

## Introduction to the Caregiver:

Introducción para el encargado de cuidados

¡Bienvenido al mundo de Pup! Pup es un adorable perrito con muchos amigos animales. Los niños pueden identificarse con los temores de Pup y hacer preguntas sobre los tornados y otros eventos atemorizantes. Con cada divertida actividad los niños aprenden junto con Pup todo sobre seguridad. ¡Al leer el libro, su hijo/a aprenderá cómo enfrentar el miedo y las preocupaciones, también se sentirá seguro de que hay algo que los niños pueden hacer para proteger a las personas!

Este interactivo y educativo libro para colorear está diseñado para ayudar a los niños a comprender y a estar preparados para los desastres.

Después de un evento perturbador los niños naturalmente se sienten atemorizados y abrumados. Pueden presentar señales de angustia como falta de sueño, miedo a la separación y preocupación por ellos mismos y por su familia y amigos.

¡Gracias al entusiasmo de Pup y a su curiosidad, los niños aprenden todo sobre las muchas personas que los protegen, como los policías, el ejército, los padres, los profesionales médicos y muchos más!

Pup les enseña a los niños todo tipo de cosas que ellos pueden hacer para cuidarse y cuidar a los demás. Por ejemplo, este libro los familiariza con listas de contactos de emergencia y planes de escape de seguridad en caso de incendio.

A medida que los niños avanzan con Pup, se les estimula a hablar con los adultos cuando tienen miedo o están preocupados, ¡los niños descubrirán que hablar con alguien sobre sus miedos puede ayudarles!

Este libro para colorear también presenta sugerencias a los adultos para ayudar a los niños a manejar sus sentimientos con respecto a los desastres naturales y otros desastres como la guerra.

¡De manera que diviértase y aprenda a estar preparado con Pup!

A continuación encontrará algunas señales que puede notar en su niño y que le harán saber si está asustado o preocupado sobre un evento reciente.

- Mal humor, llanto, melancolía
- No quiere alejarse o tiene miedo de quedarse solo
- Problemas de sueño o de apetito
- Comportamiento agresivo en casa o en la escuela
- Pesadillas o miedo a la oscuridad
- Evita o poco interés por ir a la escuela
- Se retrae de los amigos o de actividades
- Problemas físicos como dolor de cabeza, dolor de estómago, problemas con la vejiga



## A continuación encontrará algunas formas para ayudar a su hijo a sentirse mejor:

- Muchos abrazos
- Estimule a su hijo a hablar sobre los eventos y cualquier preocupación o miedo que tenga
- Consuele y asegure a su hijo que no corre peligro
- Déle bocadillos saludables adicionales
- Proporcione reconfortantes rutinas antes de dormir como luces de noche u horarios de lectura
- Sea paciente con el excesivo comportamiento exigente (por un tiempo)
- Preste atención individual adicional
- Planifique qué hacer en desastres futuros

### ▲ Sugerencia 1

Después de un evento traumático los niños pueden tener miedo de que sus seres queridos los abandonen. Debido a este miedo ellos pueden volverse extremadamente apegados con sus padres, personas encargadas de su cuidado, mascotas o juguetes preferidos. Durante este tiempo los niños necesitan seguridad y atención especial. Los encargados de su cuidado deben proporcionar tanto consuelo como sea posible, especialmente al momento de ir a dormir. Debe recordar que los niños no siempre entienden los eventos igual que los adultos, de manera que sea extremadamente compasivo con sus miedos

### ▲ Sugerencia 2

Si su hijo se ve perturbado en relación con evento angustiante, propicie el tiempo de juegos adicional y no sea tan exigente con las tareas de la escuela por un tiempo. Mantener a su hijo activo le permite menos tiempo para preocuparse. También recuerde a su hijo que usted está ahí para cuidarlo y protegerlo. Ayude a su niño a pensar en sus héroes preferidos. Puede ser un personaje de la televisión, un bombero o ¡usted!

[Esta sugerencia corresponde a la actividad en donde el niño dibuja a su héroe]

### ▲ Sugerencia 3

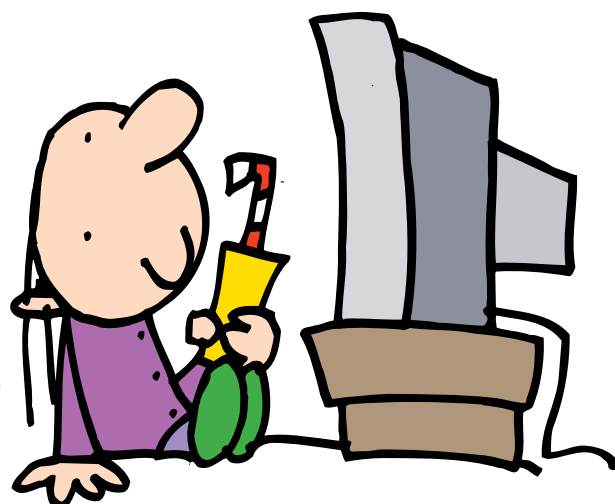
Asegúrese de que su hijo conozca las señales o advertencias de las inclemencias del tiempo. Es mucho mejor para ellos estar preparados en lugar de sorprendidos. Explique a su hijo que no todas las tormentas son peligrosas y recuérdale que usted, como su padre o encargado de cuidarlo, hará todo lo que esté a su alcance para protegerlo.

### ▲ Sugerencia 4

Debido a que las tormentas asustan a los niños es importante que ellos conozcan formas de sentirse mejor. Ayude a su hijo a pensar en actividades divertidas que pueden realizar para divertirse o reír. Estimule a su hijo a realizar las mismas actividades cuando sienta miedo.

### A continuación algunas sugerencias:

- 1) Canten una canción divertida o su canción favorita
- 2) Jueguen su juego preferido o con su juguete preferido
- 3) Lean un libro en voz alta
- 4) Vean una película divertida
- 5) ¡Coloreen un libro como este!



[Esta sugerencia corresponde a la actividad de dibujar lo que los hace sentir mejor cuando tienen miedo]

### ▲ Sugerencia 5

Algunas veces cuando escuchan historias perturbadoras en los noticieros o han sufrido un evento traumático los niños pueden experimentar una sensación de pérdida. Aún si la pérdida es de algo que no pueden tocar, un sencillo cambio de rutina puede ocasionar que un niño se sienta ansioso o preocupado. Tenga más cuidado de incorporar tanto de su rutina regular cuando se interrumpan las actividades diarias. Hable con su hijo sobre sus preocupaciones.

[Esta sugerencia corresponde a la actividad de dibujar qué creen que preocupa a Pup en la escuela]

### ▲ Sugerencia 6

Algunas veces los niños pueden tener problemas para hablar con sus padres o encargados de su cuidado sobre sus miedos, especialmente si los miedos son sobre perder a sus padres o encargados. Es muy importante asegurarles una y otra vez que usted los cuidará y que siempre estará ahí para ayudarles. Si su hijo tiene problemas para hablar con usted sobre sus preocupaciones, estimule a su niño a hablar con otros adultos como su maestra o un consejero estudiantil.

