

¡Prepárate con Pedro!

LIBRO DE ACTIVIDADES PARA
HABILIDADES DE RESILIENCIA
Y RESPUESTA



Cruz Roja
Americana

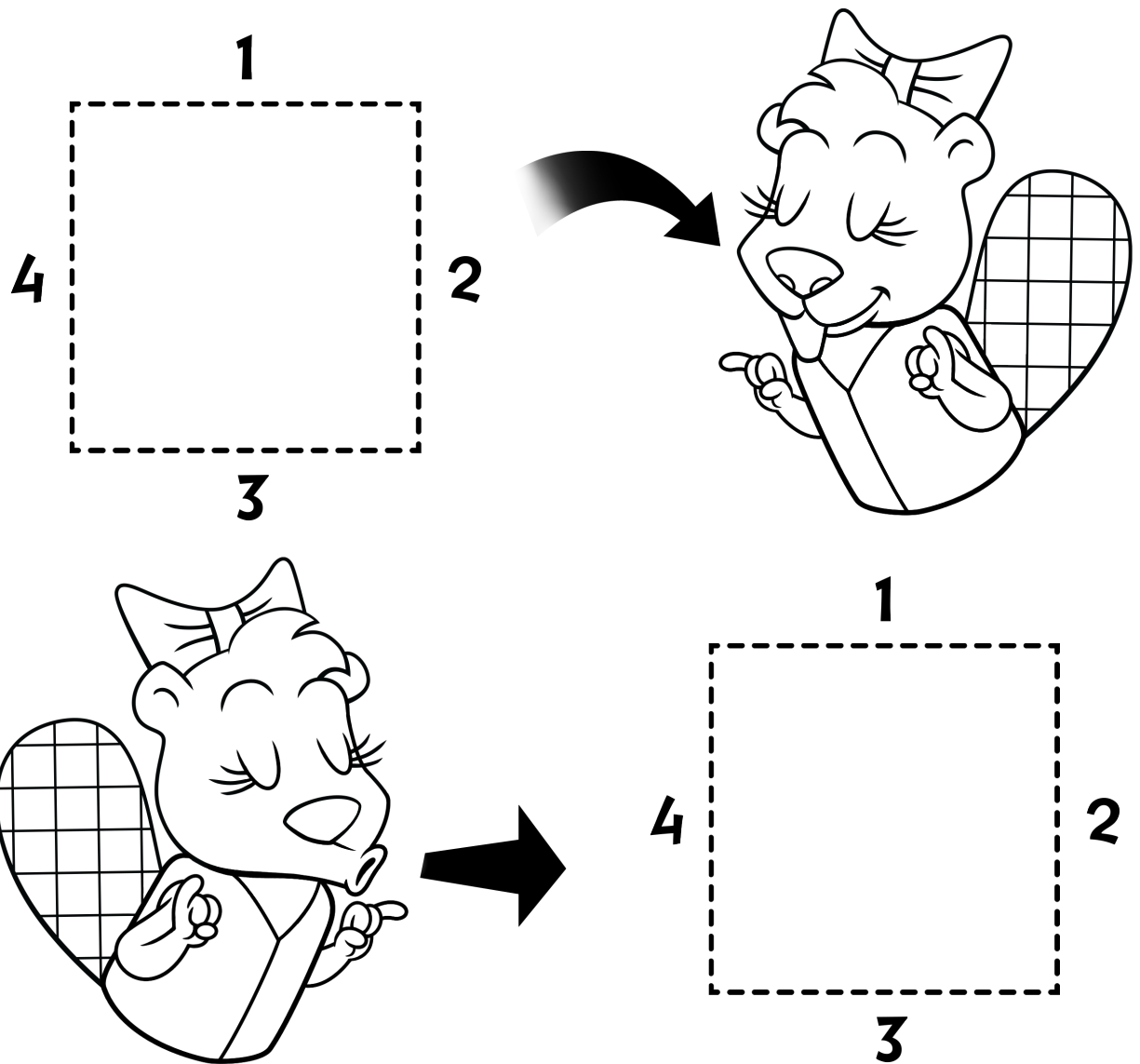
¡Hola! ¡Soy Pedro!
Recientemente viví
una emergencia.



