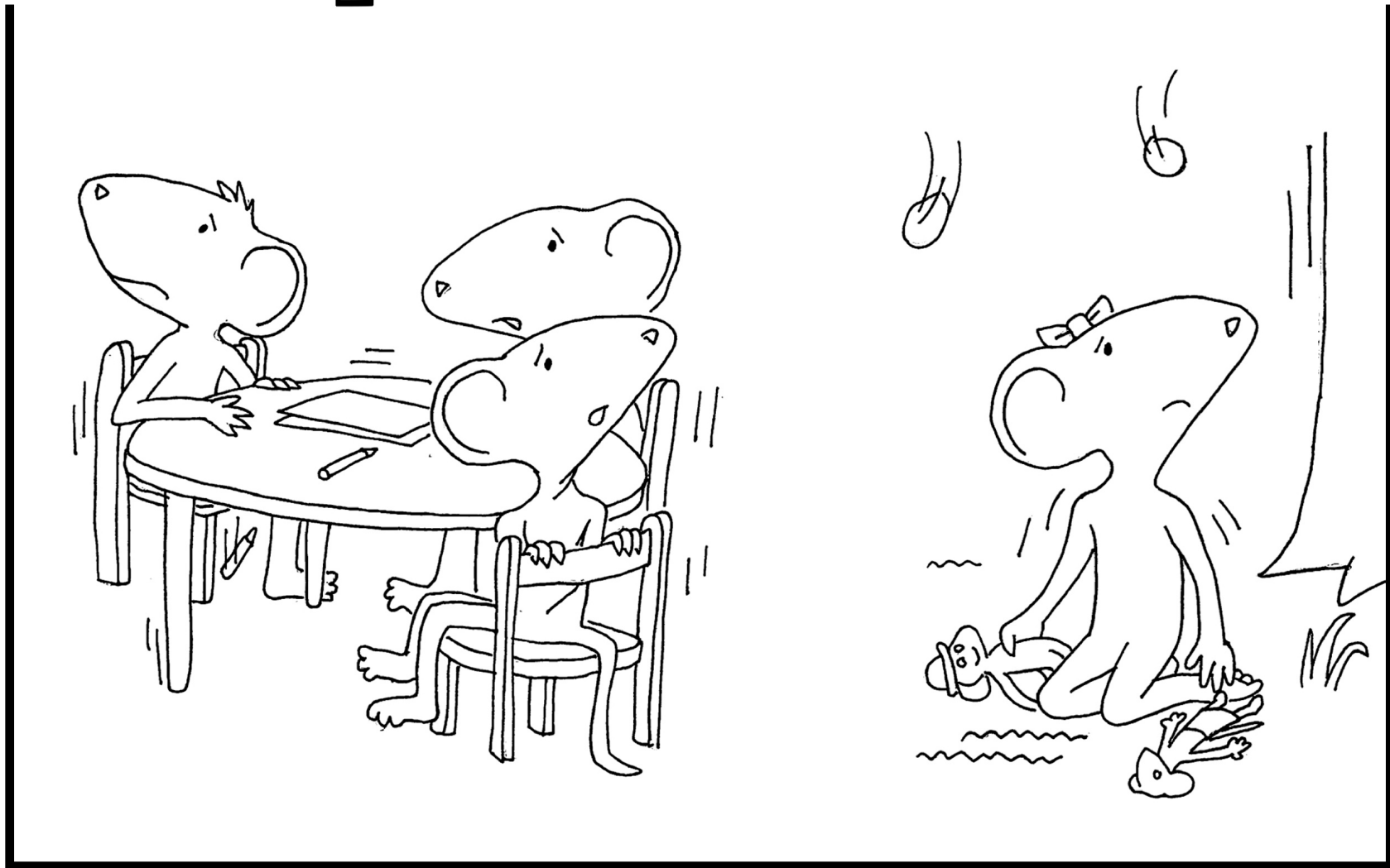


Trinka y Juan

El día que la tierra se movió



Trinka y Juan

El día que la tierra se movió

Un cuento elaborado por
Chandra Michiko Ghosh Ippen,
Melissa Brymer y Jennifer Grady

Ilustrado por Erich Ippen, Jr.

Cuento y guía traducidos y adaptados al español
por María Carolina Velasco-Hodgson,
Luisa Rivera, Carmen Rosa Noroña,
Luis Flores y Chandra Ghosh Ippen

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

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*.



© 2015 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 o resumen 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 cual es una organización miembro de la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil.

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 terremoto.

Para mayor información sobre cómo ayudar a los niños que han experimentado desastres naturales u otros eventos traumáticos, dirigirse a la página Web http://nctsn.org/nccts/nav.do?pid=ctr_aud_spanish_bie

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 niños y familias que han experimentado terremotos.

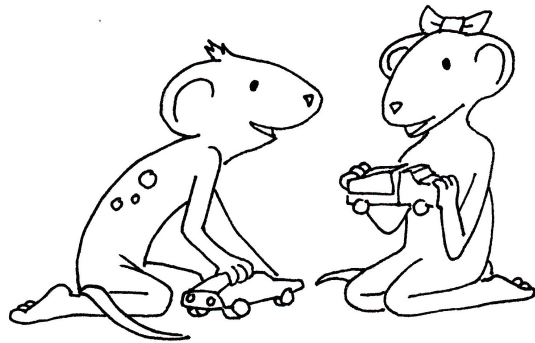
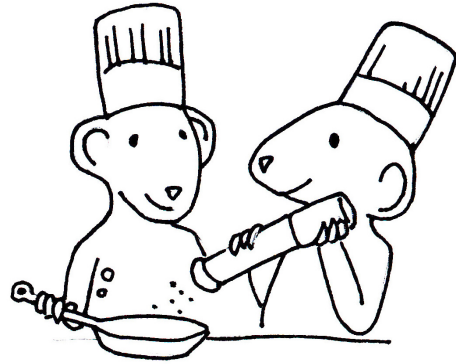
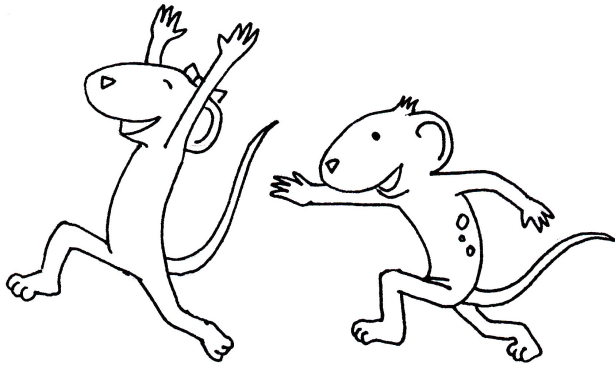
Adultos: Este cuento fue diseñado para niños que han vivido la experiencia de un terremoto. Por favor léalo usted primero y decida si es un cuento apropiado para su niño. Si su niño ha pasado por un temblor de menor intensidad, usted puede considerar si hay detalles del cuento que su niño no necesitaría escuchar. Aunque usted decida no leer el cuento a su niño, esta historia, y la guía para padres que se encuentra al final, puede ayudarle a entender de mejor forma las reacciones que su niño puede tener frente a un terremoto.



Ésta es Trinkka.



Y éste es Juan.



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



En el verano juegan en el parque.



En el invierno les gusta brincar en los charcos.

--- Ven Juan.

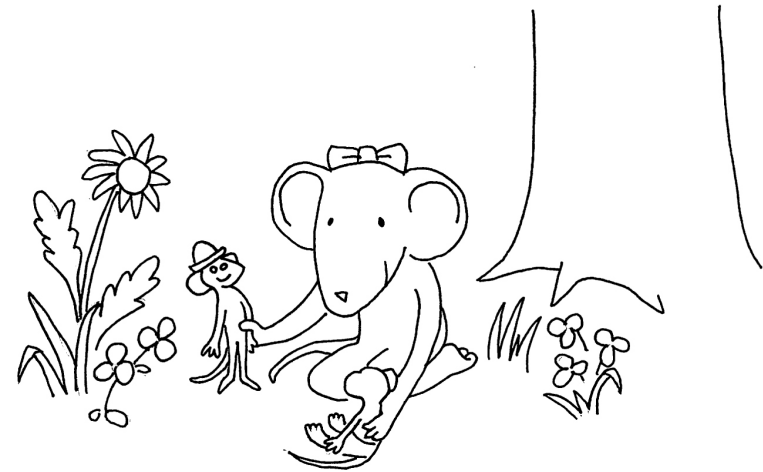
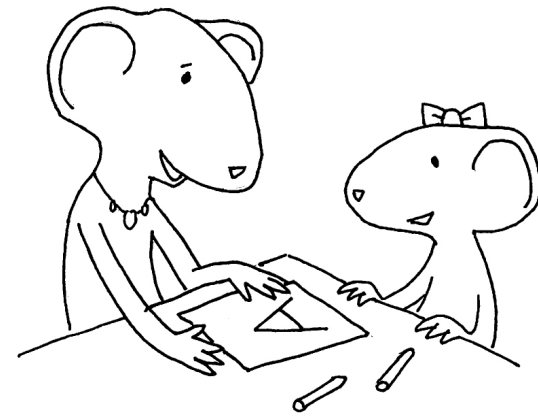
Ya voy.

Trinka, vamos ---



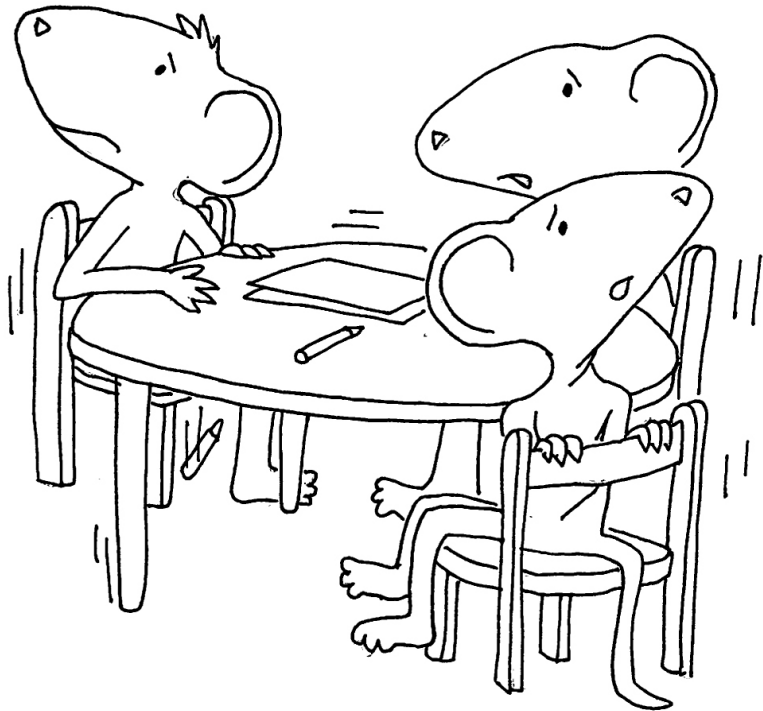
¡Pero es que es tan divertido!

