

# CÓMO SOBRELLEVAR LOS EFECTOS EMOCIONALES DE UN DESASTRE



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

Esta serie cuenta con el respaldo de:

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

[www.healthychildren.org /spanish/paginas/default.aspx](http://www.healthychildren.org/spanish/paginas/default.aspx)

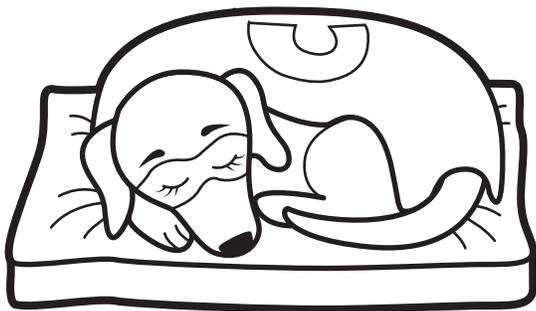


**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

### **Nota para padres, tutores legales y maestros**

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han creado este libro de actividades para brindarles a los padres y a los educadores una manera interactiva de hablar con los niños acerca de cómo sobrellevar los efectos emocionales de un desastre. Esperamos que ustedes promuevan su uso en sus escuelas, comunidades y familias para ayudar a los niños a hablar sobre sus sentimientos después de un desastre y aprender formas positivas de expresar sus emociones en momentos de incertidumbre.

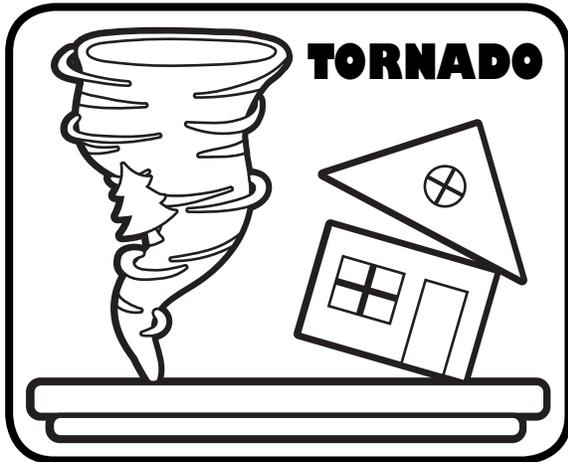
Calixto y su familia están aprendiendo acerca de las emergencias y los desastres. Un desastre o una emergencia puede lastimar a las personas y dañar los edificios, las casas y los vecindarios. Las grandes tormentas, las inundaciones y los incendios forestales son tipos de desastres.



Los desastres pueden dar miedo y causar confusión. Calixto quiere que te acuerdes de que el desastre no ocurrió por tu culpa. Tú no hiciste nada para que sucediera.