Me sentí asustado, nervioso y atemorizado.
¡No sabía qué hacer con todos estos
sentimientos! Les pregunté a mis amigos
si alguna vez habían vivido algo similar
y qué habían hecho para superarlo,
y ahora tengo muchas herramientas
para sentirme mejor.



¿Tú también quieres
aprender? ¡Sígueme!

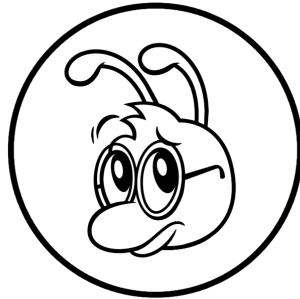


El castor Benni practica la respiración profunda:

Cuando me siento asustado o enojado, respiro profundamente. Cuento hasta 4 cuando inhalo y otra vez hasta 4 cuando exhalo. ¡Finjo que estoy contando lentamente los lados de un gran cuadrado! ¡Esto me ayuda mucho a calmarme!

El mapache Randy nombra sus sentimientos:

No hay sentimientos correctos o incorrectos después de una emergencia. Todos pueden sentir algo diferente, y eso también está bien. ¿Cuáles son los sentimientos que ves en esta página? ¿Cuándo te has sentido así?



CONFUNDIDO



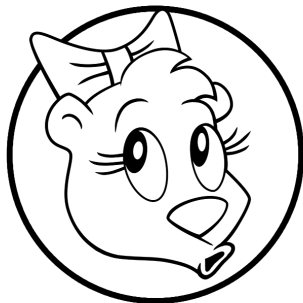
TRANQUILO



ENOJADO



ANSIOSO



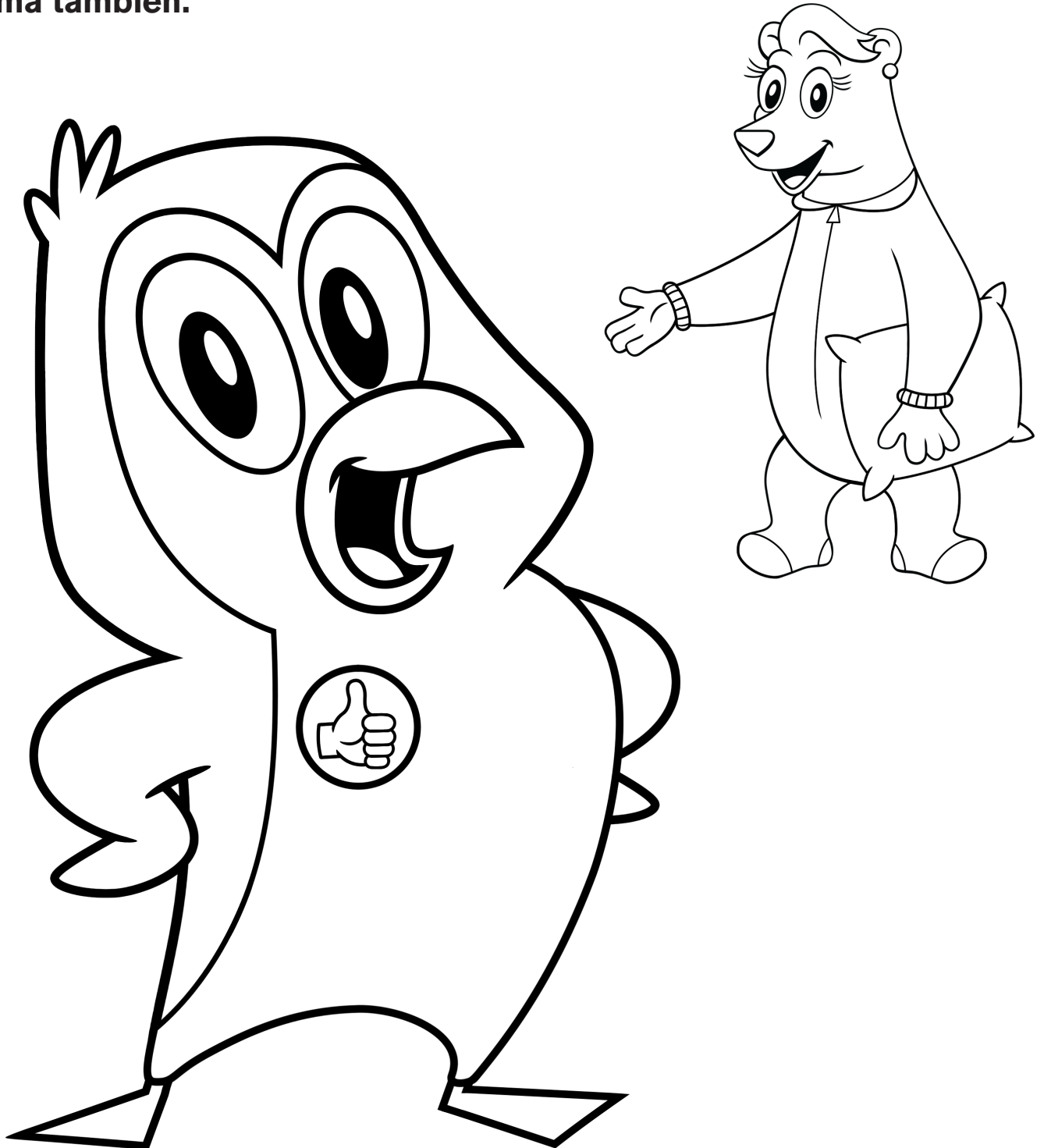
ALIVIADO



TRISTE

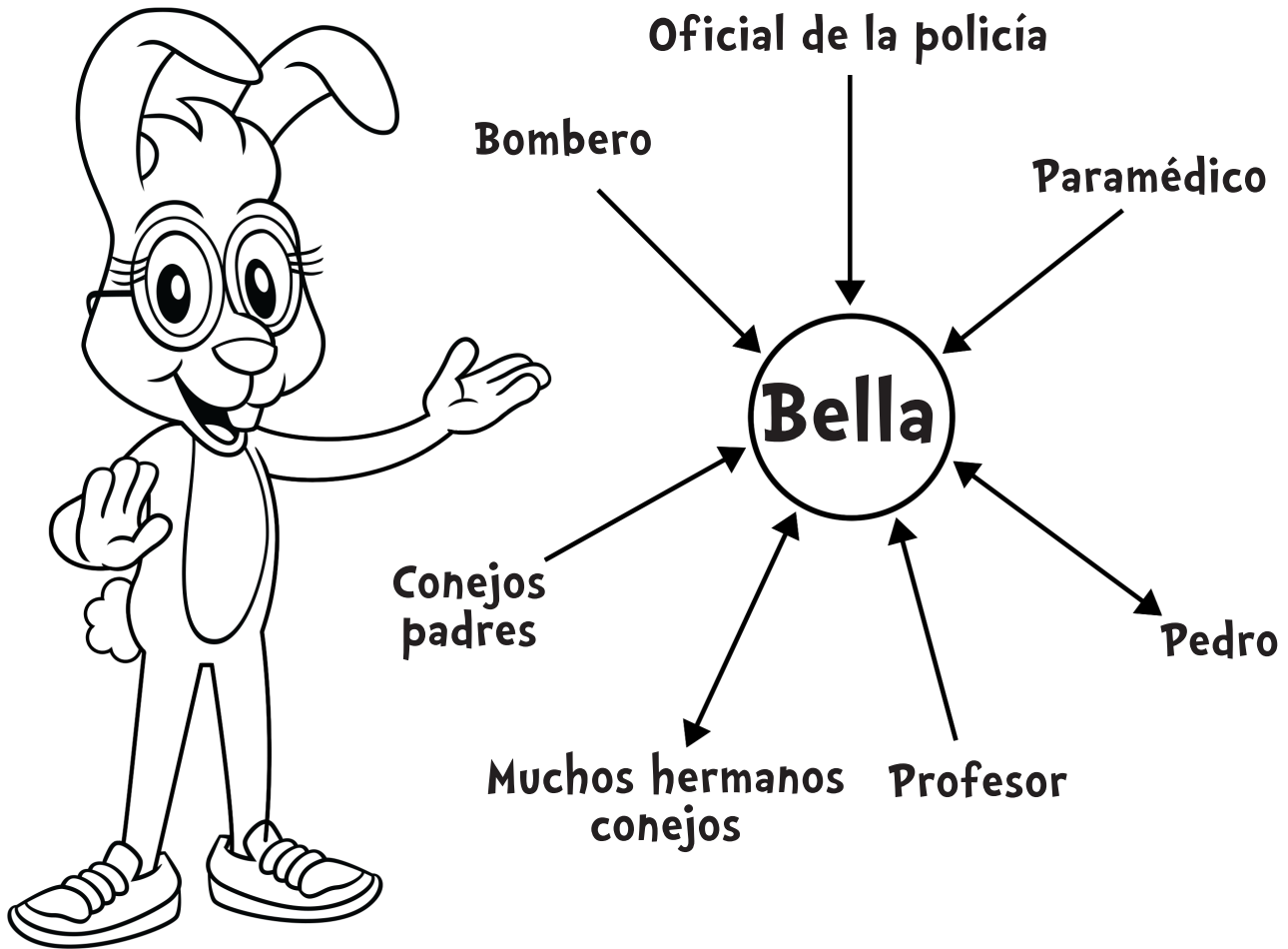
El oso Bao recuerda haber tenido pesadillas:

Tuve algunas pesadillas después de una emergencia, ¡así que coloreé esta imagen de Pedro para sentirme mejor! Ahora, antes de acostarme, miro la foto y me recuerda que estoy bien. Me ayuda a no tener pesadillas. Puedes colorear esto y colocarlo junto a tu cama también.



La conejita Bella recuerda su círculo de apoyo:

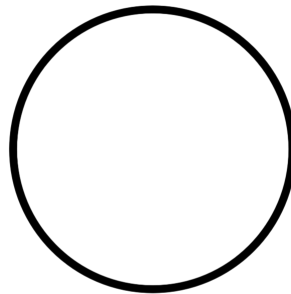
¿Sabías que un amigo puede ayudarte? También puedes ayudar a un amigo preocupado o ansioso. ¿Qué personas pueden ayudarte?



Este es mi círculo de apoyo. Anoté algunas personas que pueden ayudarme cuando estoy preocupado o asustado. También enumeré algunas personas a las que puedo ayudar cuando se sienten ansiosas o preocupadas. Luego dibujé flechas hacia las personas que puedo ayudar y flechas que apuntan a mi nombre para las personas que pueden ayudarme. A veces, hay personas con flechas que apuntan en ambos sentidos, ¡porque podemos ayudarnos unos a otros!

¡Ahora TÚ crea un círculo de apoyo!