[Esta sugerencia corresponde a la actividad de dibujar a quien ellos le cuentan sus preocupaciones]

### ▲ Sugerencia 7

No espere que su niño siempre sea fuerte o entienda los eventos igual que un adulto. Comprenda que el niño puede sentirse muy afectado por los eventos en el mundo y sentir miedo. Explíquelo que existen muchas personas cuyo trabajo consiste en protegerlo. Las siguientes páginas describen a las personas que protegen a su hijo del peligro. Repase estas actividades con su niño y explíquelo como estas personas ayudan a protegerlo.

[Esta sugerencia corresponde a la actividad sobre la Guardia Costera, la Guardia Nacional, el ejército, los bomberos, los oficiales de policía, etc.]

### ▲ Sugerencia 8

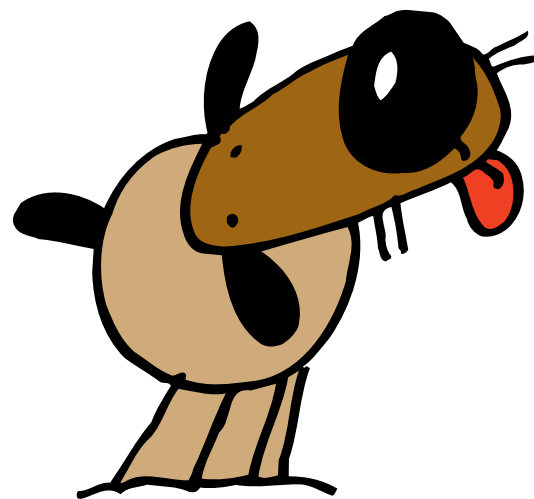
Cuando los niños tienen miedo también se sienten perdidos o desvalidos. Las actividades de las siguientes páginas le enseñan a su hijo cosas que puede hacer para estar seguro durante una emergencia. Al tener algo que hacer, los niños experimentan una sensación de control y se sienten menos vulnerables en la situación. Revise distintas actividades con su hijo para que entienda los distintos procedimientos. Ayude a su niño a crear los planes y listas.

[Esta sugerencia corresponde con la actividad de realizar una lista de contactos de emergencia, hacer un plan de escape de emergencia y hacer un kit de emergencia]

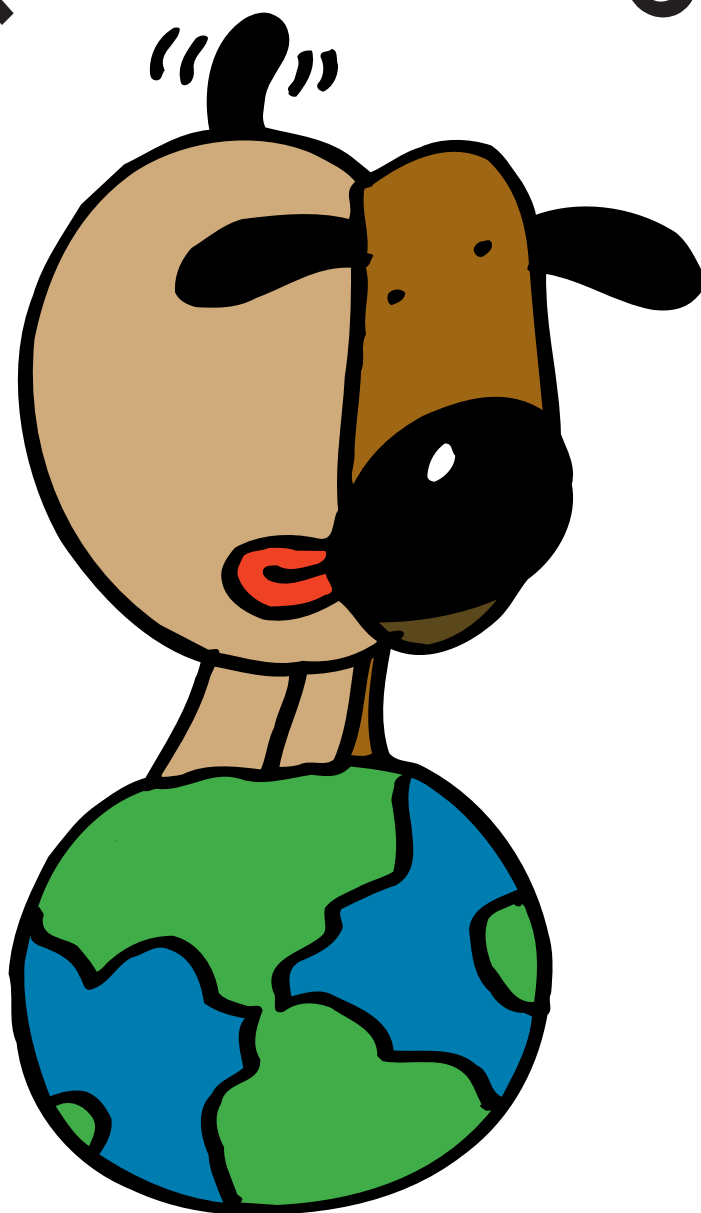
### ▲ Sugerencia 9

¡Felicitaciones! Usted y su hijo acaban de completar este libro de pintar. ¡Su niño ya está preparado! Dígale a su hijo lo orgulloso que se siente y hágale saber cuánto merece este premio.

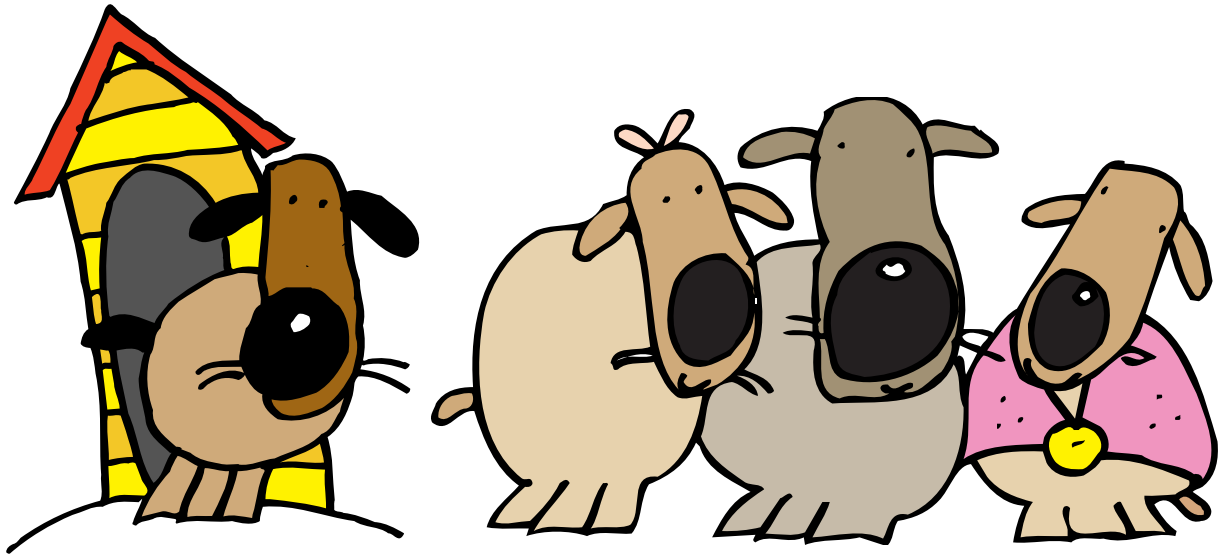
[Esta sugerencia corresponde a la actividad de escribir su nombre en la estrella plateada de supervivencia]



¡Bienvenido al mundo de Pupi!