Y siempre obedecen cuando es momento de dejar de jugar... bueno... casi siempre obedecen.

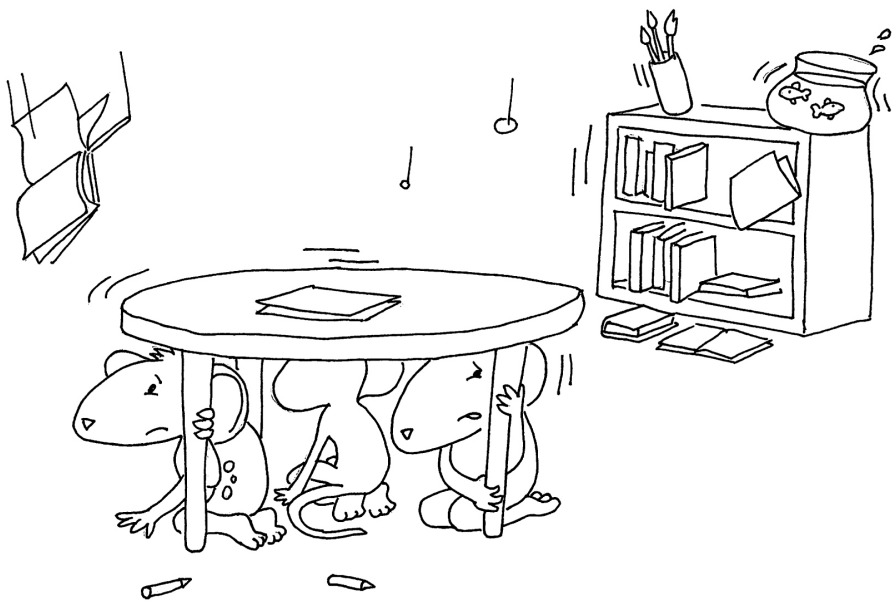


Ellos estaban creciendo y aprendiendo muchas cosas. Juan recién había comenzado la escuela.

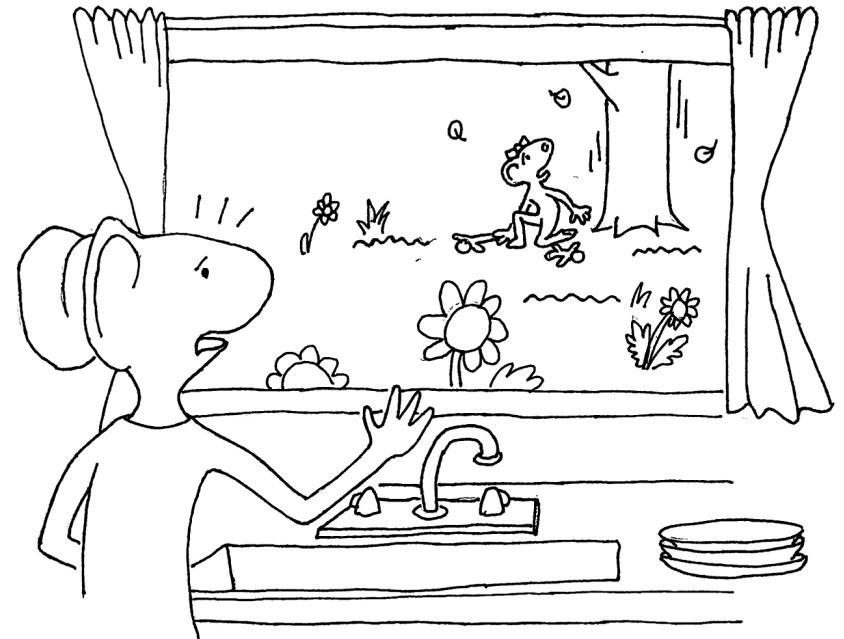
Trinka era muy pequeña para ir a la escuela, pero su mamá le enseñó el abecedario y ella jugaba a la escuelita con sus muñecas.



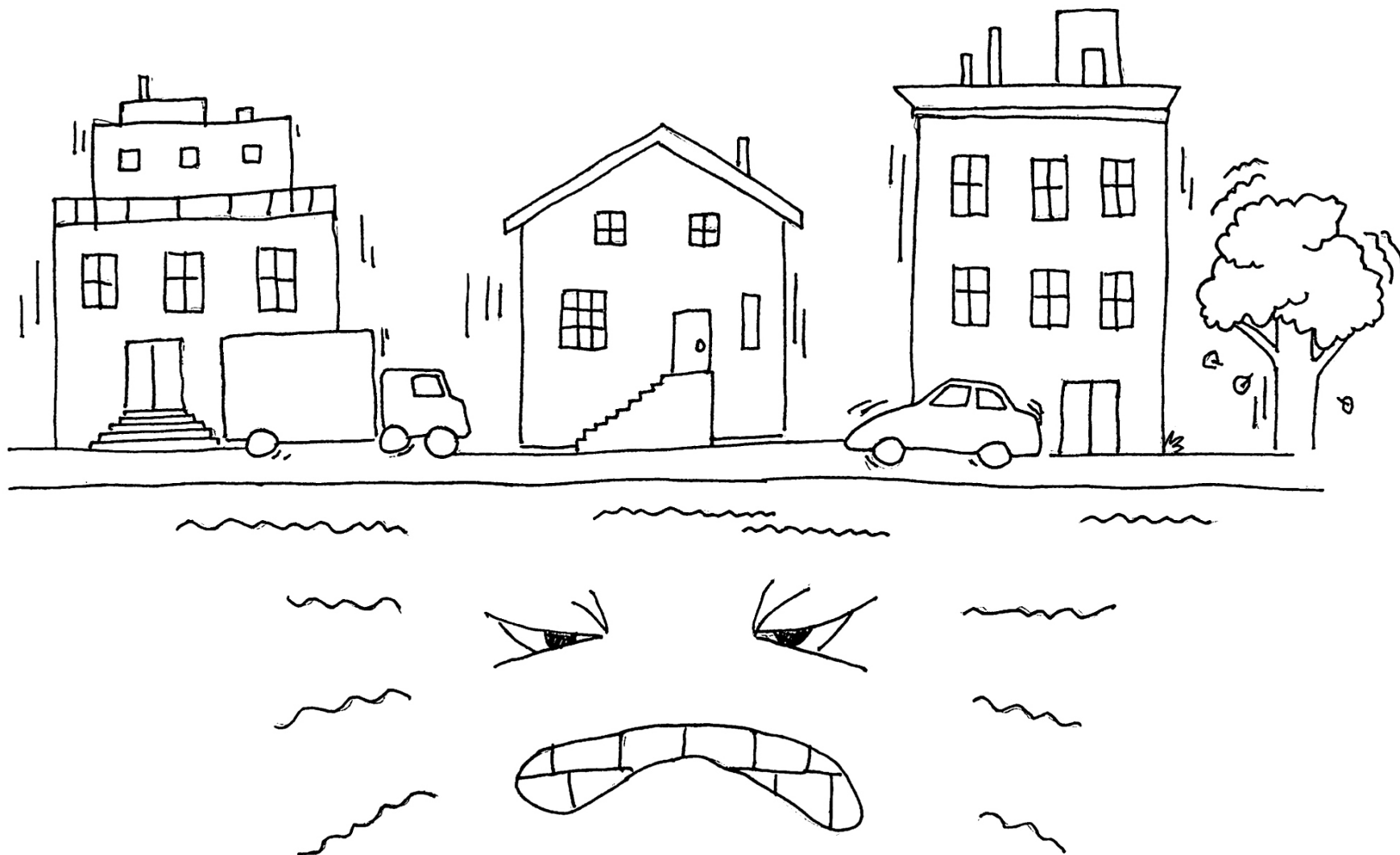
Pero un día algo sucedió, algo que les dio mucho miedo. El suelo comenzó a temblar.



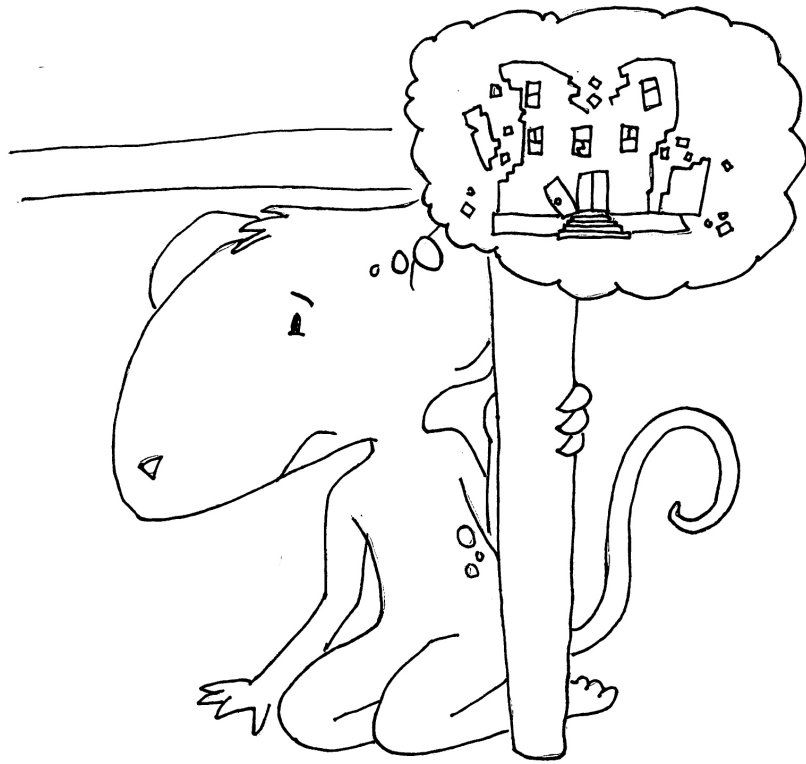
Juan se escondió debajo de la mesa con su maestra y sus compañeros.



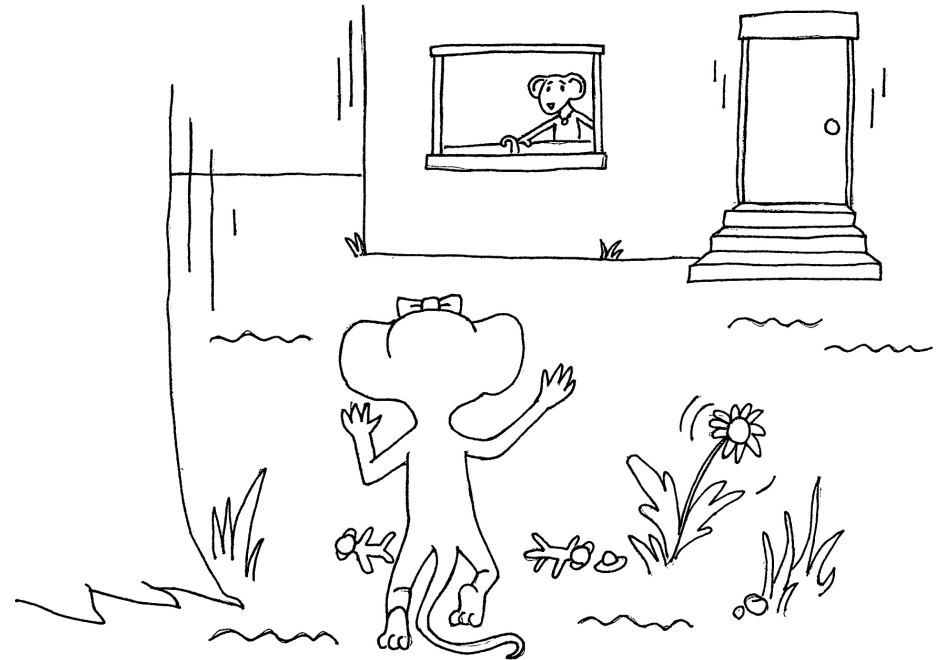
Trinka estaba jugando en el patio. Ella no sabía qué hacer.