- 1. Escribe tu nombre o haz un dibujo de ti mismo en el medio.**
- 2. Escribe o dibuja a las personas que te ayudan (¡no te olvides de los maestros y vecinos!).**
- 3. Escribe o dibuja a las personas a las que puedes ayudar (¡pueden ser amigos, familiares, mascotas y más!).**
- 4. ¡Dibuja flechas que señalen a las personas que pueden ayudarse mutuamente!**

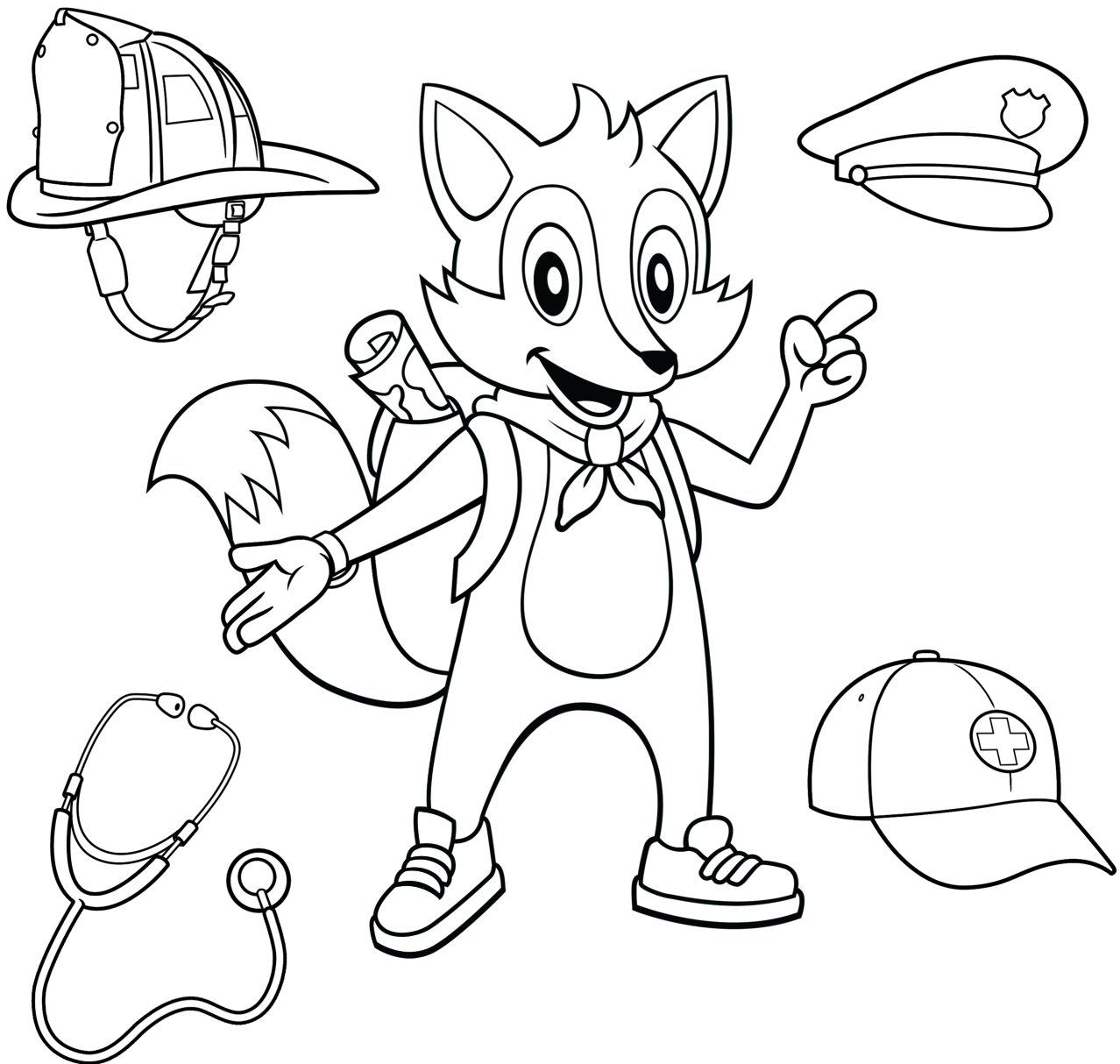


Ahora tienes una imagen de las personas que te apoyan y a quienes puedes apoyar. Esta es tu comunidad. Estas son personas que pueden ayudarnos a cada uno de nosotros cuando estamos ansiosos, asustados o preocupados. ¡Recuerda que está bien pedir ayuda también!