Este libro ha sido coloreado por \_\_\_\_\_



Conoce a Pup. Pup es un perrito amistoso. Un perrito que podrías conocer en la calle o incluso en tu propio patio. Pup vive con Mami, Papi y la abuela. Viven en una hermosa perrera en North Carolina.

**Ahora que viste donde vive Pup, dibuja tu casa.**

A large empty rectangular box for drawing a house.

Pup es vecino de Ricky, su mejor amigo. La familia de Ricky es increíble, hablan dos idiomas y comen deliciosa comida muy condimentada. A Pup le encanta cenar con la familia de Ricky. Ellos le cuentan historias sobre México y le enseñan a hablar español.

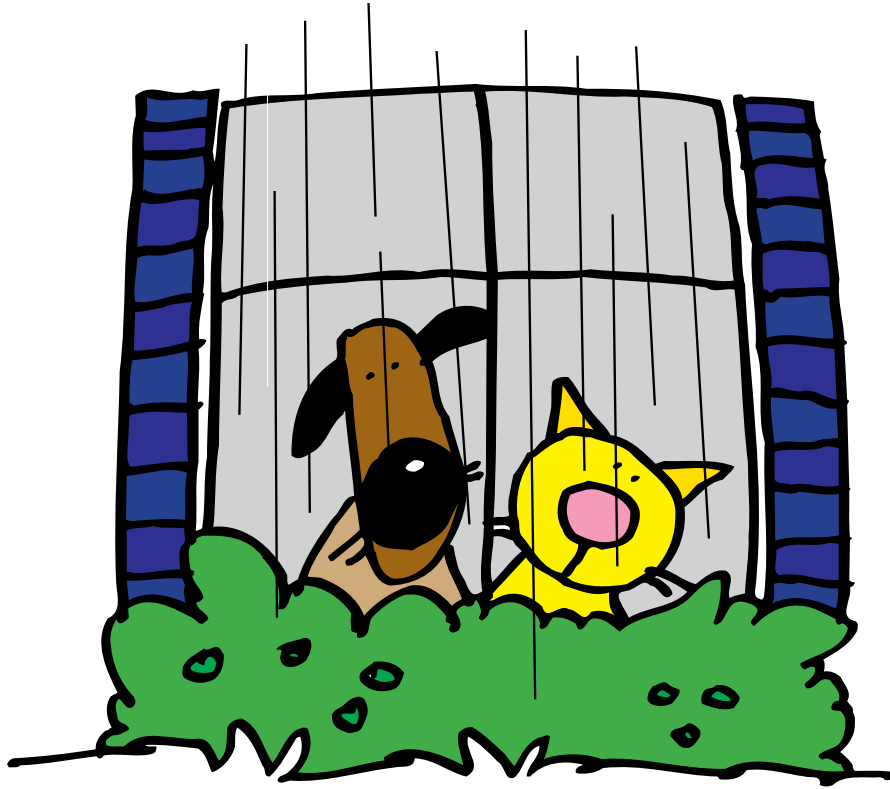


Dibuja a tus mejores amigos.

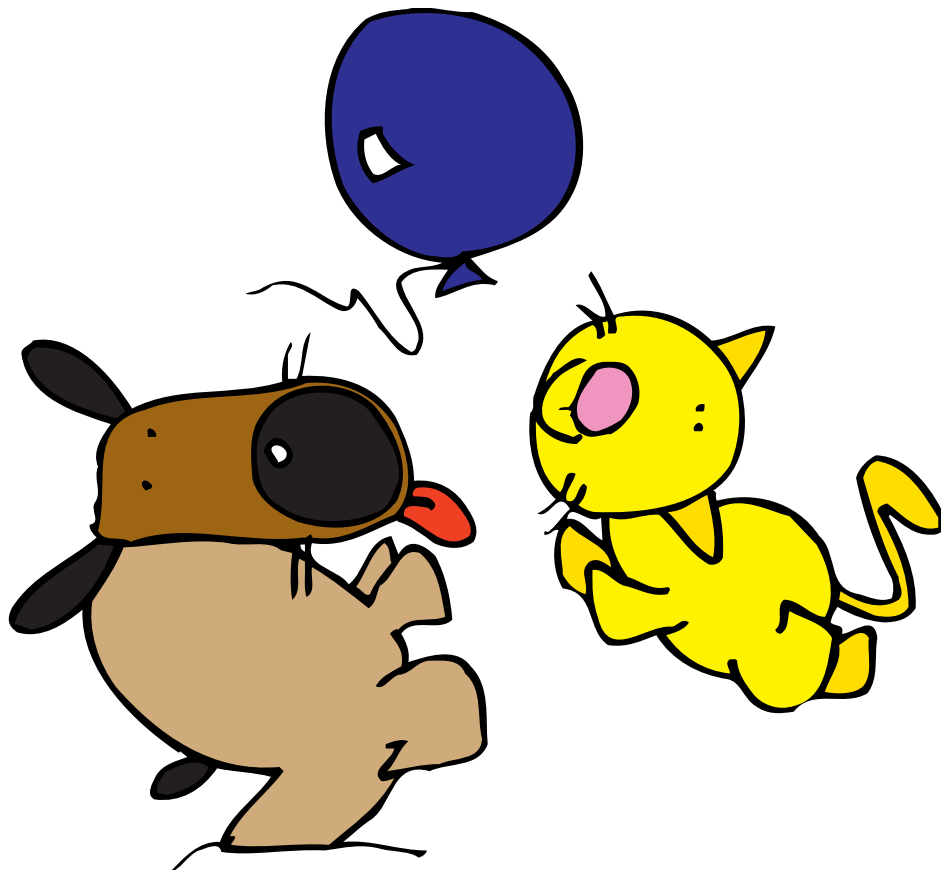
*A Pup y a Ricky les encanta jugar afuera.  
Su juego preferido es súper héroes.  
Ellos se turnan para salvar al mundo.  
¿Quién es tu héroe?*



**Dibuja a tu héroe.**



*Pup y Ricky juegan afuera cuando el clima es agradable y soleado. Cuando el clima es frío y tempestuoso, juegan adentro.*