La tierra rugió "grrr", como si estuviera enojada.
Tembló, tembló y tembló.
Parecía como si nunca fuera a parar.



Juan tenía miedo que la escuela se cayera.



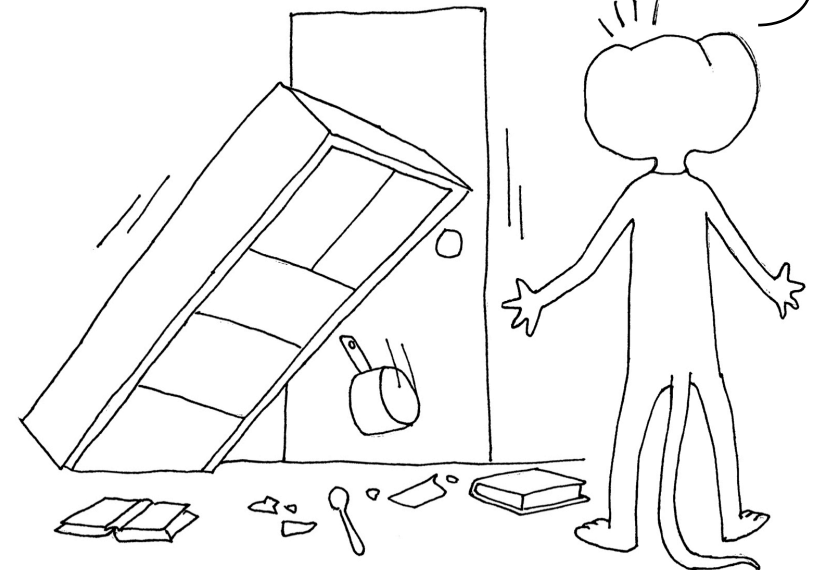
Trinka quería estar con su mamá.

Mamá, mamá, mamá!!



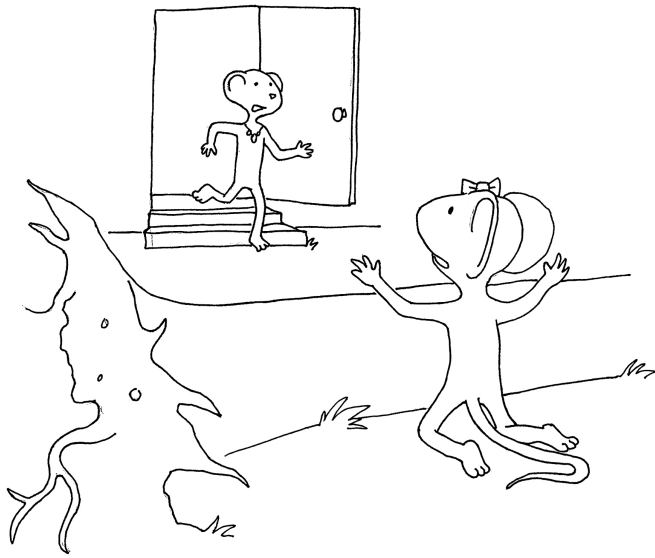
“¡Púm!” un árbol cayó al suelo.
Trinka gritó: “mamá, mamá,
mamá.”

¡PaF,
Púm!!



¡Trinka, Trinka!

La mamá escuchó a Trinka,
pero la puerta estaba
bloqueada y no podía llegar
hasta donde estaba Trinka.



Estaba atrapada en la casa. Estaba tratando de ir a tu lado.

Mamá, mamá!
¿Dónde estabas
mamá?



La mamá de Trinkka lo intentó varias veces hasta que finalmente logró abrir la puerta. Luego corrió hacia afuera para encontrar a Trinkka.

Está bien, estás bien, ya estoy aquí.
Fue un temblor... Pero ya pasó...

Vamos a sentarnos en el pasto,
donde estaremos seguras.



Mamá, tenía
tanto miedo!

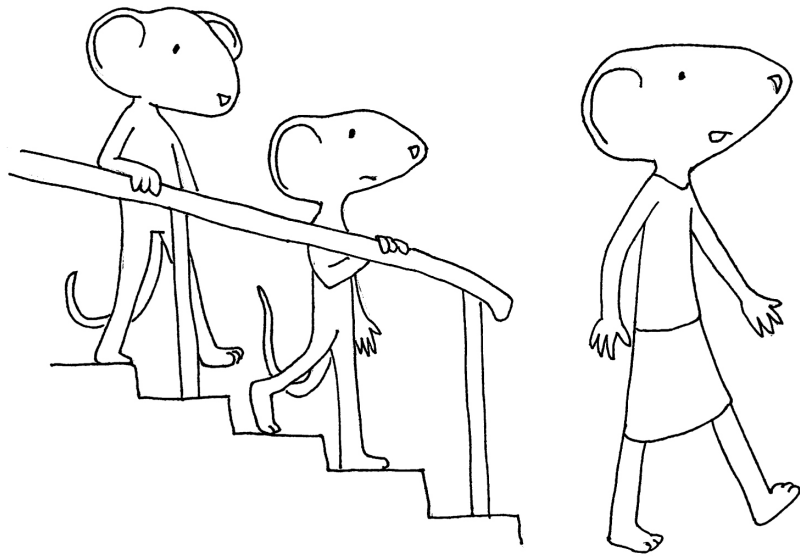
La mamá abrazó a Trinkka. Trinkka comenzó a llorar y su mamá también lloró. Ellas estaban asustadas. "Fue un temblor fuerte" dijo su mamá, "pero ya terminó."



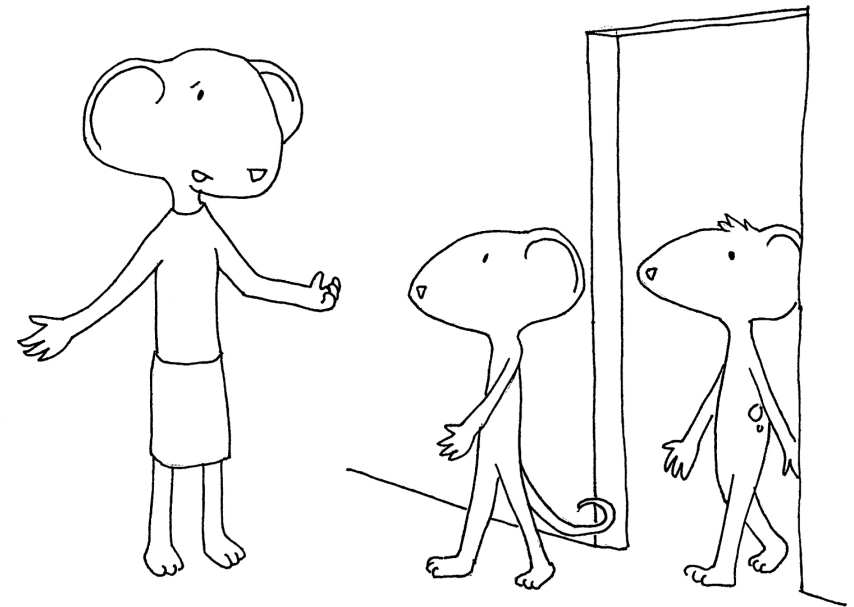
Juan estaba con sus compañeros. Su maestra dijo que ya era seguro ir afuera, pero se había ido la luz.



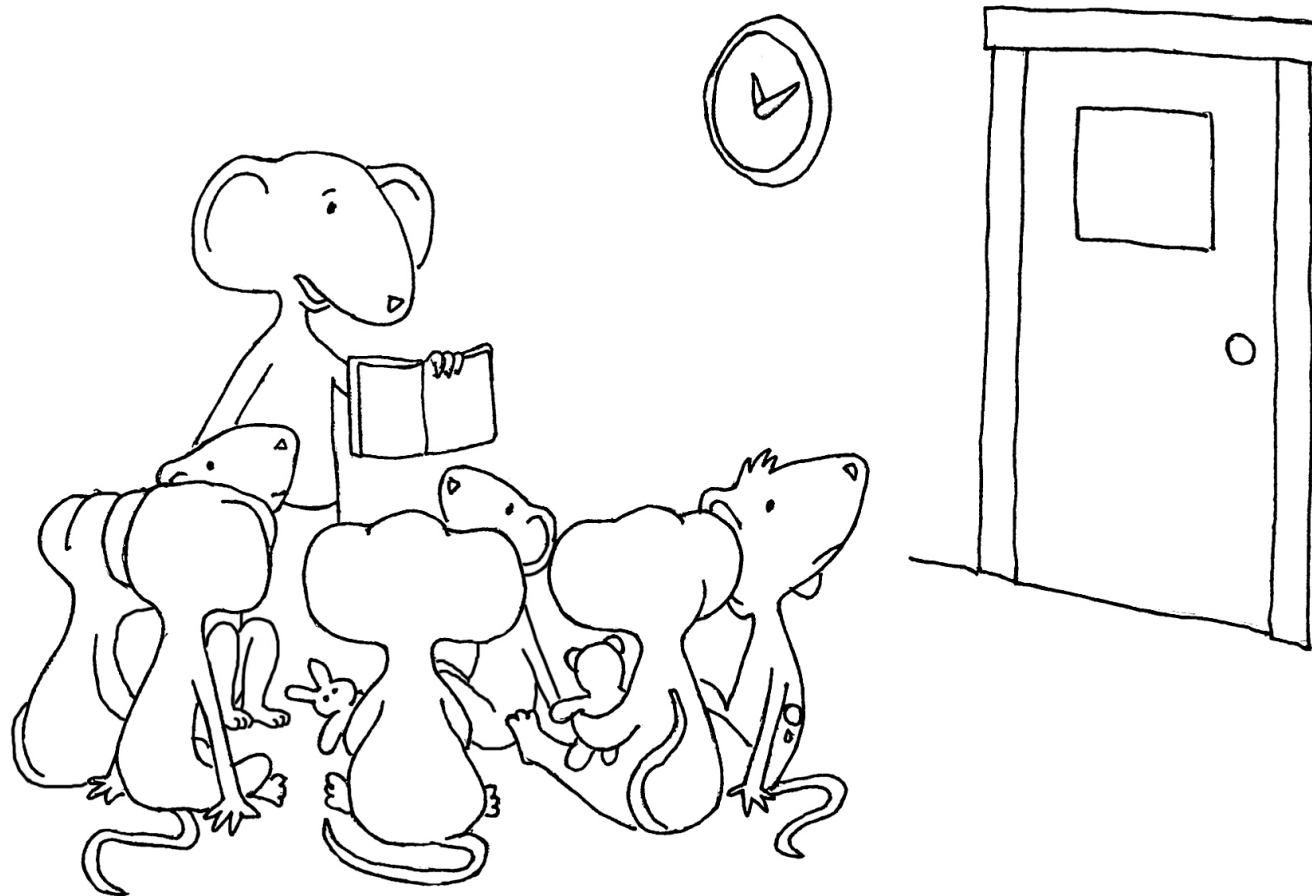
Los estantes se habían caído y sus cosas se rompieron. Juan quería estar con su mamá y su papá. Algunos niños estaban llorando.



