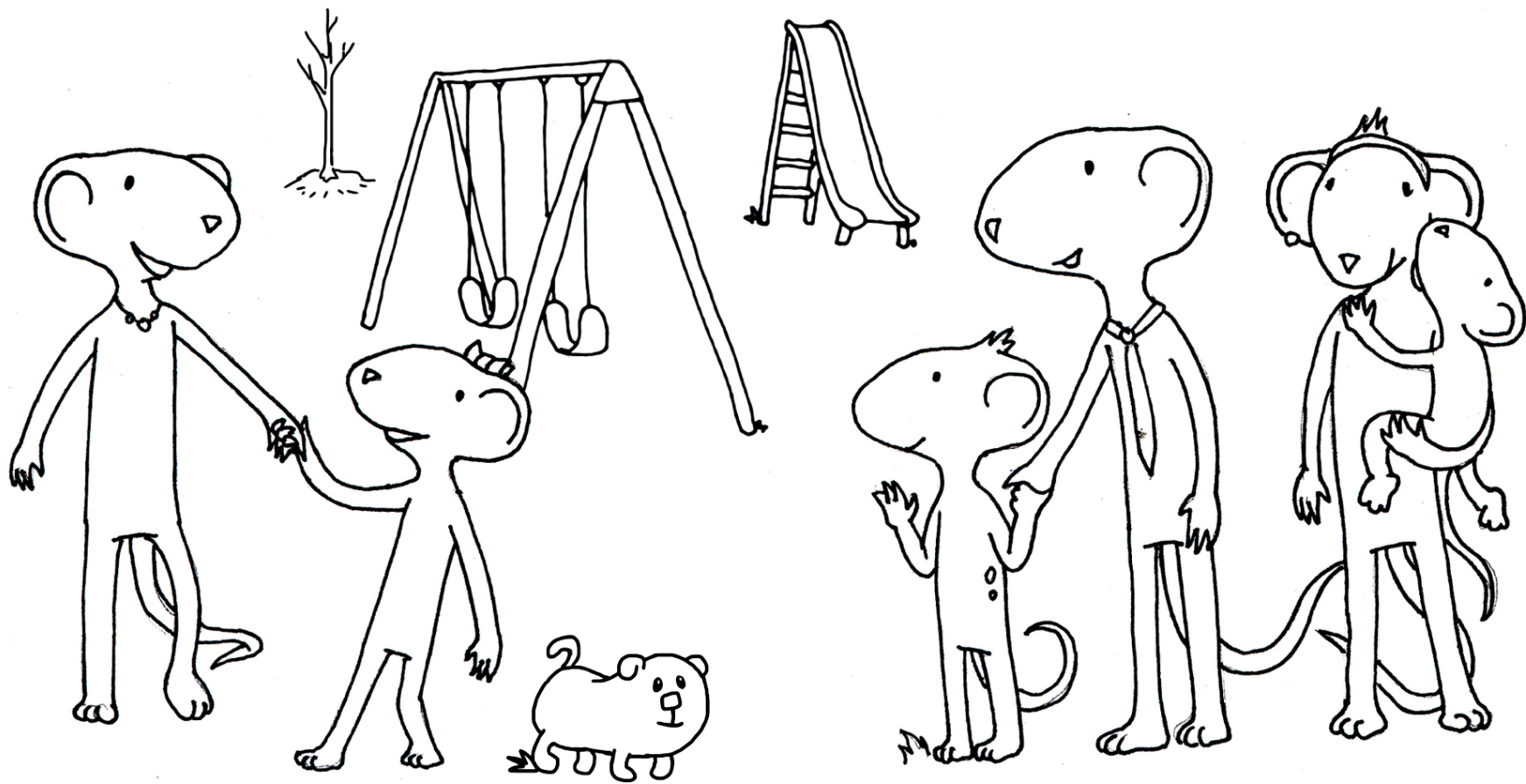
Les estamos dando un nuevo hogar.



Tomaría un tiempo. Plantarían nuevos árboles y pintarían los árboles dañados. Construirían casas para pajaritos.



La escuela y la casa se repararían. Trabajarían juntos para arreglar el patio de recreo. Ellos reconstruirían Ciudad Chiquita.



Y eventualmente saldrían a jugar.

Mi Cuento

Mi Cuento

## GUÍA PARA PADRES

El propósito de este cuento es ayudar a que los niños<sup>1</sup>, que han pasado por un tornado 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 tornado. 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 Trinko 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 tornado 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 tornado 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 tornado.
  - Si su niño lo vio afectarse durante el tornado, 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 tornado. También puede preguntarle si alguna vez se ha sentido como Trinko y/o Juan. Asimismo, puede compartir lo que usted recuerda del tornado. 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 Trinko y Juan. Si usted ha observado que su niño tiene reacciones o conductas similares a Trinko y/o Juan, usted puede utilizar esas partes del cuento. Por ejemplo:
    - Luego del tornado 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

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



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 tornado, Trinka también está más aferrada a su mamá, necesitaba de atención de ella. Para los niños pequeños es difícil enfrentarse a las consecuencias del tornado 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 tornado, especialmente si el tornado 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, Pipo, 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 tornados
    - Es posible que los niños pequeños tengan muchas preguntas sobre los tornados y como son pequeños puede ser que no sepan cómo preguntar. Abajo encontrará algunas de las preguntas que los niños pueden tener:
      - ¿Qué es un tornado?
      - ¿Por qué suceden los tornados?
      - ¿Va a pasar otra vez?