**Dibuja lo que haces cuando el clima es agradable y soleado...**

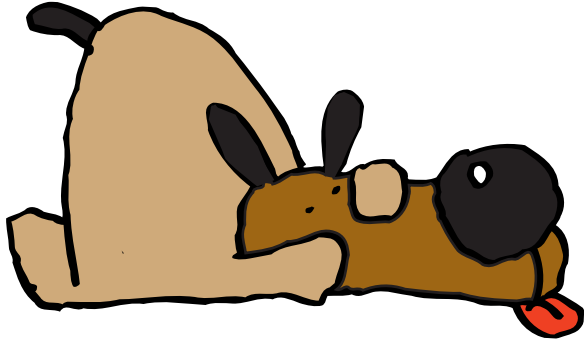
**... y cuando el clima es frío y tempestuoso.**



*Algunas veces, cuando hay tormenta, las casas en el vecindario no tienen energía eléctrica.*

**Dibuja lo que haces cuando no hay energía eléctrica y la casa está oscura.**





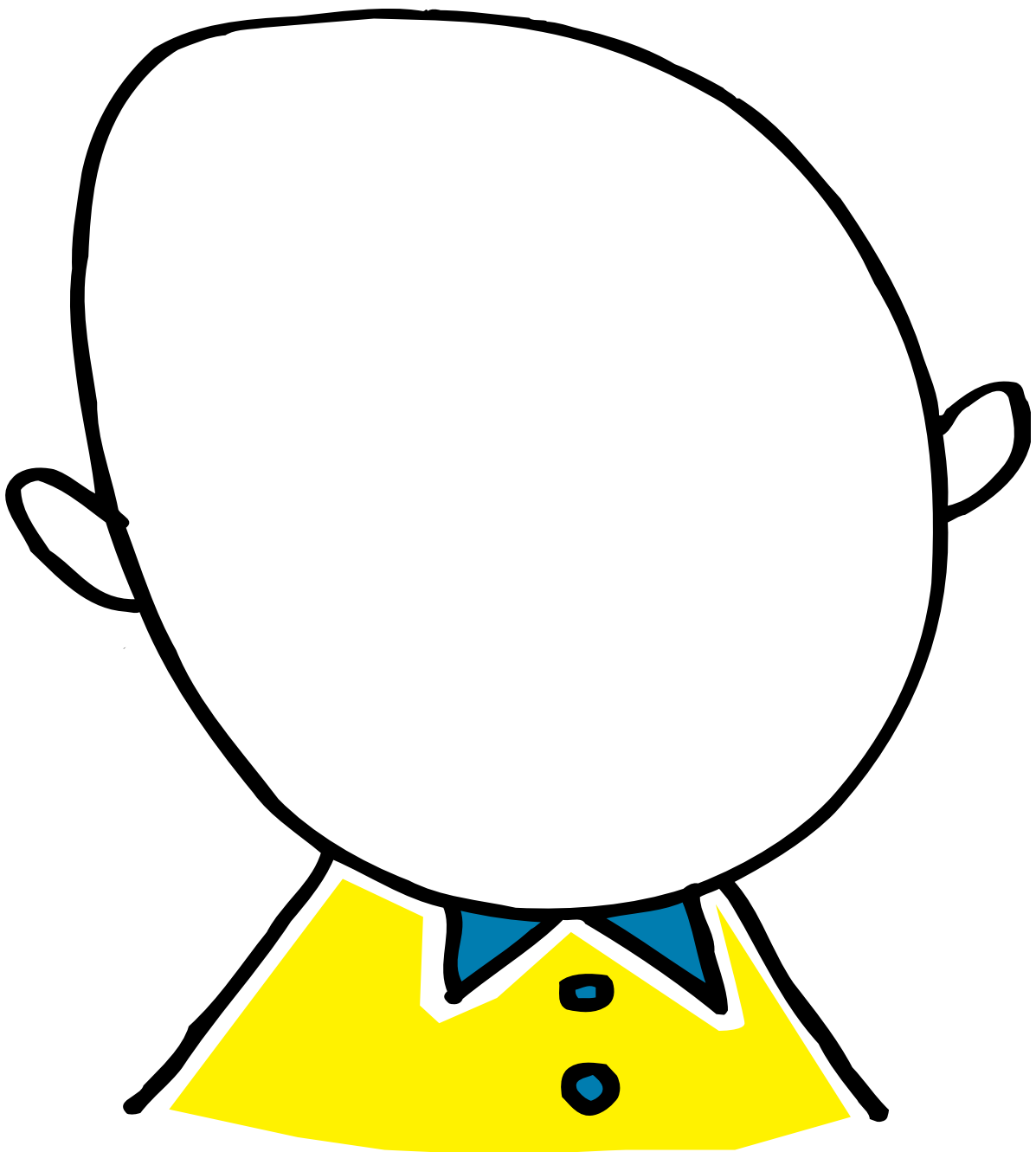
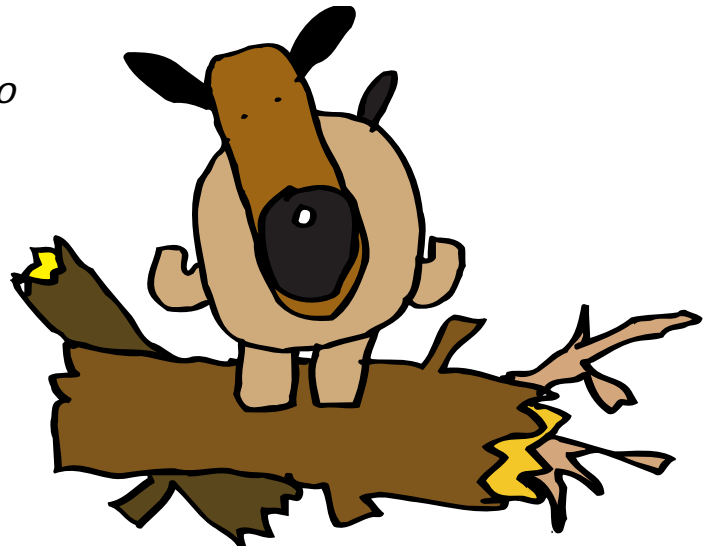
*Durante el tornado, a Pup se le dijo que debía permanecer adentro, calmado y obedecer a los adultos. Escuchaba mucho ruido afuera. Tenía miedo.*

**Dibuja lo que haces para sentirte mejor cuando tienes miedo.**

*Después del tornado, Pup estaba muy perturbado. Había muchas ramas en el patio y la lluvia había hecho que el suelo tuviera mucho fango. Además, la familia de Ricky no tenía energía eléctrica en casa y se quedaron en un albergue.*