Las maestras dijeron que todos estaban seguros pero ahora tenían que salir de la sala de clases, tal como lo habían practicado en el simulacro de terremotos. Todos se pusieron en una fila y siguieron a sus maestras.



Después de un rato, las maestras dijeron que ya podían volver a entrar a la sala de clases. Había ocurrido un temblor fuerte, los niños hicieron caso a las maestras y se portaron muy bien.

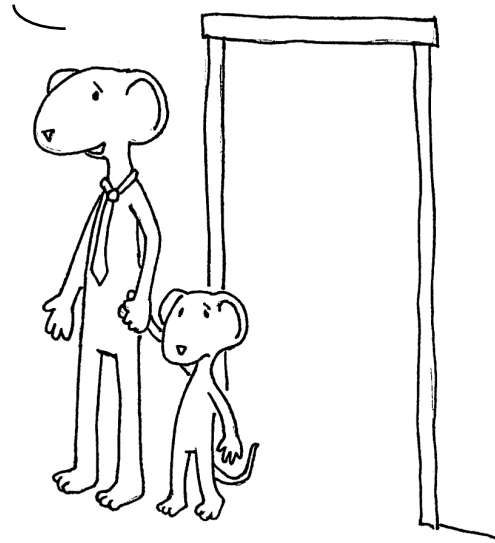
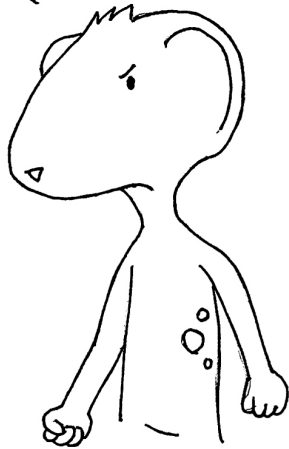


Ahora los niños tuvieron que esperar a que sus papás y mamás los vengan a recoger a la escuela. Los padres sabían dónde estaban los niños. Los niños se sentaron juntos en círculo en el suelo y leyeron un cuento. Juan hizo mucho esfuerzo por escuchar pero se le hizo muy difícil hacerlo. Él quería que 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.

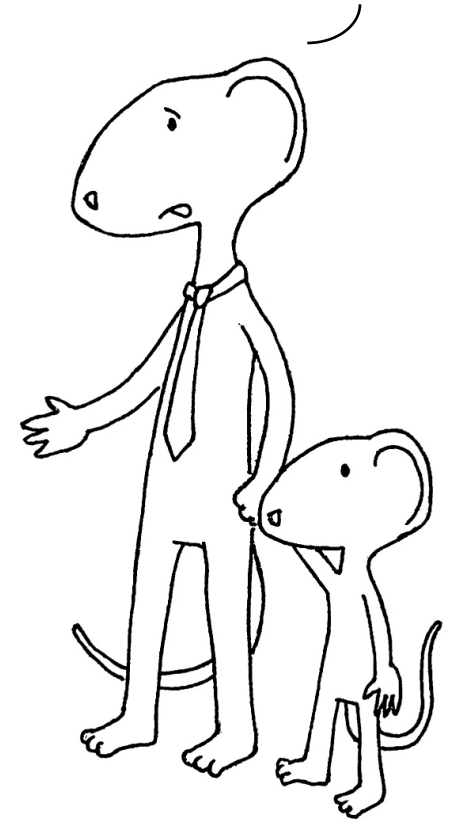
¿Por qué no viniste antes?



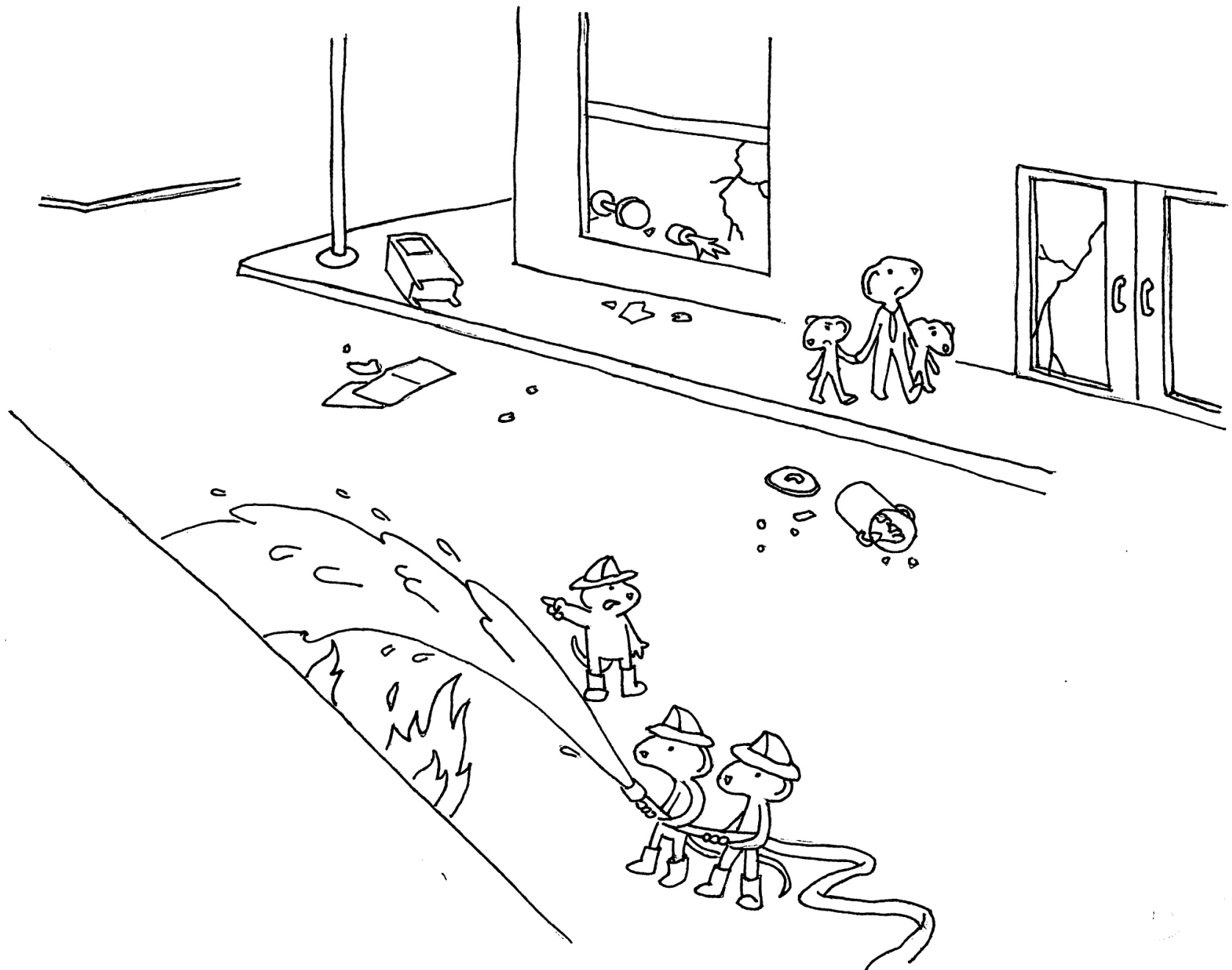
Después de un largo tiempo, el papá de Juan llegó a la escuela. Juan estaba enojado.

Mamá nos está esperando en casa..

¿Dónde está mamá?



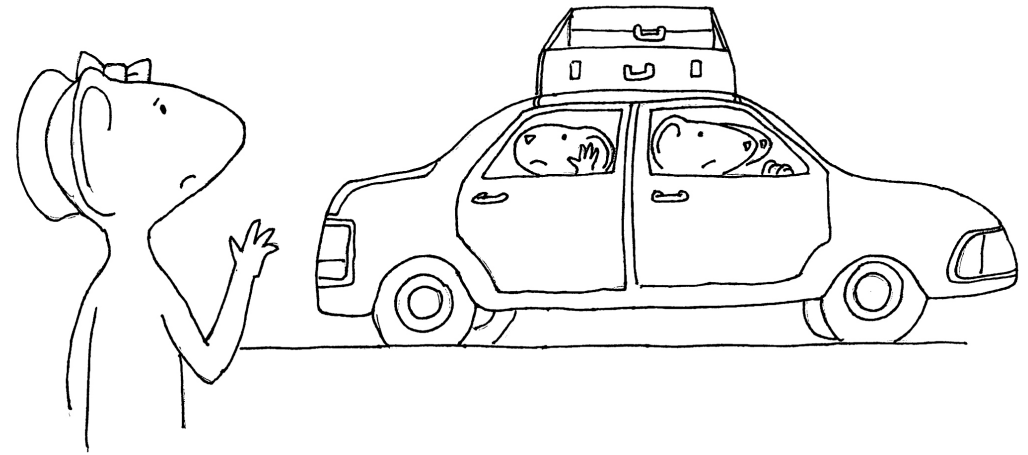
Juan estaba preocupado por su mamá. ¿Por qué no había llegado?



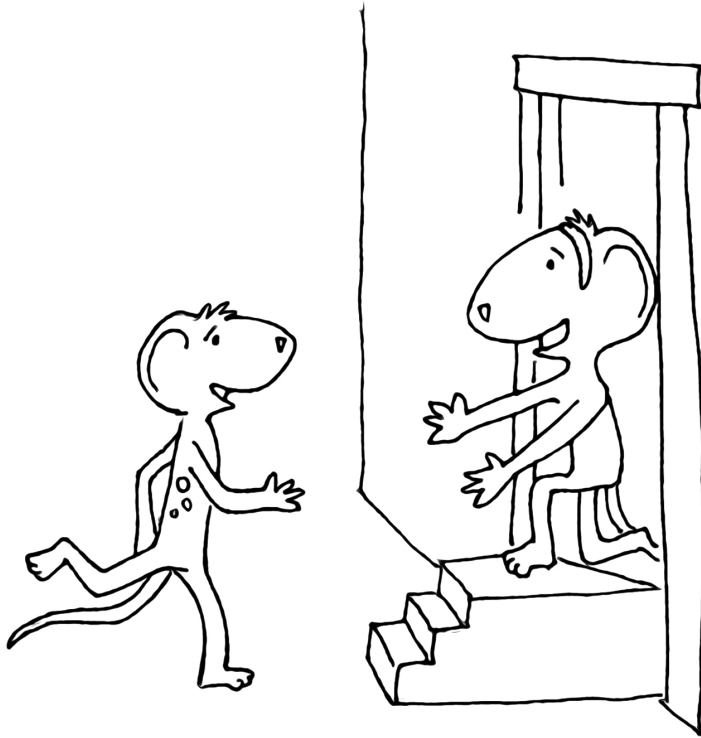
La familia de Juan se fue a su casa. Durante todo el camino, Juan vio lo que el terremoto había hecho.