Y no te olvides, si notas que uno de tus amigos está molesto, está bien preguntarle: “¿Te encuentras bien? ¿Cómo puedo ayudar?”.

El zorro Félix piensa en los ayudantes de la comunidad que pueden brindar asistencia durante una emergencia:

Cuando ocurre una emergencia, hay muchas personas que ayudan, en las que puedo confiar. Por ejemplo, los bomberos, policías, médicos y maestros me ayudan a sentirme seguro.



¡También puedo asegurarme de tener el nombre y el número de teléfono de los adultos de mi vida para que las personas que me brinden ayuda puedan ubicarlos si alguna vez estamos separados!

La nutria Otta B crea un lugar tranquilo:

**Me gusta pensar en un espacio que me haga sentir tranquila.
A veces es la playa donde nací, a veces es simplemente estar
con las otras nutrias que amo.**

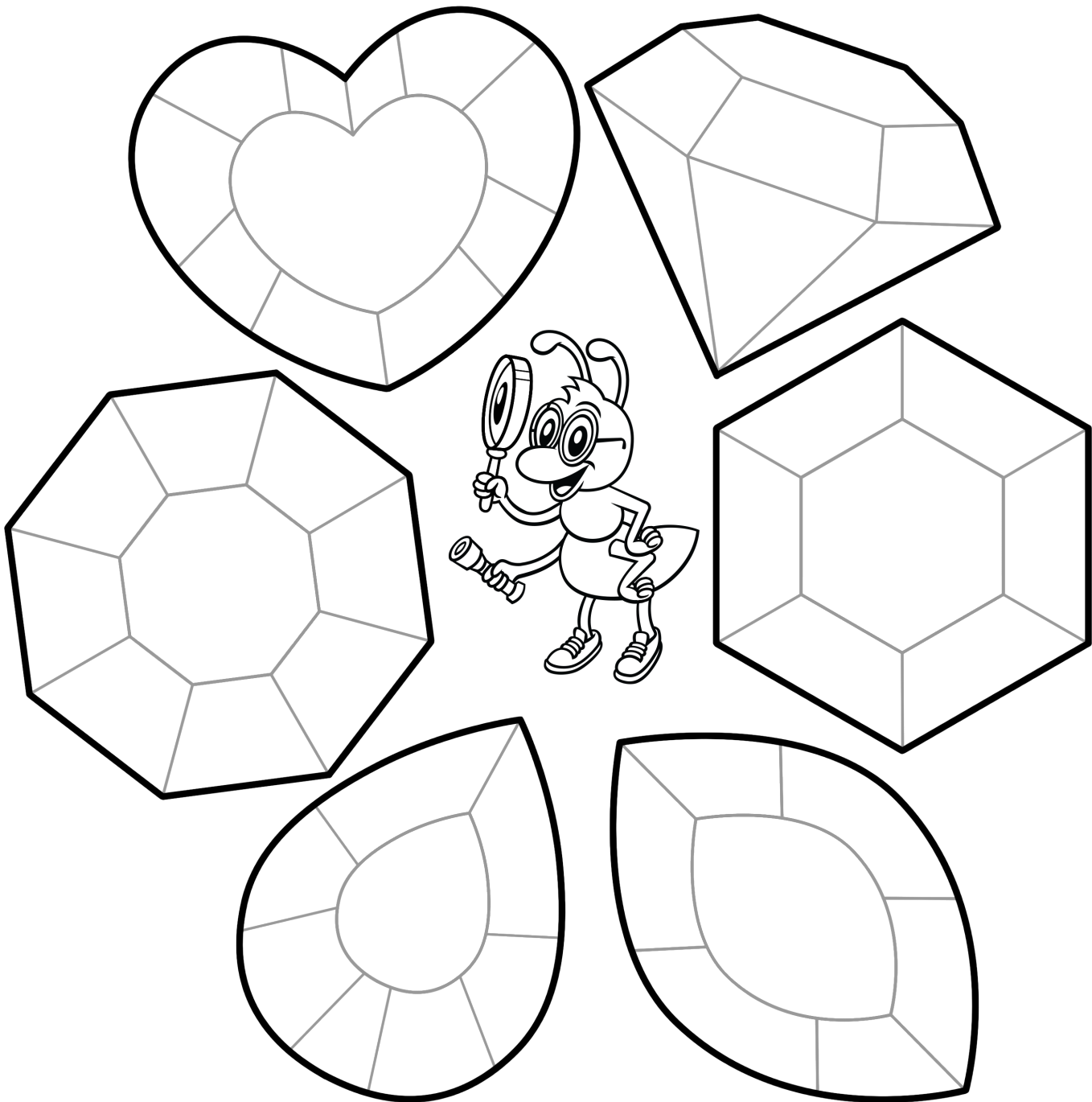
¡Puedes dibujar un espacio donde te sientas tranquilo aquí!