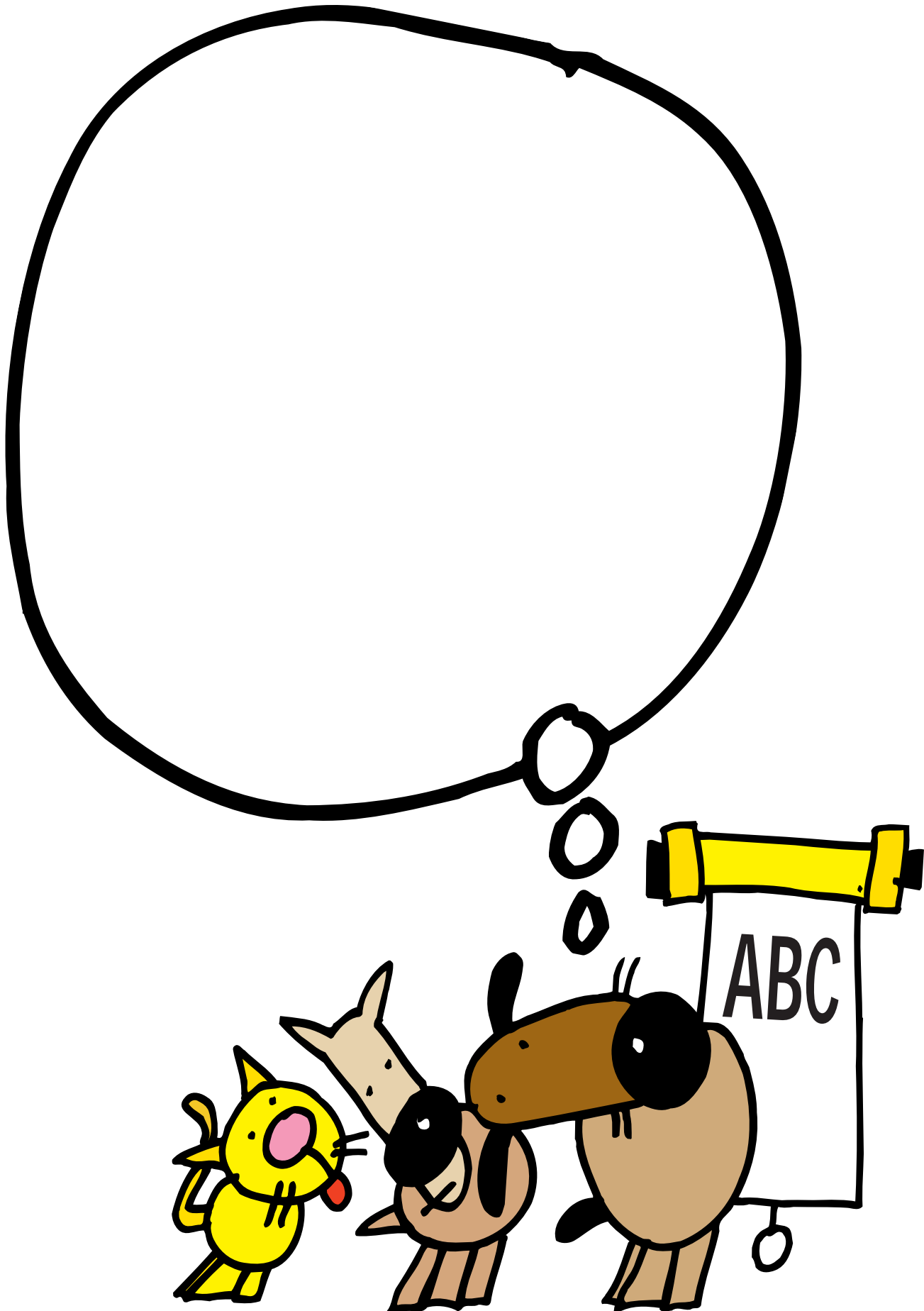
*¿Qué sientes después de una tormenta?*

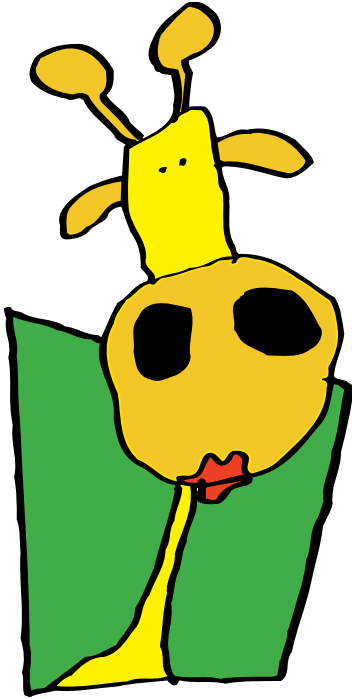
**Escribe tus emociones en la carita.**



*A Pup le costaba mucho trabajo concentrarse en la escuela. Se preocupaba por lo que podría pasar si había otro tornado.*

**En la burbuja, dibuja lo que crees que preocupa a Pup.**





*Un día, una visita especial vino a la clase preferida de Pup. Su maestra, Ms. Green Giraffe, dijo que es muy importante hablar con los adultos cuando tienes miedo o estás preocupado. Dijo que el visitante era muy bueno para ayudar a los niños con sus sentimientos.*

**Dibuja a la persona a la que le cuentas cómo te sientes.**

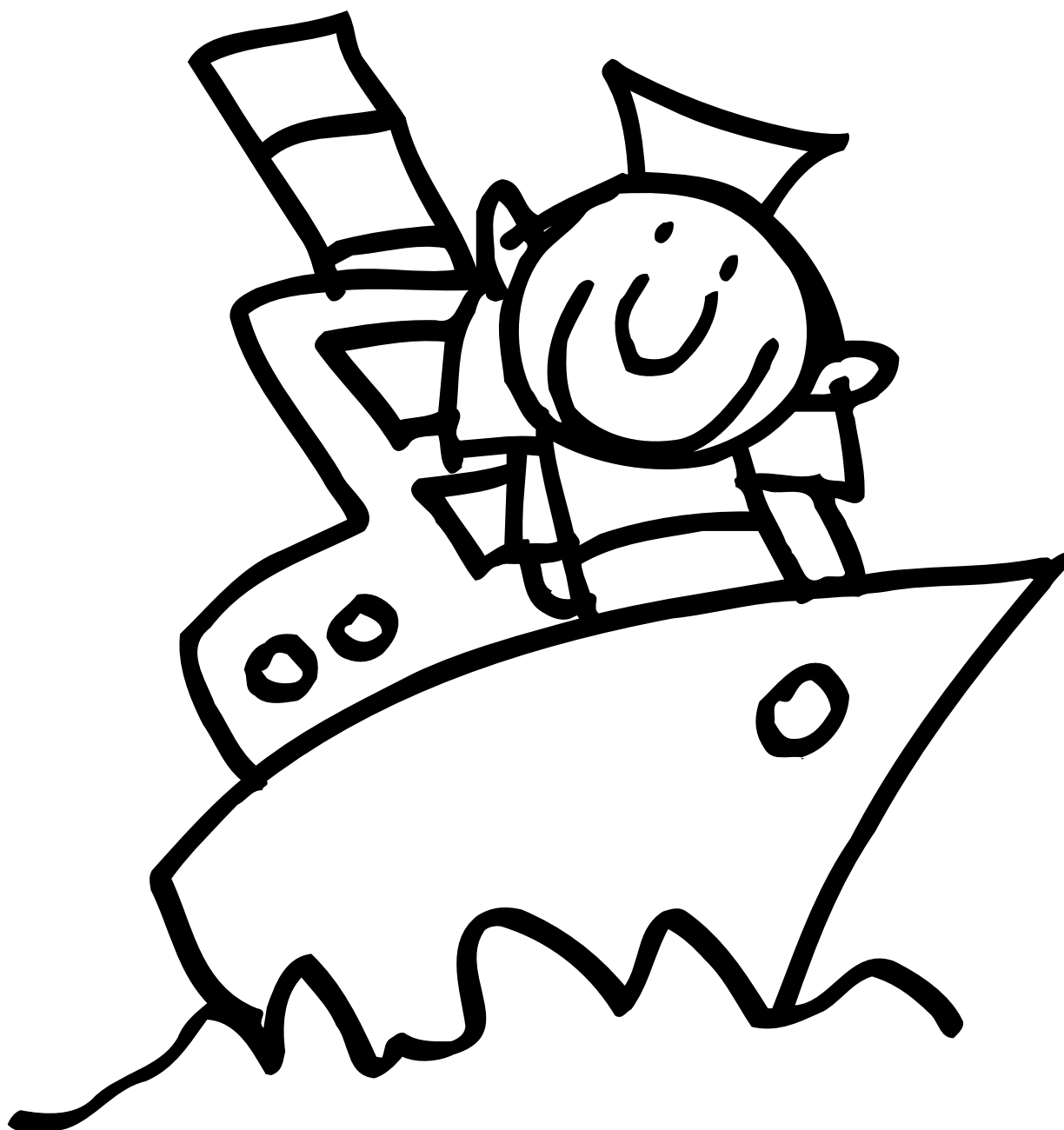
*El Dr. Art Aardvark, era el visitante especial. A Pup le gustó el Dr. Art: era muy amable y tenía una barba y bigotes muy chistosos que se movían cuando hablaba. Dr. Art dijo que un tornado es una especie de tormenta. Otros incluyen tormentas de hielo, inundaciones y relámpagos. También dijo que algunos desastres son provocados por las personas. Le preguntó a la clase si alguien tenía un problema sobre el que le gustaría platicar o si se sentían preocupados por algo. Pup levantó la mano y dijo que estaba preocupado por los tornados. Dr. Art dijo que se sentía orgulloso de que Pup hablara. Le explicó que hay mucha, mucha gente que trabaja para protegerlo.*