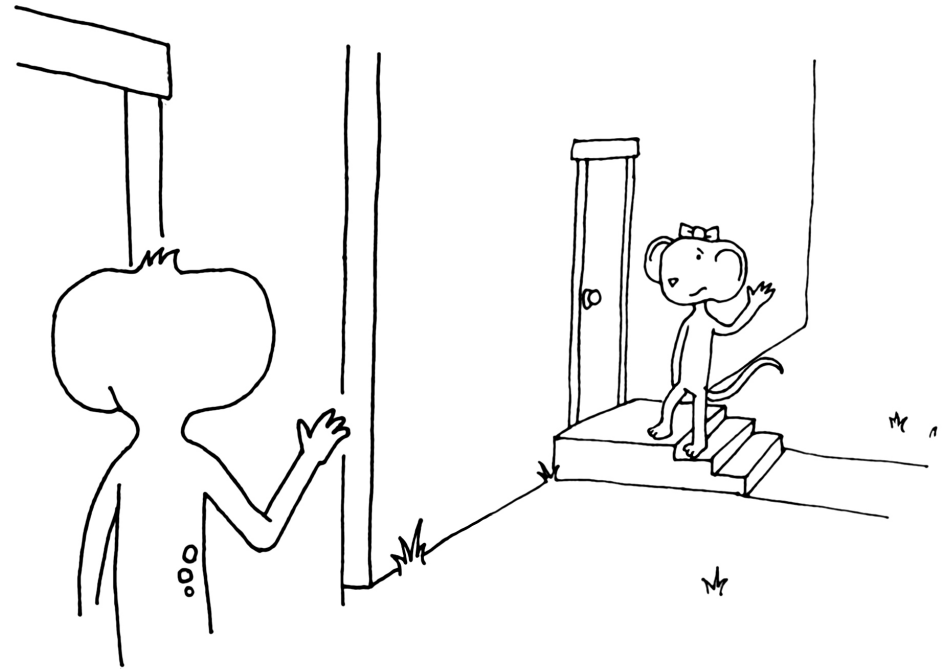
Trinka miraba por la ventana. El parque, donde siempre iba a jugar, estaba destruido.



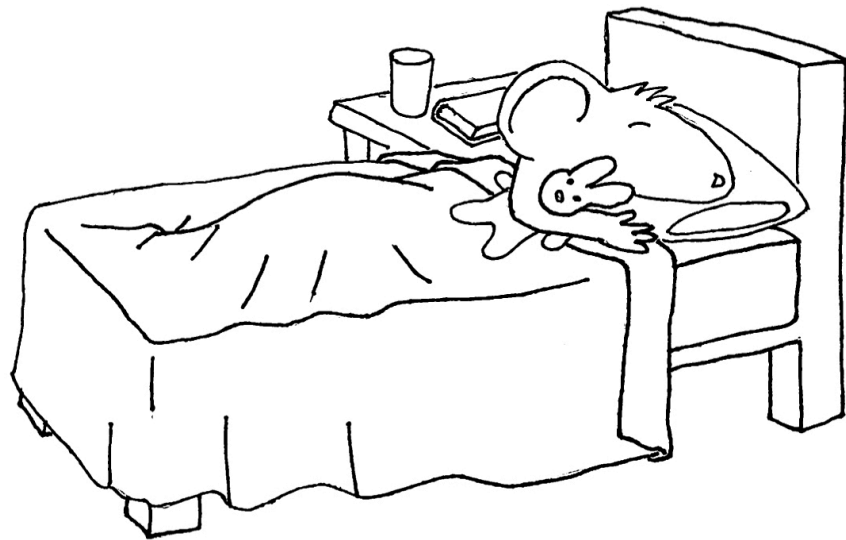
La casa de al lado se había caído. Su vecino Piplo y su familia tendrían que irse a vivir en otro lugar.



Trinka vio que Juan llegó a su casa.



Trinka estaba feliz de que Juan estuviera bien. Juan estaba feliz de ver a Trinkka también.



El terremoto había pasado y era hora de ir a dormir. Juan se fue a acostar.

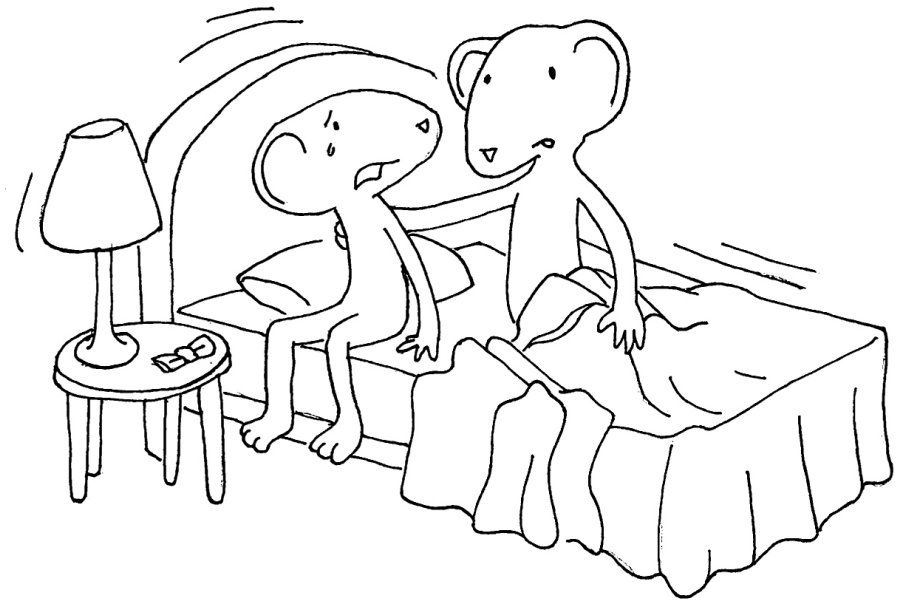


Trinka se fue a su cama pero necesitaba a su mamá, y su mamá durmió con ella.

¡¡¡Waaa waaa!!!
¿Qué está pasando?

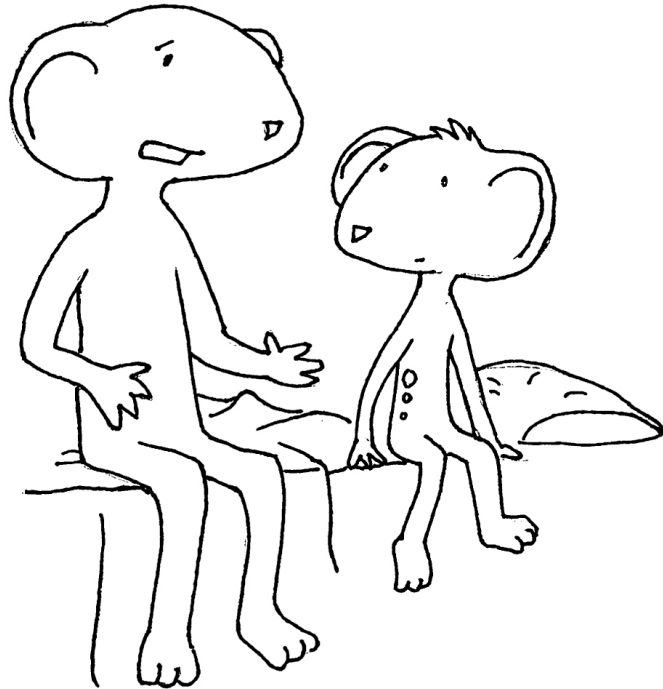


¡Estoy asustada!
¡Me dijiste que ya se había acabado!
¡Me mentiste, no se acabó!



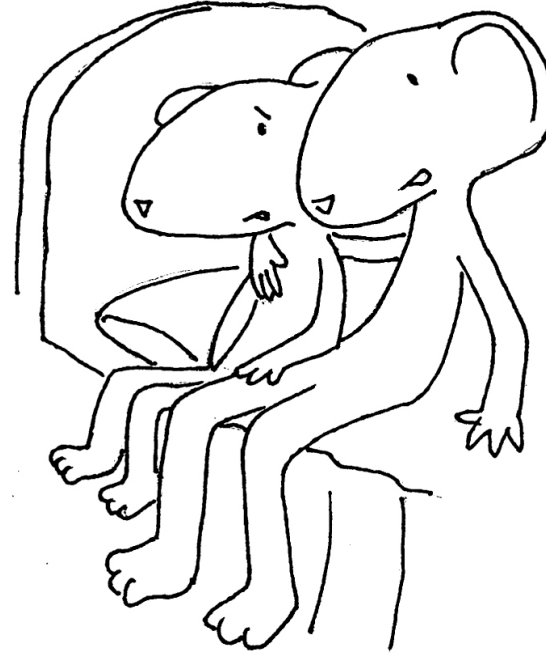
Pero mientras estaban en sus camas empezó a temblar de nuevo. El suelo gruñó otra vez... "grrr". Las camas se movían. Trinkka y Juan se despertaron y se levantaron rápidamente de sus camas.

Las réplicas dan miedo, nos recuerdan el terremoto. Cuando la tierra empiece a temblar nuevamente nos quedaremos en la cama, nos taparemos con las colchas y nos protegeremos la cabeza con la almohada.

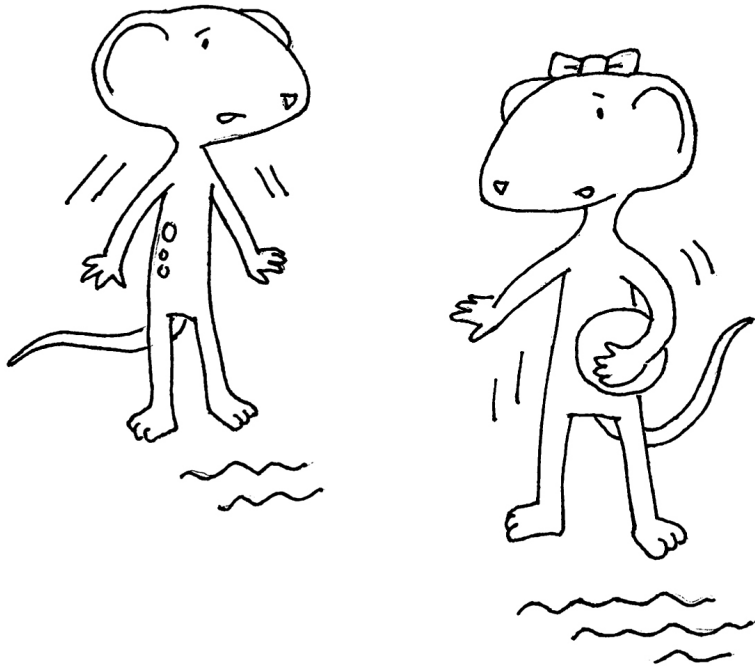


Está bien tener miedo. Yo también tengo miedo.