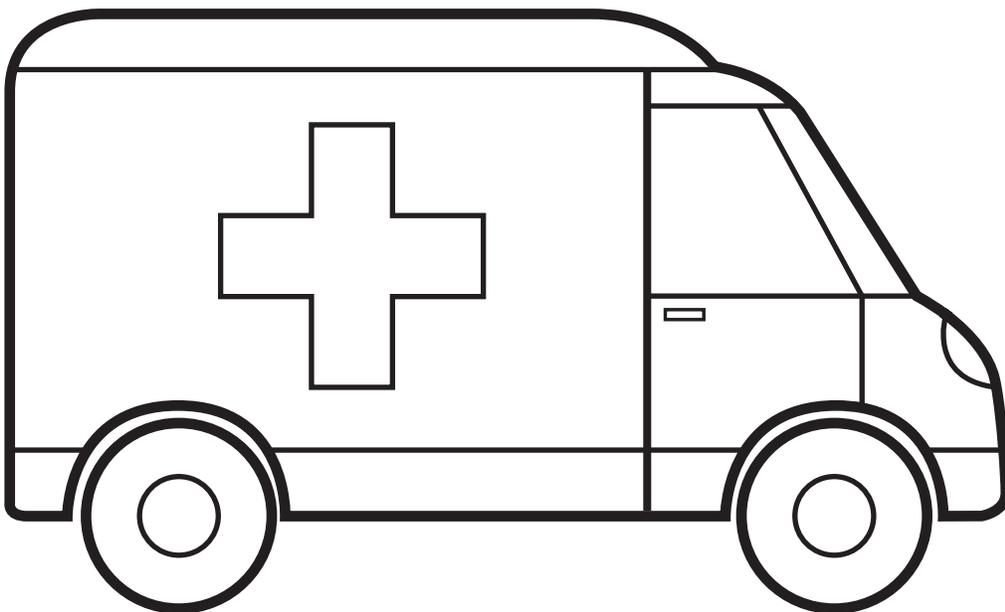
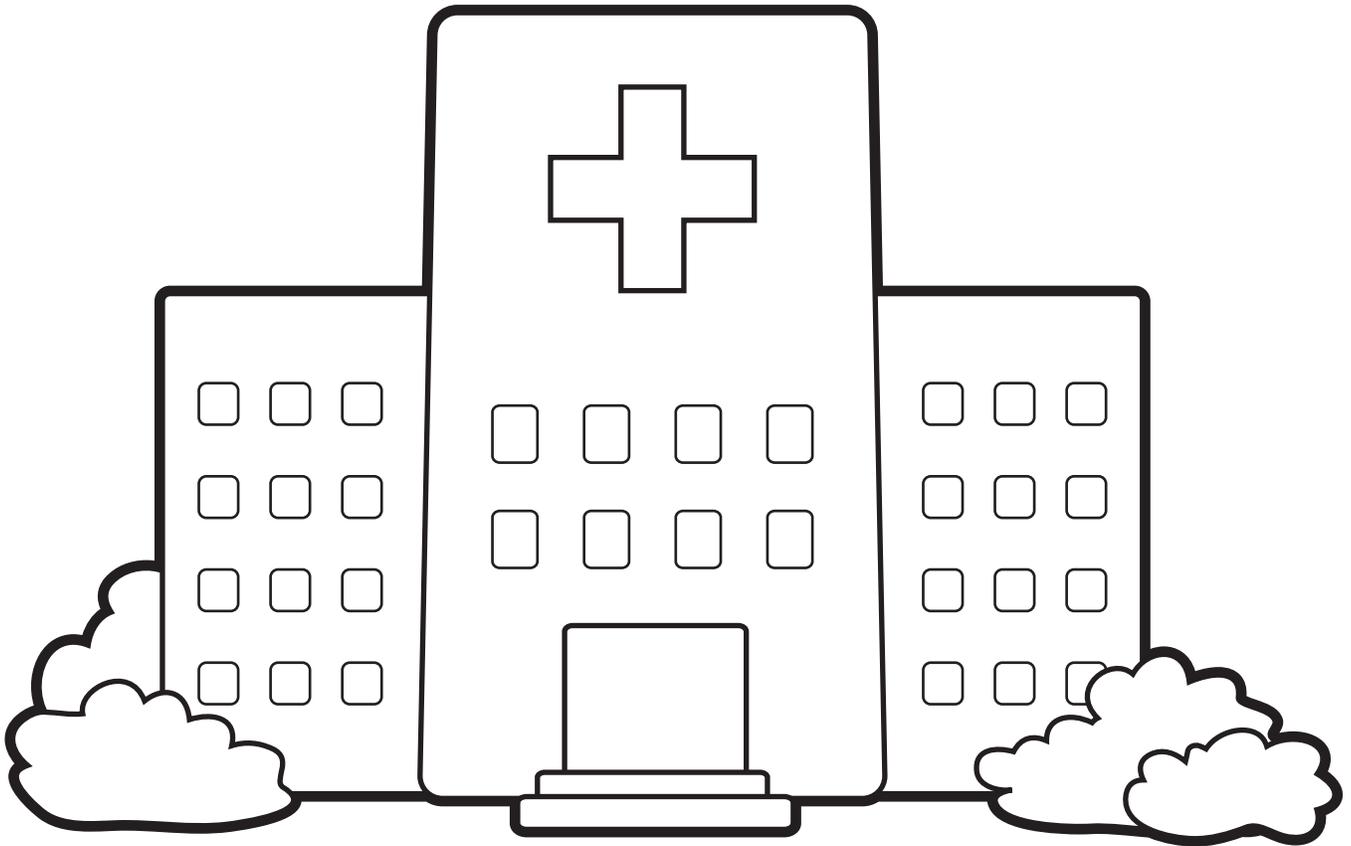


Existen diferentes tipos de desastres. Un desastre natural puede ser un tornado, un huracán, una inundación o un incendio forestal. Puede romper y derribar árboles, casas y edificios. Las personas se pueden lastimar.