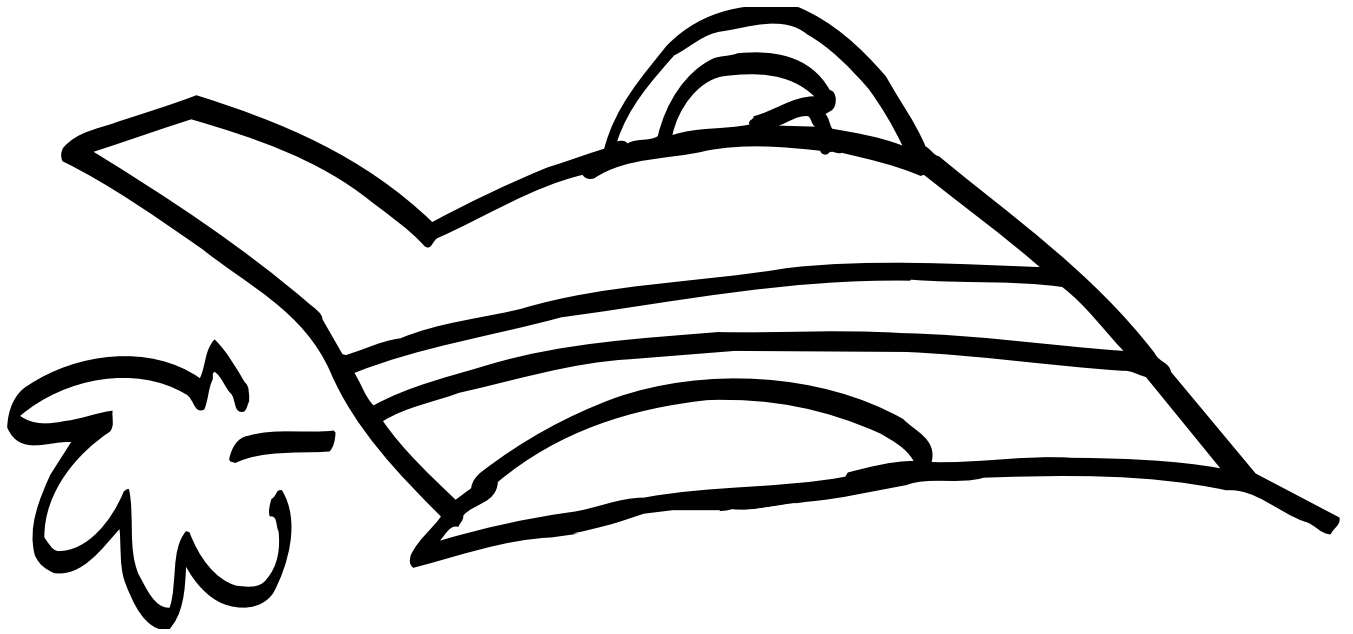


**Dibuja a la persona que te cuida.**

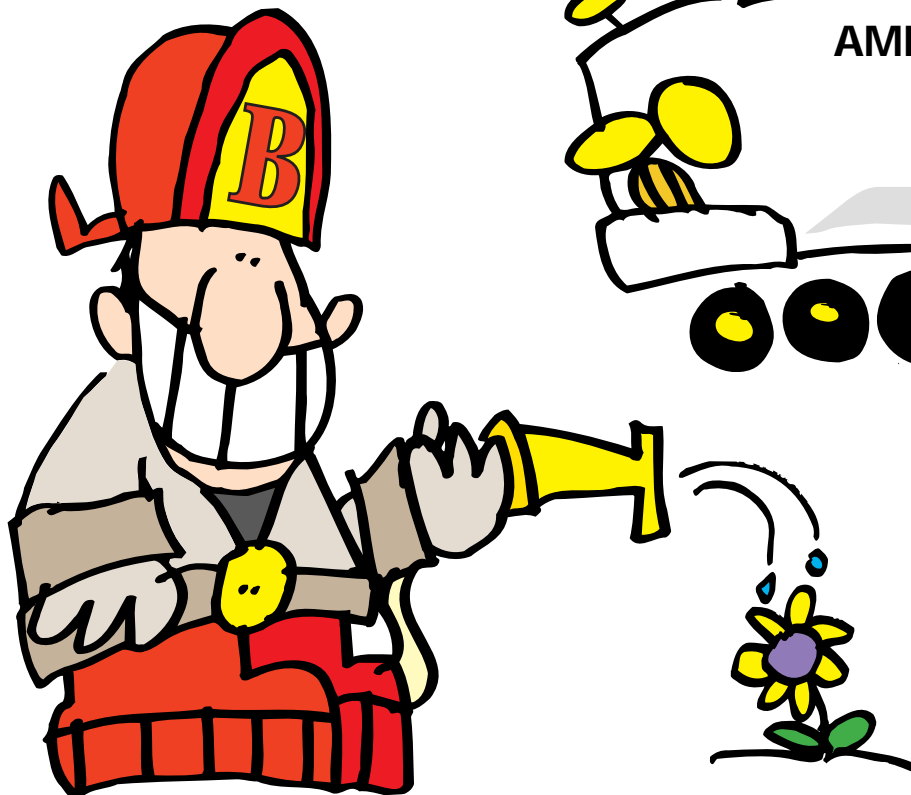
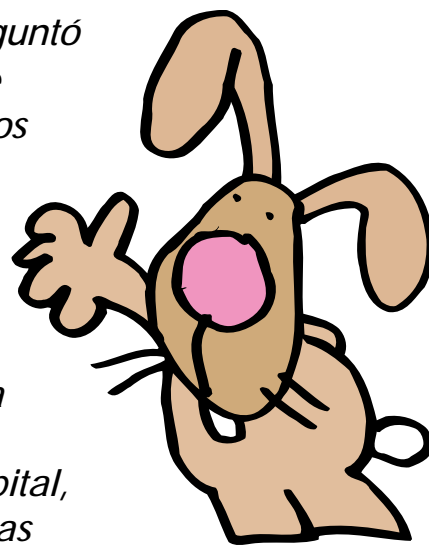
*Dr. Art habló primero sobre el ejército, la Guardia Nacional y la Guardia Costera. Dijo que nos protegen en nuestro país y en nuestros océanos cuando suceden los desastres. Ellos nos cuidan después de las tormentas y nos protegen de las personas que podrían dañar nuestro gobierno o nuestros negocios.*