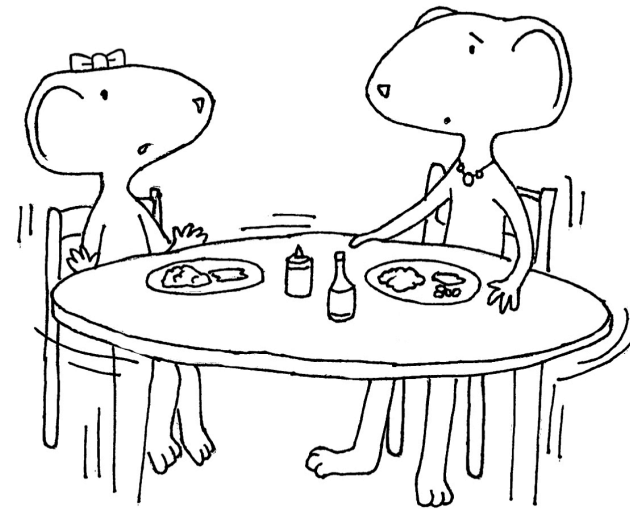
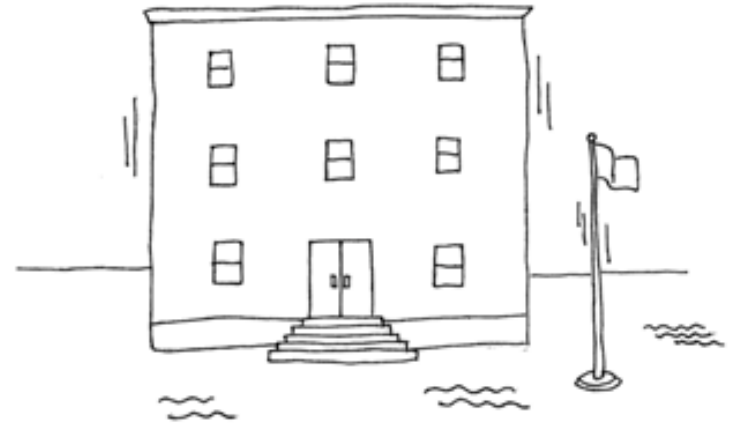
Discúlpame por no avisarte de las réplicas. El terremoto terminó, pero después de un terremoto hay muchos temblores más pequeños, que se llaman réplicas.



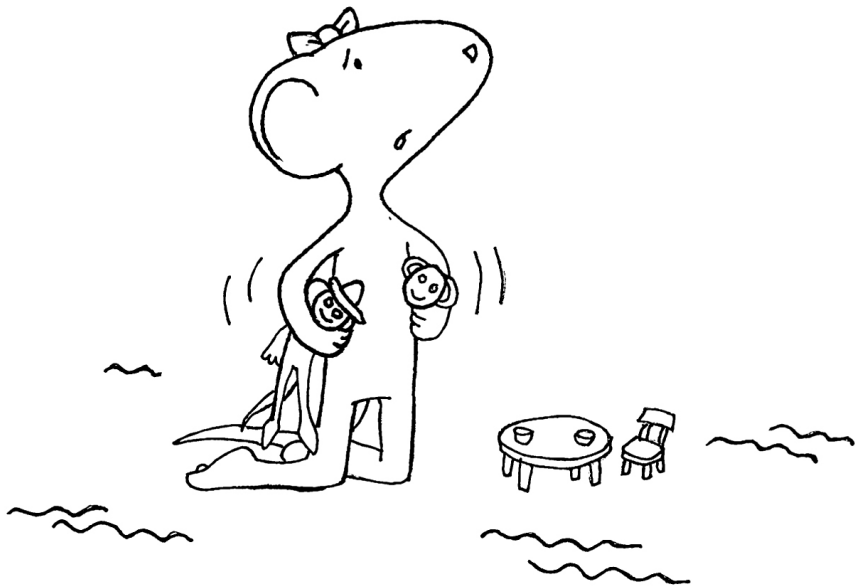
La mamá de Trinká y el papá de Juan explicaron: “Eso fue una réplica. Después de un terremoto hay muchos temblores más pequeños. Estos temblores nos dan miedo y nos hacen sentir como si nuestro cuerpo también temblara”. La mamá de Trinká y el papá de Juan hablaron sobre qué hacer cuando otra réplica ocurriera.



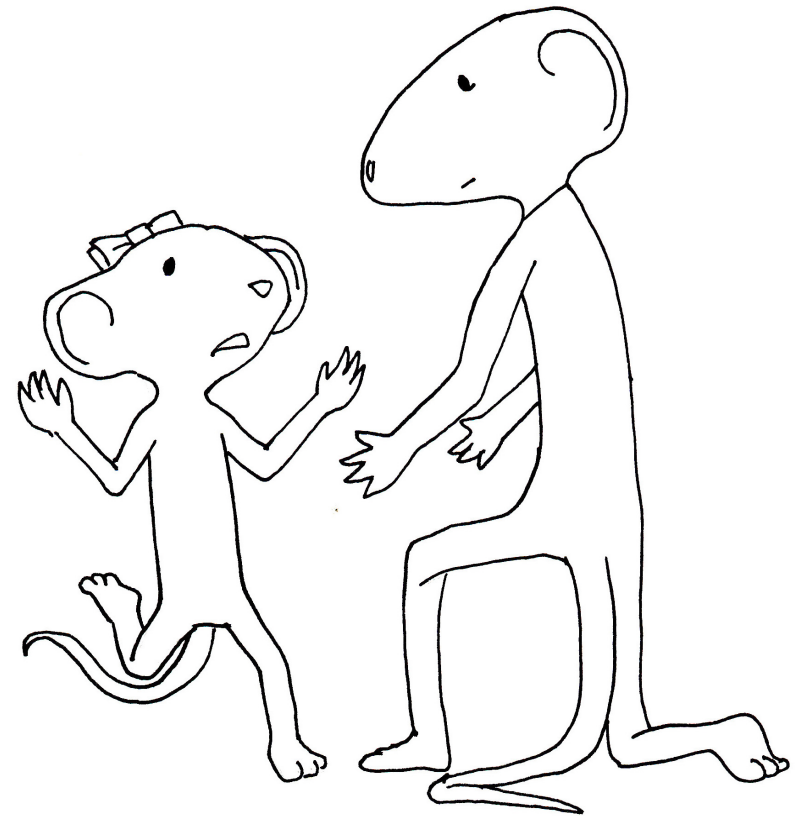
Las réplicas siguieron ocurriendo. Estos temblores sucedían cuando Trinkka y Juan estaban jugando.



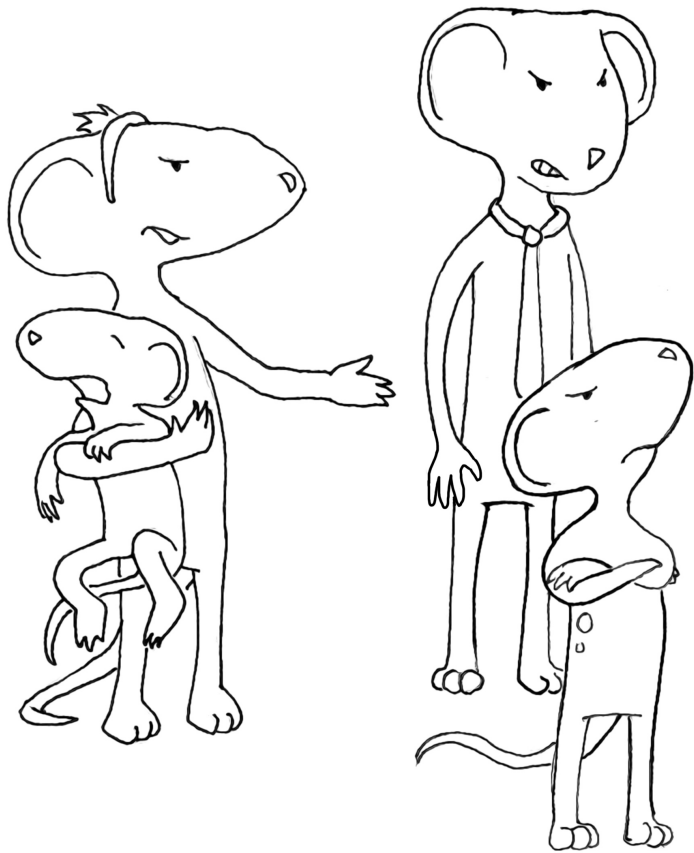
También hubo réplicas en la escuela y durante la cena.



Cuando la tierra rugió “grrr”,
Trinka se asustó.



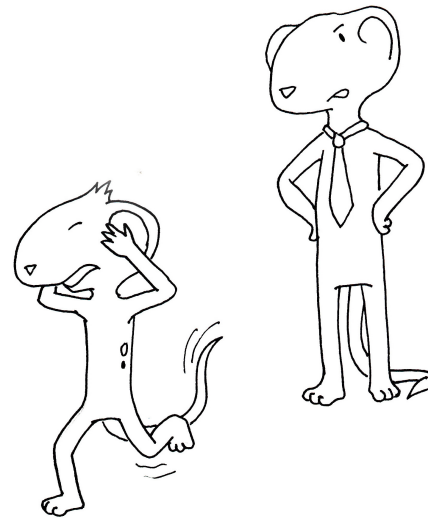
Trinka necesitaba de su mamá
cuando se sentía asustada. Su
mamá la ayudó a encontrar un
lugar seguro donde pudieran
sentarse, y la ayudó a sentirse
protegida.



Cuando el suelo rugió, Juan sintió dolor de estómago. Juan no quería ir a la escuela.

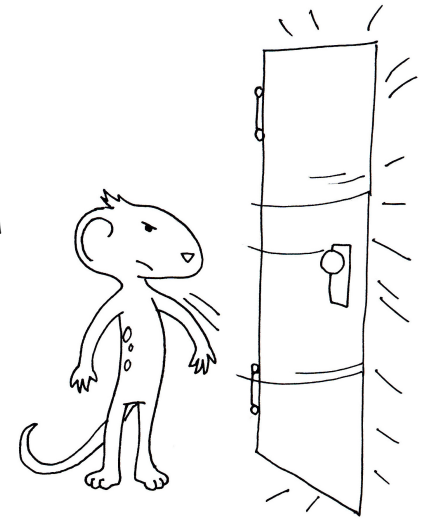


Juan le quitó el juguete a su hermano.