# **DESASTRES NATURALES**

Un desastre también puede hacer que muchas personas se enfermen.



Los desastres pueden asustar a los niños, los adultos y las mascotas también. Cuéntale a un adulto sobre cómo te sientes. Está bien que hagas preguntas.

**¿Cómo te sientes hoy? Haz un círculo alrededor de uno de estos sentimientos o dibuja tu propio sentimiento abajo.**



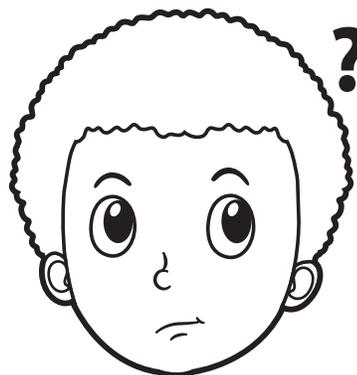
**FELIZ**



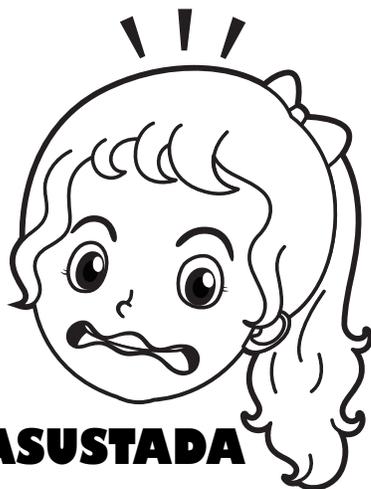
**TRISTE**



**ENOJADO**

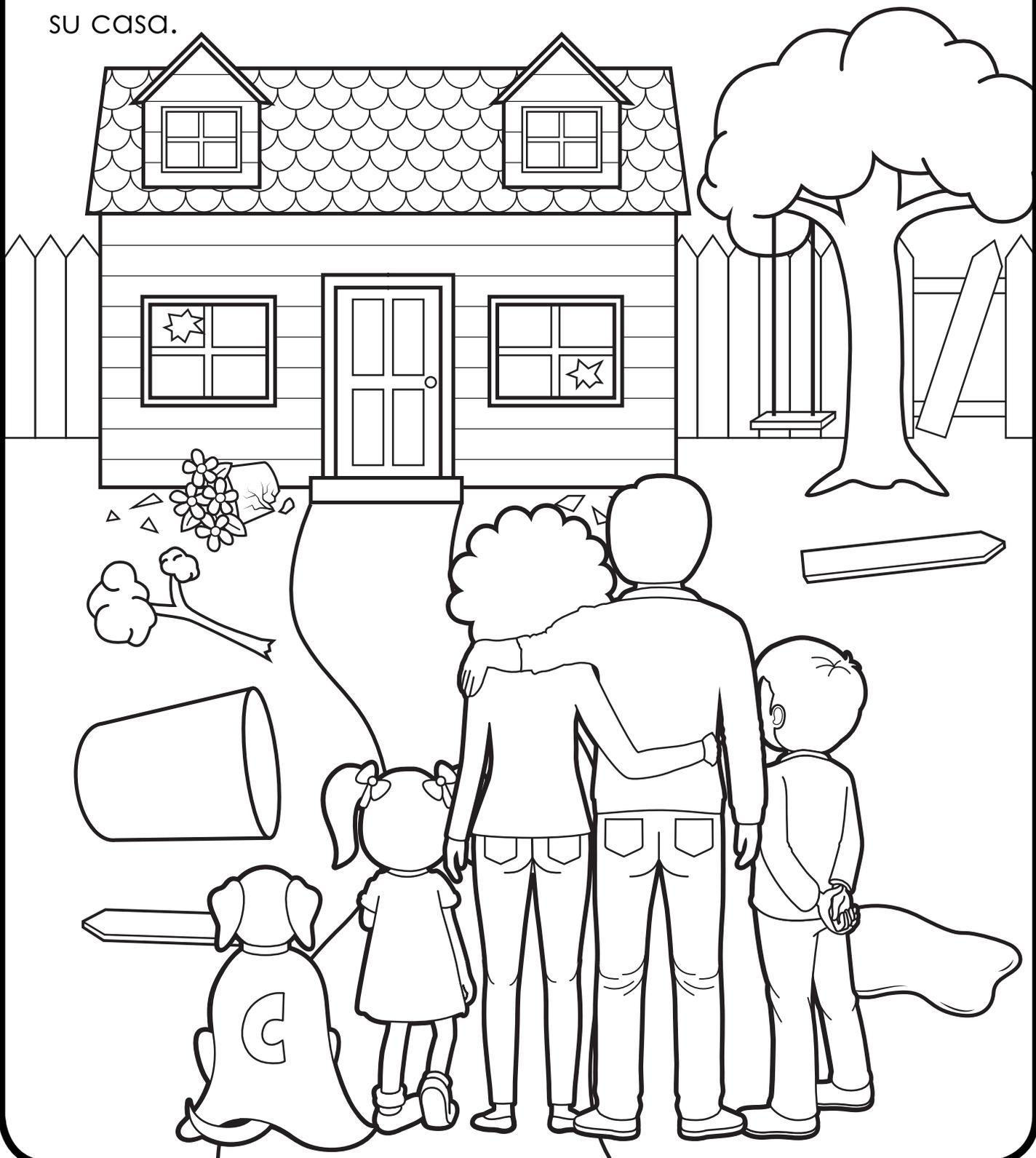


**CONFUNDIDO**



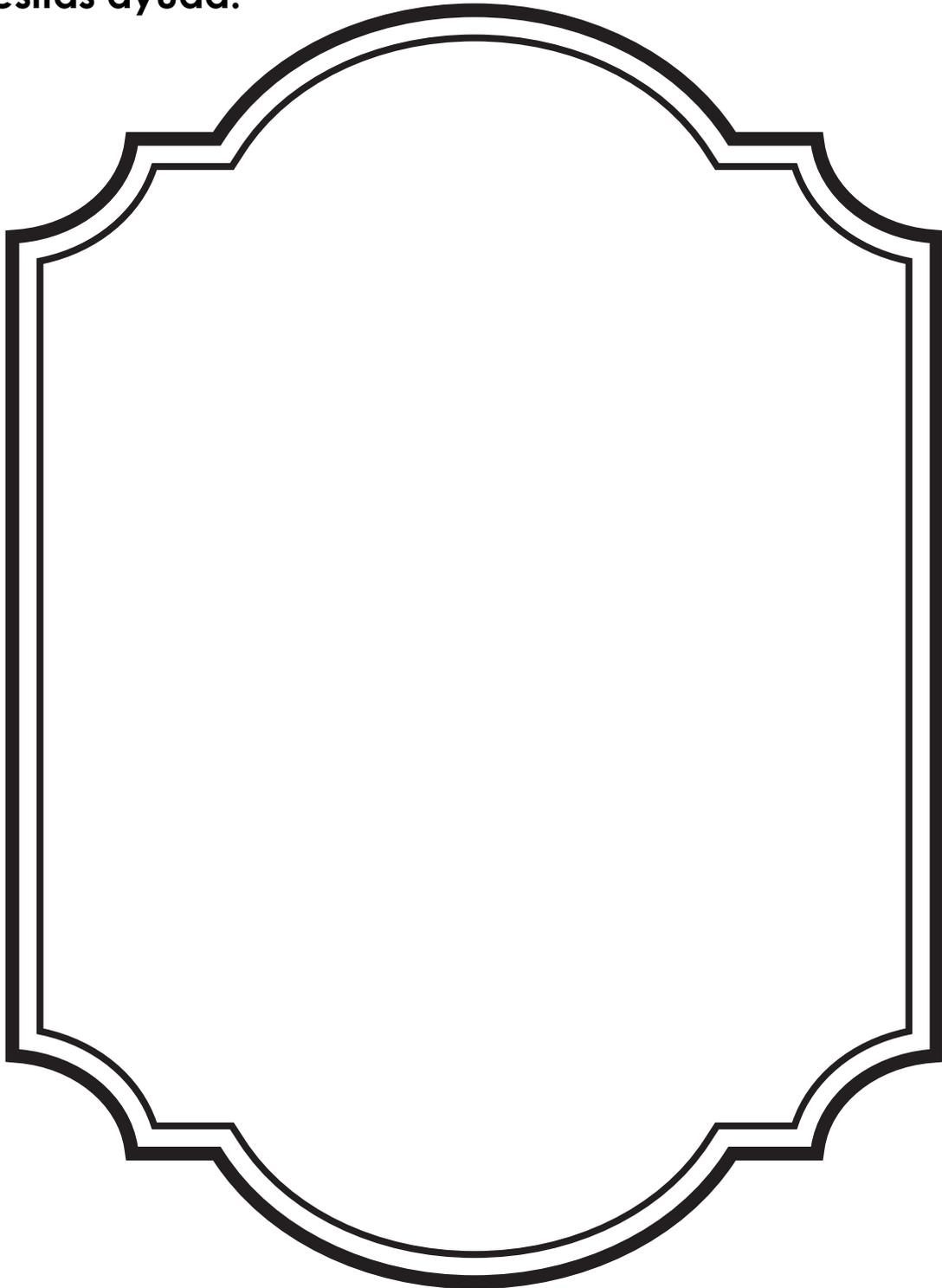
**ASUSTADA**

Puede que alguna vez un desastre dañe tu casa o cosas que son especiales para ti. Es posible