- ¿Cuándo volverá a pasar algo así?
  - ¿Cómo sabemos cuando una tormenta se transformará en un tornado?
  - ¿Qué haremos si sucede en la casa, escuela o si estamos fuera de casa?
- Cuando a los niños se les contestan sus preguntas, 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 ayudarle a conversar con su niño acerca de los tornados. Para empezar esta conversación usted puede decir algo como esto: “Lo que te voy a contar nos va a ayudar a aprender más sobre los tornados”
    - La mayoría de los tornados se forman a partir de las tormentas eléctricas, cuando el aire caliente y húmedo y el aire seco fresco se encuentran.
    - Los tornados pueden parecerse a un embudo, a una cuerda delgada, o una nube en forma de cono.
    - Los tornados tienen vientos que pueden alcanzar hasta 300 millas por hora (mph).
    - A veces en inglés se llaman “twisters”.
    - Los tornados causan daño cuando tocan el suelo.
    - Los radares meteorológicos se utilizan para detectar los tornados y dar aviso previo. En algunas ocasiones los tornados pueden aterrizar rápidamente en el suelo con poca advertencia.
    - Los tornados pueden ocurrir en cualquier época del año. En los estados del norte, la temporada alta de tornados es durante el verano. En los estados del sur, la estación más habitual de tornados es de marzo a mayo. En algunos estados del sur también ocurren tornados en el otoño.
    - Los tornados ocurren con mayor probabilidad entre las 3 de la tarde y 9 de la noche, pero pueden ocurrir en cualquier momento.
    - Los tornados vienen en diferentes intensidades.
    - La mayoría de los tornados son débiles y tienen una duración de 1 a 10 o más minutos y vientos de menos de 110 mph.
    - 29% de los tornados son fuertes y duran 20 minutos o más y los vientos alcanzan de 110 a 205 mph.

- Sólo el 2% de todos los tornados son violentos y pueden durar más de una hora.

### **Puntos Importantes**

- Un desastre natural, como un tornado, 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 tornado.
  - El cielo oscuro o medio verdoso
  - Días nublados o nubes de tormenta
  - La sensación de aire "pegajoso" en la piel
  - Lluvias fuertes
  - El sonido del viento fuerte
  - Ruidos fuertes similares a los trenes de carga
  - Granizo
  - Árboles sin hojas y ramas rotas
  - Casas dañadas
  - Lotes vacíos donde antiguamente había edificios
  - Sirena de tornado
  - 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, Trinka 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 rabieta.
- Cada niño puede reaccionar de manera distinta. Trinka 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 aterradoras 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 tornado, 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, focalícese en la seguridad psicológica (cómo se siente su niño) y la seguridad física (qué hacer si otro tornado ocurre, dónde pueden ir para estar a salvo).
- 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 tornado. Incluya en su plan:
  - Lugares seguros donde protegerse durante un tornado:
    - Vaya a una habitación segura, como una bodega de tormenta, un sótano o el nivel más bajo de un edificio.
    - Si no hay sótano, vaya a una habitación interior sin ventanas, como un armario o un baño.
    - Si está afuera, vaya a un edificio. Si no hay refugio, encuentre una zanja o área baja y acuestese.
    - Manténgase alejado de ventanas, esquinas o paredes exteriores.
    - Agáchase sobre las rodillas y protéjase la cabeza con los brazos. Vaya debajo de los muebles resistentes o cubriase con una manta o cojín si puede.
  - Tenga a mano
    - Un equipo de emergencia.
    - Una radio a pilas para monitorear los avances de la tormenta.
    - Linternas, cascos y zapatos firmes para todos los miembros de la casa.

## Sugerencias para Adultos

- Los desastres naturales 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.
- El primer paso para cuidarse es tomarse el tiempo necesario para manejar sus propias reacciones y sentimientos. Pregúntese...
  - ¿Cuando pienso acerca del desastre, esto afecta mi capacidad para hacer lo que quiero o lo que tengo que hacer?
  - ¿Estoy tratando de no pensar acerca del desastre? (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 darse 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 desastre:
  - 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.

- <http://nationalgeographic.es/medio-ambiente/desastres-naturales/tornado-profile>
- <https://childrensnational.org/giving/~media/cnhs-site/files/resources/ichoc/handbooksp.ashx?la=en>
- <https://www.unicef.org/lac/ManualPrevencionRiesgo.pdf>
- <http://www.opside.uji.es/docs/Guiafamiliaresc crisis.pdf>

## Recursos en Español por Internet

### Información Sobre el Trauma y Estrategias para Padres y Tutores/Cuidadores

- National Child Traumatic Stress Network (la Red Nacional Para el Estrés Traumático Infantil): [www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org)
- Recursos del NCTSN en Español: <http://www.nctsn.org/resources/audiencias/Informaci%C3%B3n-en-Espa%C3%B1ol#q7>
- Pipro Productions: “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: <http://piploproductions.com/nuestros-cuentos/una-vez/>

### Desastres Naturales Familias, Niños y Adolescentes

- Sesame Street – Preparemos: <http://www.sesamestreet.org/parents/topicsandactivities/toolkits/read/ady/spanish>
- SAMHSA: <http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

### Información Para Niños y sus Padres/Cuidadores Acerca de los Tornados

- <https://www.fema.gov/media-library/assets/documents/35141>
- <http://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/como-se-forman-los-tornados/>
- <http://www.educando.edu.do/articulos/docente/sabes-cmo-se-forman-los-tornados-tornados/>