Y no escuchó a su papá...

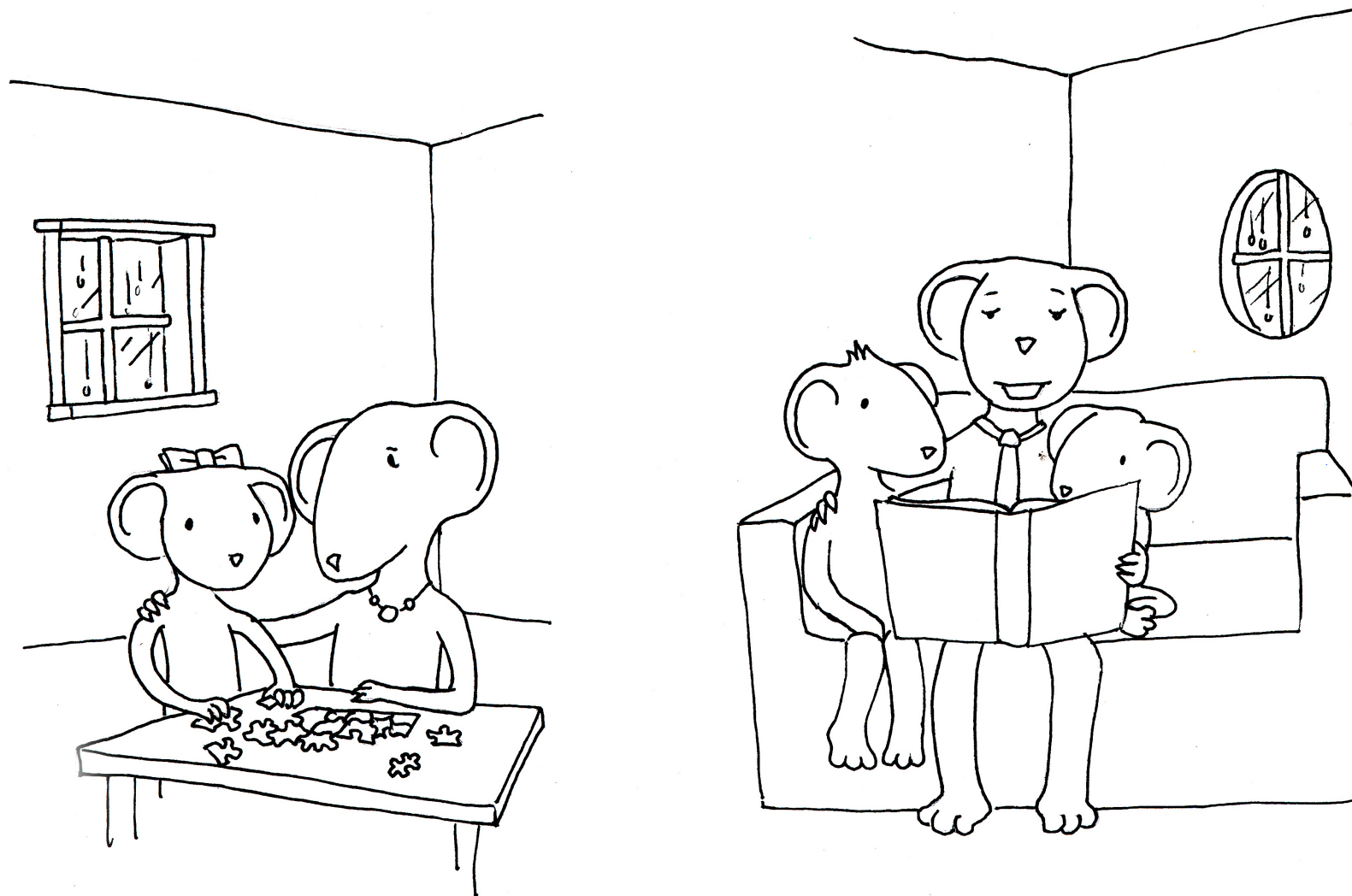
Se sentía enojado todo el tiempo.



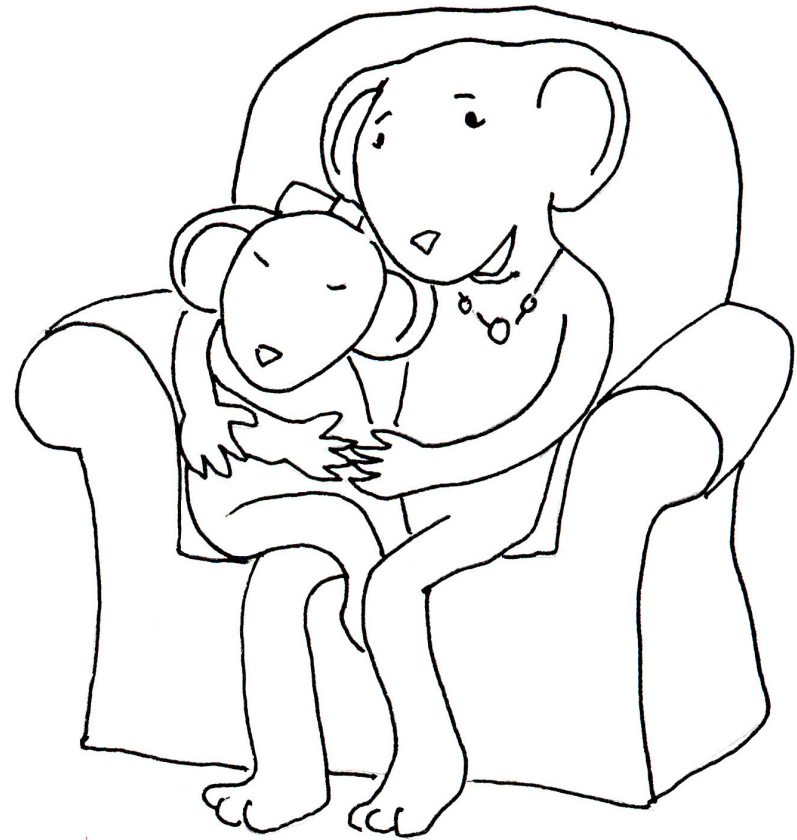
Dio un portazo.



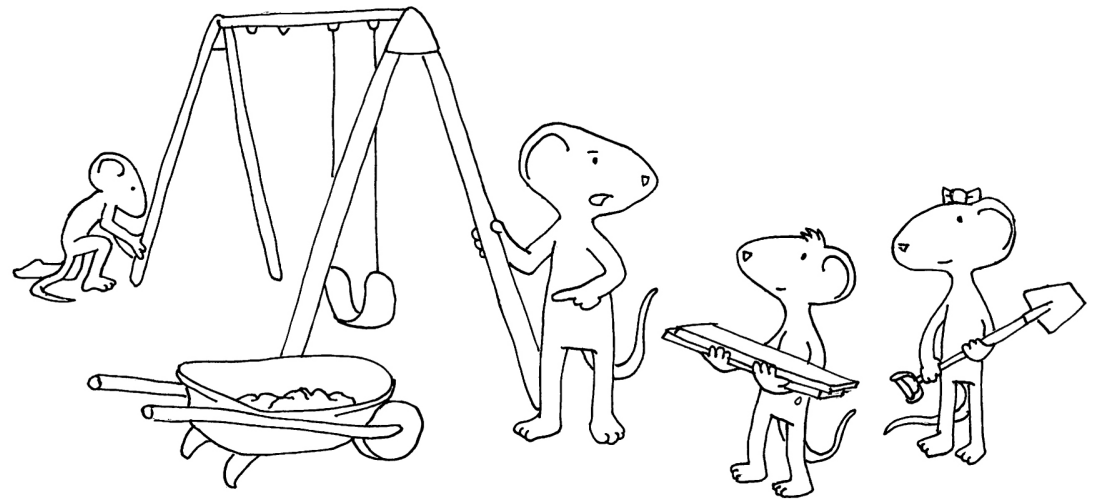
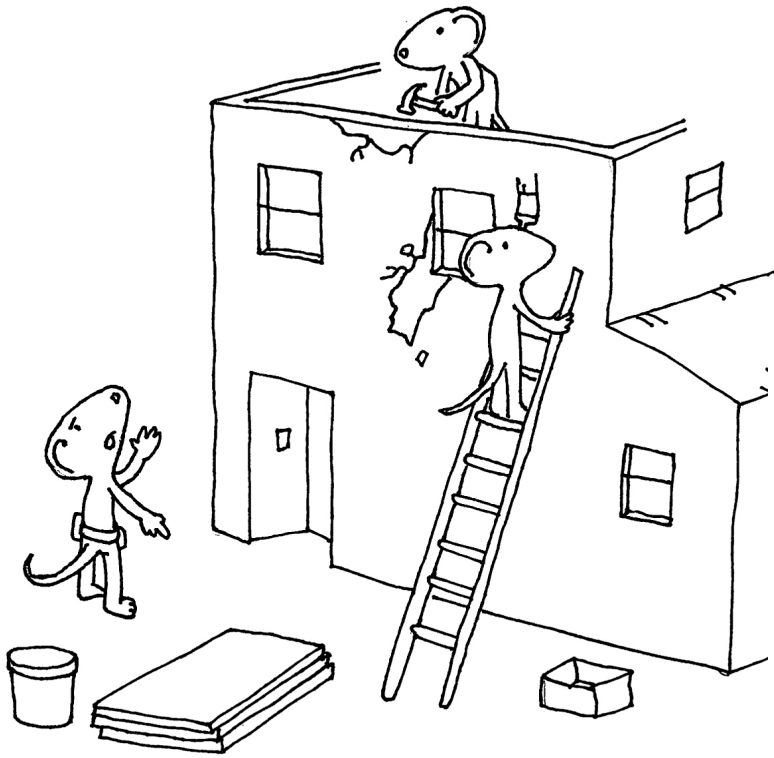
La mamá de Trinká y el papá de Juan entendieron. Aunque el terremoto había terminado, Trinká y Juan todavía tenían miedo.