que debas quedarte en algún otro lugar si tu casa no es segura. La familia de Calixto lo quiere mucho y lo cuidarán si tiene que irse de su casa.



¡Por todas partes hay muchas personas que te pueden ayudar! No estarás solo. Calixto tiene a su familia para que lo ayuden, y también a sus vecinos.

**Dibuja a alguien con quien puedes hablar cuando necesitas ayuda.**



Fíjate en las personas que te puedan ayudar a tu alrededor. Tus padres, maestros y adultos, como los bomberos, los policías o los médicos, están allí para ayudarte a mantenerte seguro.

**MÉDICO**

**BOMBERO**

**POLICÍA**

**MAESTRO**

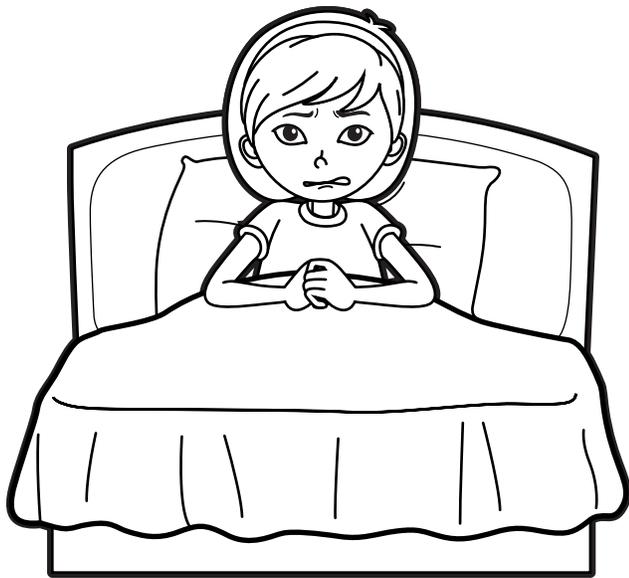
**PADRES**



Si sientes miedo, una buena forma de calmarte es respirando profundamente. Respira profundo y despacio. Trata de sacar el aire lo más lento que puedas. A Calixto le gusta hacer de cuenta que está inflando un globo bien despacito. ¡Házlo otra vez! Y una vez más.



Quizás después de un desastre te sientas diferente a cómo te sentías antes. Cuéntale a un adulto si te pasa.



Tienes pesadillas o miedo de dormir con las luces apagadas.



Estás triste o enojado.



No tienes ganas de jugar con tus amigos.



Tienes dolores que normalmente no sientes.

Está bien que tú o tus amigos necesiten diferentes tipos de ayuda de la familia o de otras personas. A Calixto le gusta estar en un lugar tranquilo y que le den muchos abrazos.