**Colorea las imágenes de las personas que nos protegen.**



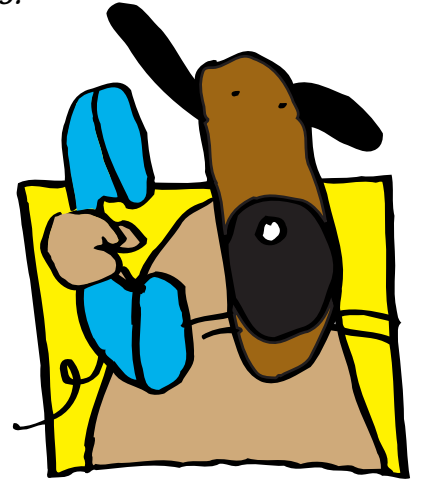


La pequeña Bootsey Bunny levantó la mano y preguntó "¿Quién nos protege?" Dr. Art sonrió y nos explicó que existen muchas personas que nos protegen. Los padres, los maestros, los bomberos y los oficiales de policía. Si alguien intenta hacernos daño o quebranta la ley, la policía nos protege. Cuando hay un incendio o una tormenta muy fuerte son los bomberos quienes rescatan a la gente. Si alguien se lastima, una ambulancia viene y lo lleva al hospital, donde los médicos y las enfermeras hacen que esa persona se sienta bien de nuevo.