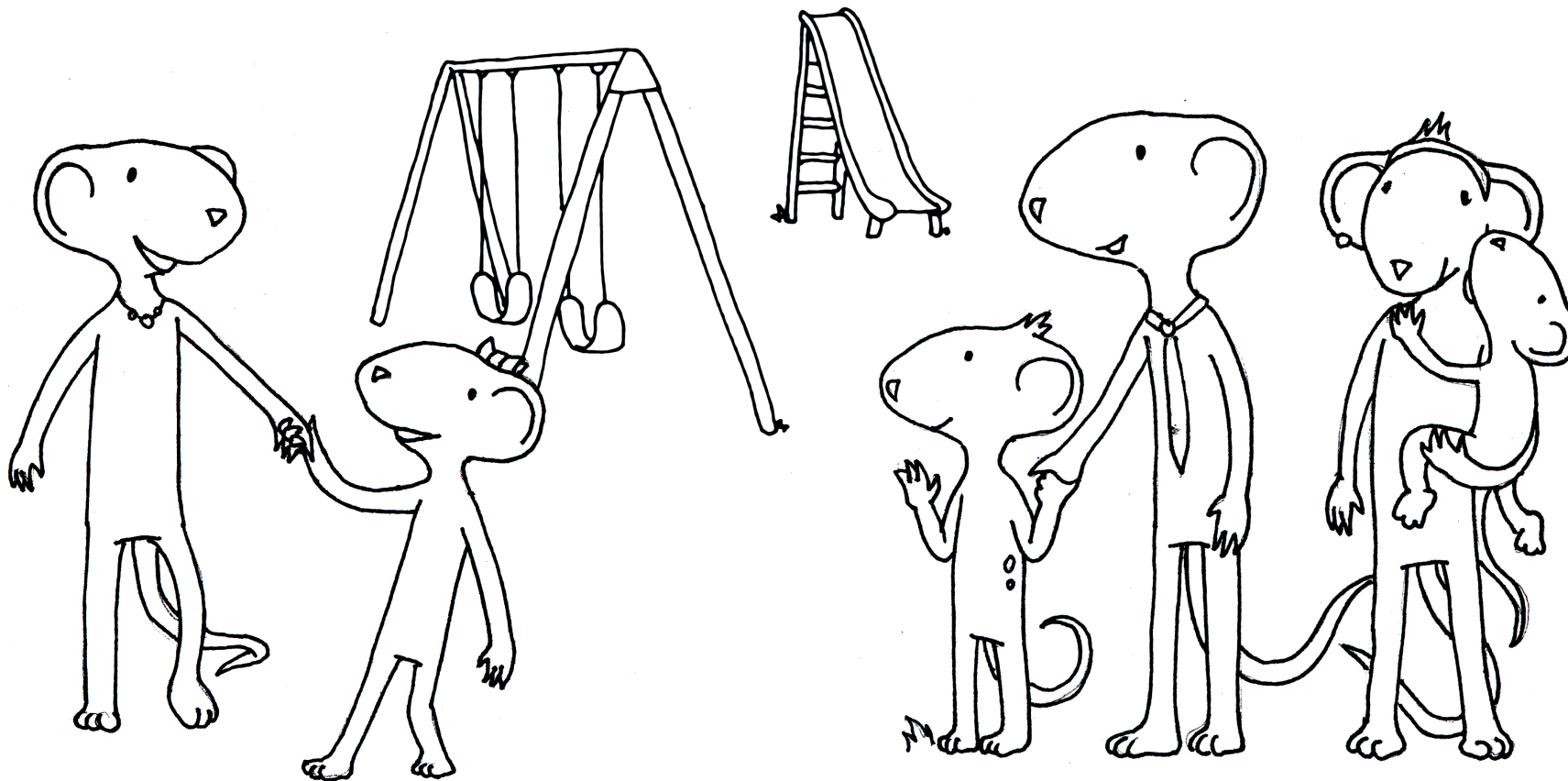
Tomaría tiempo, pero lentamente la tierra dejaría de temblar y las réplicas terminarían. Poco a poco Trinká y Juan se sentirían seguros nuevamente.



Y mientras esperaban que esto ocurriera, sus papás estarían ahí para ayudarlos.



Puediera ser que tomaría un tiempo, pero la casa y la escuela se repararían. Todos juntos trabajarían para reconstruir los juegos del parque.



Y con el tiempo todos podrían salir 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 terremoto puedan 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

- Mientras estén leyendo el cuento juntos, 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 que deje de leerlo por algunos días. El hecho de que los niños se preocupen o asusten al leer o hablar acerca del terremoto no indica que sea malo hablar sobre esto. Usted puede decirles algo como: “Es difícil para mi también hablar del terremoto. Está bien si quieres tomar un descanso y lo hablamos después”.

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 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). Así podrán aprender a reconocer sus sentimientos (emociones).

- Mientras los niños estén coloreando, es posible que comiencen a hablar acerca de lo que piensan, recuerdan o sienten.
- Algunos niños pueden rayar sobre las imágenes del terremoto 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 terremoto y las réplicas

- 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 terremoto.
- Si su niño lo vio afectarse durante el terremoto, 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.
- Un evento traumático, como un terremoto, puede afectar los comportamientos de su niño. Por ejemplo, esto puede verse en el cuento cuando Juan le quita un juguete a su hermano y no escucha a su papá. Al hablar sobre lo que pasó, los niños comparten sus sentimientos y preocupaciones. Al expresar sentimientos, los problemas de comportamiento pueden mejorar. Por ejemplo, puede ser que su niño se haya vuelto más miedoso, retraído o agresivo luego de ocurrir el terremoto. Hablar y/o colorear sobre sus sentimientos y preocupaciones puede ayudar a que su niño vuelva a ser como era antes del terremoto.

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

- Para ayudar a que su niño comience a hablar, usted puede preguntarle acerca de lo que recuerda del día del terremoto. También puede preguntarle si alguna vez se ha sentido como Trinka y/o Juan. Asimismo, puede compartir lo que usted recuerda del terremoto. 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. Por ejemplo, un niño podría preguntar: “¿qué pasa si morimos en el próximo terremoto?” Éste es un momento para hablar sobre los miedos de su niño, las creencias de su familia acerca de la muerte y para confirmarle a su niño que usted hará lo posible por mantenerlo seguro.
- 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 Trinka y Juan. Si usted ha observado que su niño tiene reacciones o conductas similares a Trinka y/o Juan, usted puede utilizar esas partes del cuento. Por ejemplo, luego del terremoto, 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 no sea responsabilidad de los padres. Esto ocurre porque los niños pequeños creen que sus padres son fuertes y poderosos y 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 terremoto, Trinka también está molesta porque piensa que su mamá mintió cuando dijo que el terremoto había terminado y luego vinieron las réplicas. La mamá de Trinka estaba intentando hacer que Trinka se sintiera protegida, pero Trinka no logra comprender esto. Es importante que Trinka comprenda lo que sucedió. Si los niños parecen estar enojados con usted, el hablar sobre lo que les

sucede a Trinka y a Juan, cuando están molestos, puede ayudar a que los niños comiencen a hablar de sus sentimientos (emociones).

- 4) Puede usar este cuento para comenzar a hablar con su niño sobre los terremotos
 - Es posible que los niños pequeños tengan muchas preguntas sobre los terremotos 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 terremoto?
 - ¿Por qué suceden los terremotos?
 - ¿Va a pasar otra vez?
 - ¿Cuándo volverá a pasar algo así?
 - ¿Qué vamos a hacer si vuelve a pasar?
 - Cuando se les contestan las preguntas de los niños, ellos 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 terremotos. 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 terremotos”
 - La tierra tiene pedazos como en un rompecabezas. Llamamos a estas piezas placas tectónicas. Estas placas siempre se mueven, pero usualmente lo hacen despacio. Los terremotos ocurren cuando una de estas placas (piezas del rompecabezas) choca contra otra.
 - Los temblores suceden todo el tiempo, pero la mayoría son pequeños y no los alcanzamos a sentir.
 - El movimiento de los temblores puede ser hacia los lados, hacia arriba-abajo o como el movimiento de una ola.
 - Los terremotos usualmente tienen menos de un minuto de duración y empiezan con un ruido subterráneo (que viene desde dentro de la tierra) que puede ser bajo o tan alto como el sonido de un tren.

- Los terremotos pueden suceder de manera inesperada y sin previo aviso.
- Durante los terremotos, tenemos que asegurarnos de que las cosas no nos caerán encima. Por eso tu maestra te pedirá que busques un lugar seguro y esperes hasta que el movimiento termine.
- Frecuentemente después de un gran temblor (o también llamado un terremoto) pueden suceder muchos otros temblores. A estos temblores que ocurren luego de un terremoto se les llama réplicas. Usualmente estos temblores son más pequeños que el terremoto pero igualmente pueden producir miedo.
- Las réplicas ocurren porque las placas tectónicas se están ajustando (las piezas del rompecabezas se están adaptando) después del gran temblor o terremoto. Típicamente, mientras más grande sea el temblor, mayor serán el número e intensidad de las réplicas. Recuerda encontrar un lugar donde proteger tu cuerpo mientras duren las réplicas porque, aunque sean más pequeñas que el terremoto, los objetos también pueden caerse y lastimarte.
- Cuando ocurre un temblor o réplica durante la noche, quédate en tu cama, cúbrete con la colcha y cubre tu cabeza con una almohada.
- Las familias que viven cerca de la costa tienen que tener en cuenta que los grandes temblores pueden generar grandes olas, o también llamado un tsunami. Es importante escuchar las alertas de tsunami y si las alertas dicen que las personas tienen que evacuar, hay que hacerlo inmediatamente. Evacuar significa que tienes que dejar un lugar que tal vez no sea seguro para ir a un lugar seguro, típicamente lejos de la costa y en lugares más altos.

Puntos Importantes

- Un desastre natural, como un terremoto, 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 terremoto.
 - las réplicas
 - grandes camiones u otros vehículos que hagan ruidos similares a rugidos de la tierra o que hagan temblar la tierra o las casas
 - las separaciones
 - 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.
- Comuníquelos a sus niños que aunque hayan ocurrido 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 terremoto, 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?

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.
 - 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
 - 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 temblor. Incluya en su plan:
 1. Practicar las técnicas de protección establecidas por su país, como en Estados Unidos lo son tirarse al piso, cubrirse y sujetarse a algo firme.
 2. Asegure los muebles y objetos que puedan caer y romperse.
 3. Tenga a mano un equipo de emergencia.
 4. Tenga a mano linternas y zapatos para todos los miembros de la casa.
 5. Asegúrese que todos conocen el lugar más seguro de la casa y de la escuela para protegerse durante un temblor o tsunami, y que todos entienden el sistema de evacuación.

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...
 - ¿Cuándo 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 darte tiempo para hacer las cosas que usad disfruta.)
- ¿Qué cosas positivas estoy haciendo para mi familia? (Por ejemplo, es importante mantener las rutinas, compartir tiempo juntos, hacer algo divertido o relajante y 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.

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
- 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/>
- Parents Trauma Resource Center (Centro de Recursos Sobre Trauma Para Padres) <http://www.tlcinst.org/ptrc.html>

Desastres Naturales Familias, Niños y Adolescentes

- Sesame Street – Preparemos <http://www.sesamestreet.org/parents/topicsandactivities/toolkits/ready/spanish>
- Secretaria del Decenio Internacional para la Reducción de los Desastres Naturales (DIRDN) <http://helid.desastres.net/en/d/Jdnd25/9.html>
- Cruz Roja <http://www.redcross.org/disaster/masters/familymodule/famcd-hurricanes-17.html>
- FEMA <http://www.listo.gov/ninos/parents/>
- Ready.gov <http://www.ready.gov/es>

Sobre la Crianza de Niños (disciplina, sugerencias para manejar comportamientos difíciles, etapas del desarrollo, cuándo buscar ayuda, etc.)

- Zero to Three www.zerotothree.org
- All Family Resources www.familymanagement.com