Si sientes miedo o estás triste por mucho tiempo, avísale a tus padres para que te puedan llevar a ver a alguien para hablar acerca de lo que sientes.

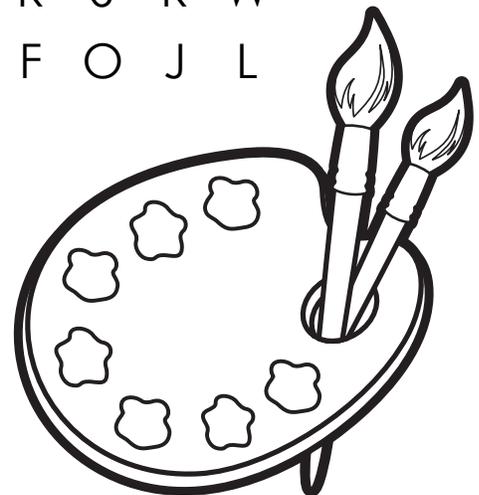
# SOPA DE LETRAS

Es bueno hacer algo que te guste hacer. A algunos niños les gusta leer, dibujar, pintar, bailar, colorear o armar una obra de teatro con sus amigos. ¿Qué es lo que te gusta hacer?

**Ayuda a encontrar abajo todas las palabras relacionadas con actividades divertidas. Las palabras pueden encontrarse de manera horizontal, vertical o incluso diagonal.**

C O L O R E A R Y J Q B E  
C O C E C P N O B D M U X  
O P O I S L J S R X J B H  
L I R P O L I A X U U V X  
J N R B R N N L B C G Q J  
U T E X A I H T J A U U N  
E A R S G I A A U N E L S  
G R M A K V L R G T T E C  
O Q M K H G G A A A E E Z  
S I O Q Z Z Z K R R S R W  
P D E P O R T E S F O J L

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| BAILAR   | DEPORTES | JUGUETES |
| CANTAR   | IMAGINAR | LEER     |
| COLOREAR | JUEGOS   | PINTAR   |
| CORRER   | JUGAR    | SALTAR   |



# MENSAJE SECRETO

A Calixto y a su familia les gusta hacer muchas cosas divertidas.

Descifra el mensaje secreto para averiguar qué le gusta hacer a Calixto cuando se siente triste.

3 1 14 21 1

22 14 1

3 1 14 3 9 16 14 !

## CLAVE

|     |      |      |
|-----|------|------|
| 1-A | 10-J | 19-R |
| 2-B | 11-K | 20-S |
| 3-C | 12-L | 21-T |
| 4-D | 13-M | 22-U |
| 5-E | 14-N | 23-V |
| 6-F | 15-O | 24-W |
| 7-G | 16-Ó | 25-X |
| 8-H | 17-P | 26-Y |
| 9-I | 18-Q | 27-Z |



¡Tú también puedes ayudar! Puedes ayudar a tu familia al cuidar a tu mascota, guardar tus juguetes o ser súper amable con tu familia y amigos. ¡Ayuda a tus amigos, hermanos y hermanas, prestándoles atención cuando te hablen! Si tus amigos o tus hermanos están tristes o enojados, pídele ayuda a un adulto.



# ¡MUY BIEN!

\_\_\_\_\_  
(Tu nombre)

aprendió muchísimo sobre los desastres.

## Si ocurre un desastre, acuérdate de lo siguiente:

- ¡Busca a personas que te ayuden a tu alrededor!
- Tú no tienes la culpa de que ocurra un desastre.
- Habla con un adulto sobre tus sentimientos.
- ¡Haz algo que te guste hacer! Lee un libro, canta una canción o juega a un juego para sentirte mejor.
- ¡Ayuda a alguien! Ayuda a tu familia y a las otras personas a tu alrededor.

Estas son algunas de las cosas que puedo hacer si tengo miedo:

**1** \_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_

**3** \_\_\_\_\_



Escrito por los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** y la **Academia Estadounidense de Pediatría**

Ilustraciones y diagramación de **Jennifer Hulsev Oosthuizen**



**Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.**  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Para encontrar más actividades divertidas, visita  
[www.cdc.gov/phpr/readywrigley](http://www.cdc.gov/phpr/readywrigley)