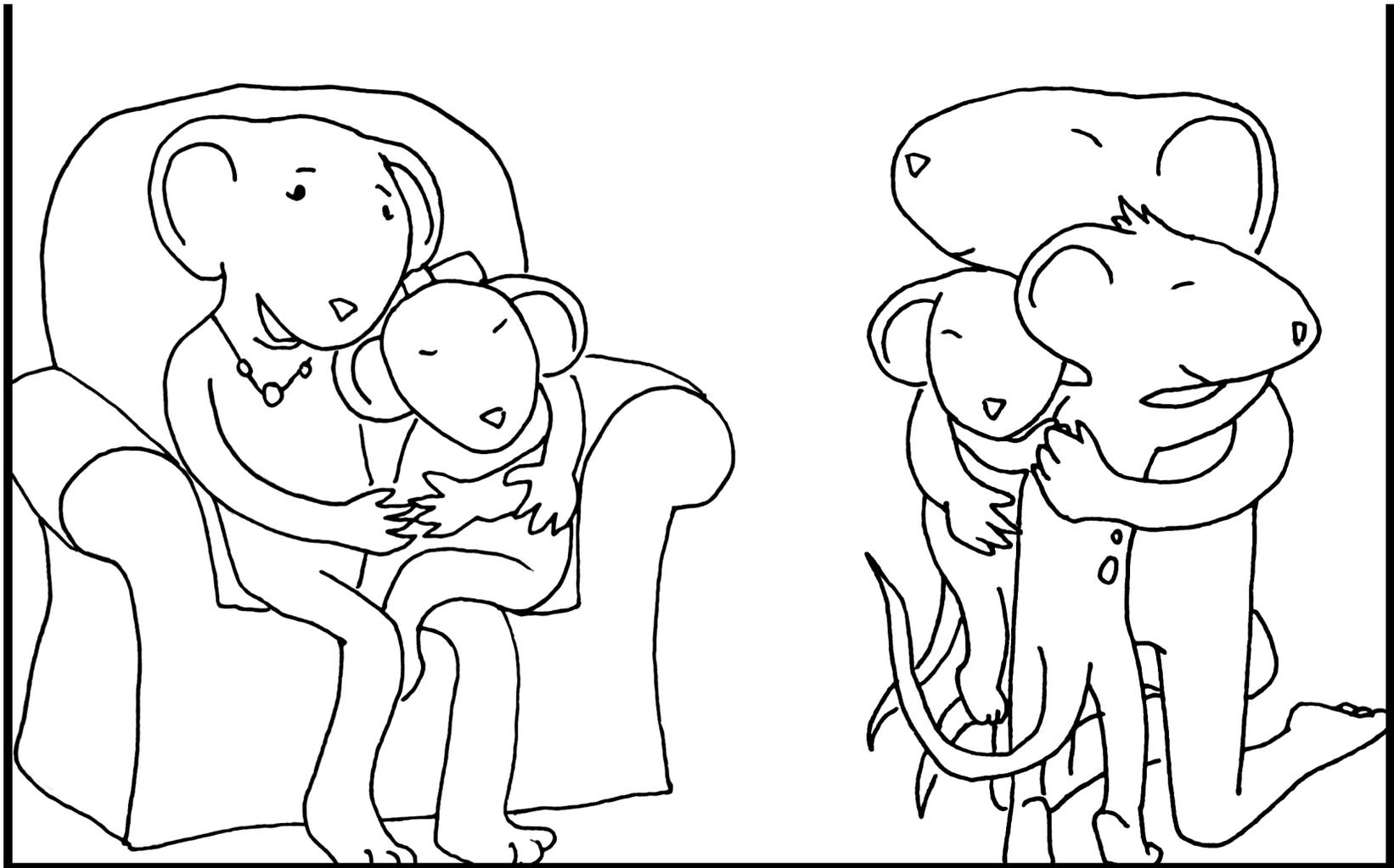


Trinka y Juan

en un día de mucho viento y lluvia



Trinka y Juan en un día de mucho viento y lluvia

Un cuento elaborado por
Chandra Ghosh Ippen e
Ilustrado por Erich Ippen, Jr.

La Guía para los Padres en la versión en inglés
fue elaborada por
Chandra Ghosh Ippen y Mindy Kronenberg

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

Este proyecto fue financiado por la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (por sus siglas en inglés SAMHSA) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos por sus siglas en inglés HHS). Los puntos de vista, políticas, y opiniones expresados son los de los autores y no reflejan necesariamente los de SAMHSA o HHS.



© 2010 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).

Agradecemos a Luis Flores por su ayuda y su apoyo.

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.