GEMAS OCULTAS de Sam E. Clue:

Quando me siento deprimido, me gusta pensar en cosas que me hacen feliz. Para mí, estas cosas son como gemas o tesoros, porque son tan preciosas como los rubíes y diamantes. En cada forma de gema, escribe o dibuja algo que te haga feliz. Puede ser una persona, un juguete, un alimento o una actividad.

Quando tengas miedo, piensa en tus gemas para sentirte cuidado y seguro. ¡Puedes agregar otra gema cuando quieras!



Adultos-

Este libro de actividades analiza diferentes formas de comprender los sentimientos con algunas actividades que podrían ayudar a un niño a sobrellevar el estrés y la ansiedad después de una emergencia. Si bien el libro tiene como objetivo proporcionar consuelo a su hijo, su apoyo y amor es lo que lo ayudará a sentirse seguro nuevamente.

Después de vivir una emergencia, ciertos comportamientos son comunes en los niños, como ansiedad, dificultades para dormir, miedo a que la emergencia vuelva a ocurrir, regresión de ciertos hitos del desarrollo y ansiedad por el apego o la separación de los seres queridos. Los niños también pueden expresar sus sentimientos a través del juego, a veces al realizar la interpretación de la emergencia vivida. Sepa que estos comportamientos y sentimientos son comunes después de un evento estresante, y que su cuota adicional de tranquilidad, amor y afecto pueden ayudar a calmar la ansiedad.

COSAS QUE PUEDE HACER PARA AYUDAR:

- Explore e identifique los sentimientos que puede sentir su hijo y debata abiertamente lo que sucedió de una manera apropiada para su edad.
- Brinde más afecto y consuelo de lo habitual.
- Sea más paciente y comprensivo de lo habitual mientras el niño realiza tareas comunes; el olvido y la dificultad para concentrarse son comunes.
- Trate de mantener al menos una rutina del día igual a como era antes de la emergencia.
- Asegúrele a su hijo que hará todo lo posible para protegerlo y mantenerlo a salvo.
- Mantenga una actitud positiva con palabras y acciones.
- Controle los medios de comunicación y la exposición de su hijo a las noticias u otra información relacionada con la emergencia.
- Recuerde cuidarse para que sus hijos puedan contar con usted.



Para obtener más información, visite redcross.org/YouthPrep.



**Cruz Roja
Americana**

Adaptado con el permiso de la
Dra. Robin Gurwich

Financiado por la Cruz Roja Americana a través de la generosidad del pueblo estadounidense luego del huracán Florence.

El libro "Prepárate con Pedro: Libro de actividades para habilidades de resiliencia y respuesta" es una publicación creada por la Cruz Roja Americana. ©2020 Cruz Roja Nacional Americana. El emblema de la Cruz Roja y el nombre Cruz Roja Americana son marcas registradas de la Cruz Roja Americana Nacional y están protegidos por diversas leyes nacionales.