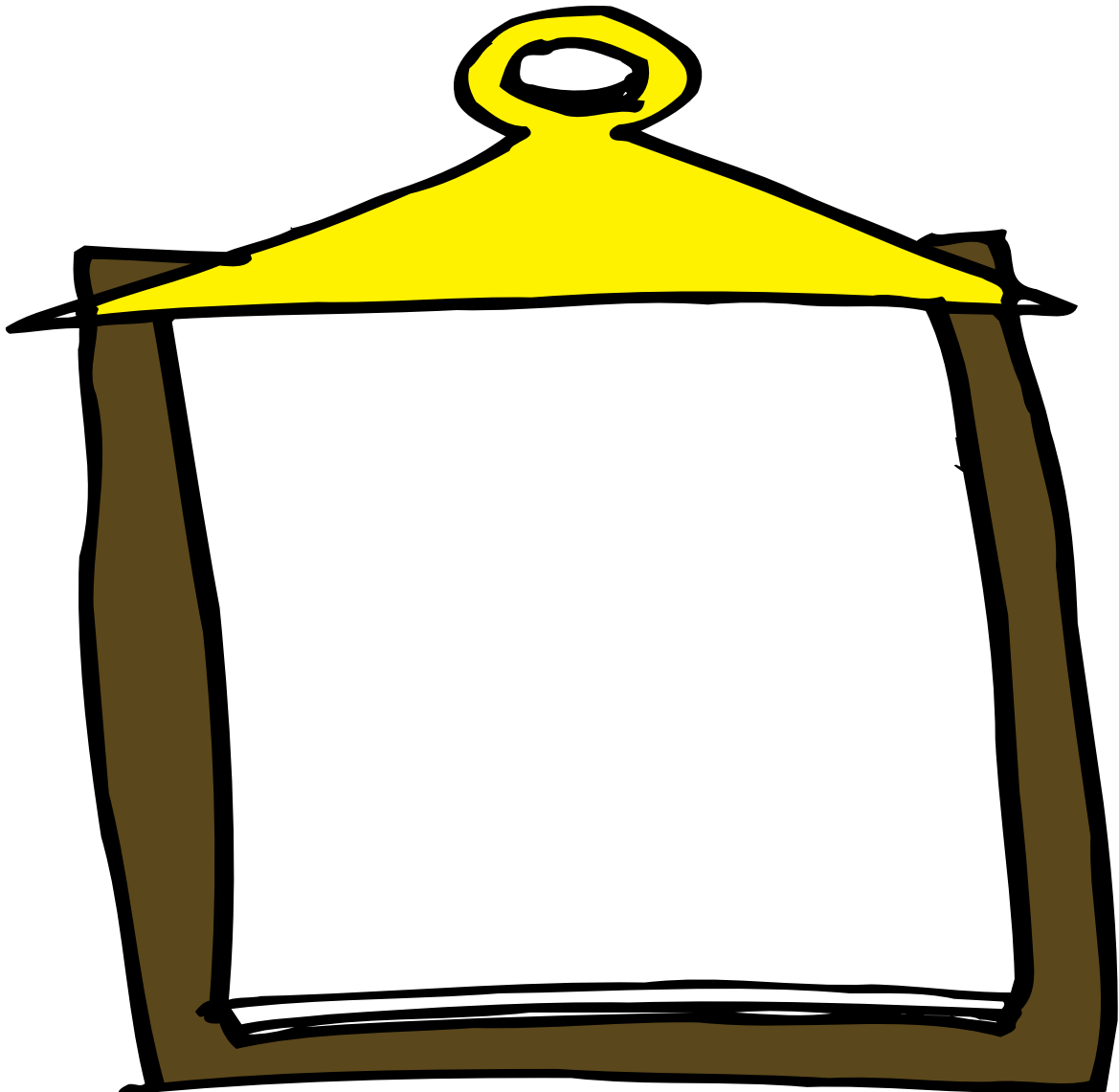




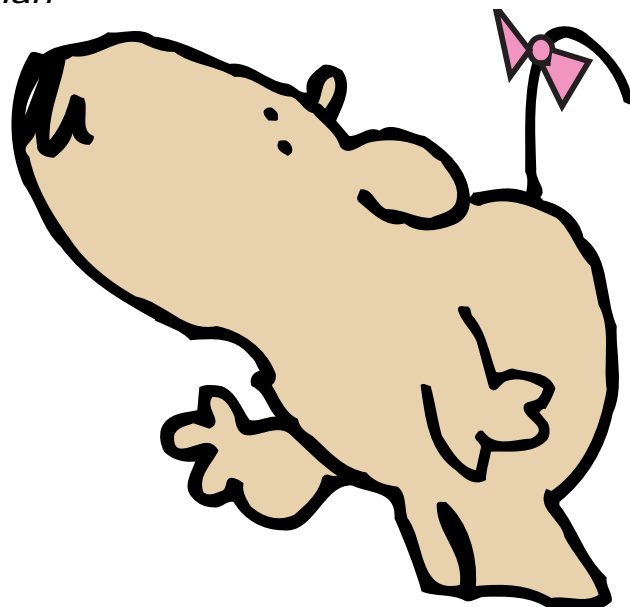
*“¿Pero, que hay de nosotros?” preguntó Bethy-Lamb. “¿Qué podemos hacer?” Todos los niños asintieron. Querían saber qué hacer para mantenerse seguros. Esta vez Ms. Green respondió. Dijo a la clase que había muchas cosas que podían hacer para mantenerse seguros. Lo primero es hacer una gran lista de personas que debes llamar en una emergencia para pedir ayuda.*



**Con la ayuda de tu familia, llena la siguiente lista para que sepas dónde pedir ayuda.**



Lo siguiente que mencionó Ms. Green fue un plan de escape. "¿Un plan de escape?" Preguntó Debby-Lynn Hamster. "¿Qué es un plan de escape?" Ms. Green dijo que algunas veces durante un incendio, por ejemplo, una familia debe tener un plan de emergencia para salir de la casa rápido y de manera segura. Habla con tu familia y haz un plan de escape de emergencia.



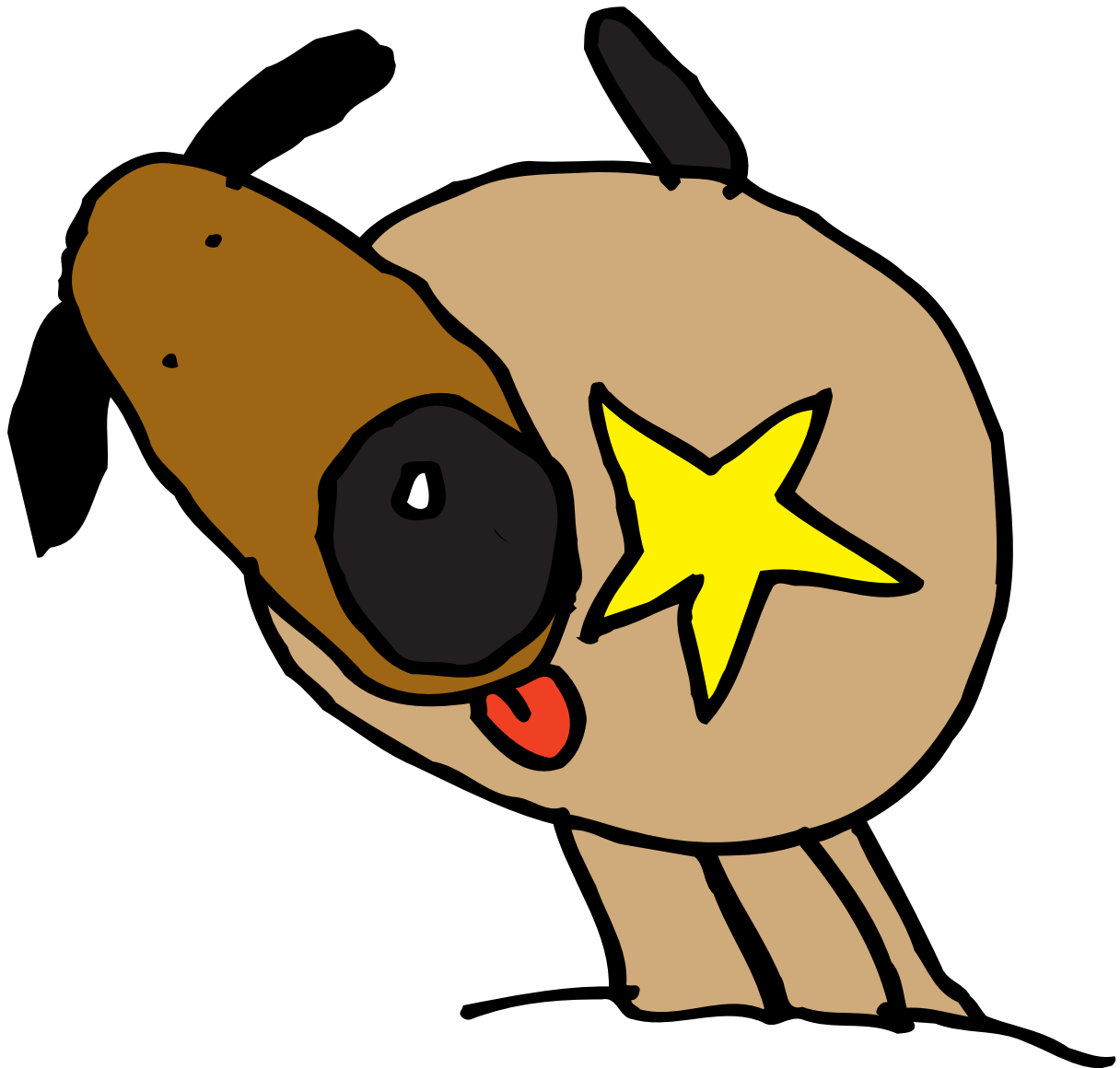
**Explica dónde están las salidas del lugar donde vives para que sepas qué hacer en una emergencia.**

*Pup todavía tenía preguntas sobre los tornados. Quería saber qué hacer si había otro tornado. Ms. Green dijo que hay tres cosas importantes que debes recordar durante un tornado. 1) Aléjate de las ventanas, 2) Ve al sótano, las escaleras o un armario, 3) Asegúrate de tener un kit de emergencia y guardarlo bien. Puedes usar los kits de emergencia durante los huracanes o tornados. En un kit de emergencia necesitarás: Una linterna, un radio que funcione con baterías, agua embotellada, comida enlatada y suministros de primeros auxilios.*

**Dibuja estos cinco artículos en el siguiente kit.**



*Pup se sentía mucho mejor después de la visita del Dr. Art. Se sentía mejor después de hablar de sus preocupaciones. Cuando regresaba a casa ese día, se sentía feliz de saber que hay tanta gente a su alrededor para protegerlo. Se sentía orgulloso de saber qué podría hacer para ayudar a proteger a los demás. Cuando regresó a casa con su familia, Papi estaba tan contento que le regaló a Pup una “estrella plateada de supervivencia” por estar tan preparado.*



*Ahora que has repasado estos pasos con Pup, ¡también estás preparado! Escribe tu nombre en la estrella plateada de supervivencia para que puedas mostrarle a todos ¡que eres igual que Pup!*