Fue creado para ayudar a que niños pequeños y sus familias puedan comenzar a conversar sobre los sentimientos y preocupaciones que puedan tener luego de haber experimentado un huracán.

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/>

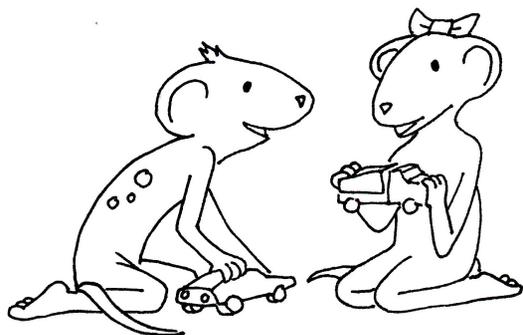
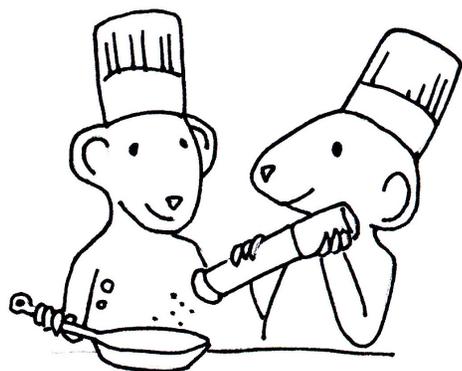
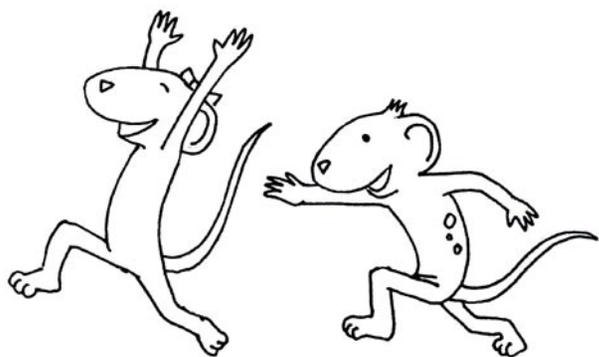
Para los niños y las niñas de la Costa del Golfo de México y todas las familias que han sobrevivido huracanes.



Ésta es Trinkka.



Y éste es Juan.



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



En el verano construyen castillos de
arena en la playa.



En el invierno juegan con el agua de la lluvia.

---- Ven Juan.

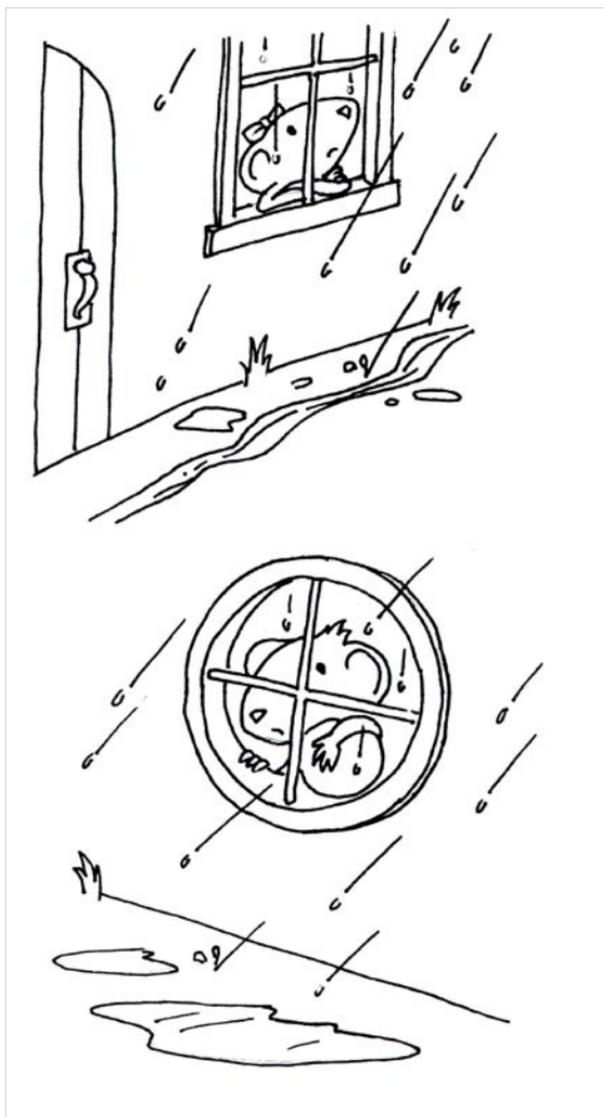
Ya voy.

Vamos Trinkka. - - -



¡Pero es que es tan divertido!

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



Pero un día llovió tanto que no pudieron salir a jugar.

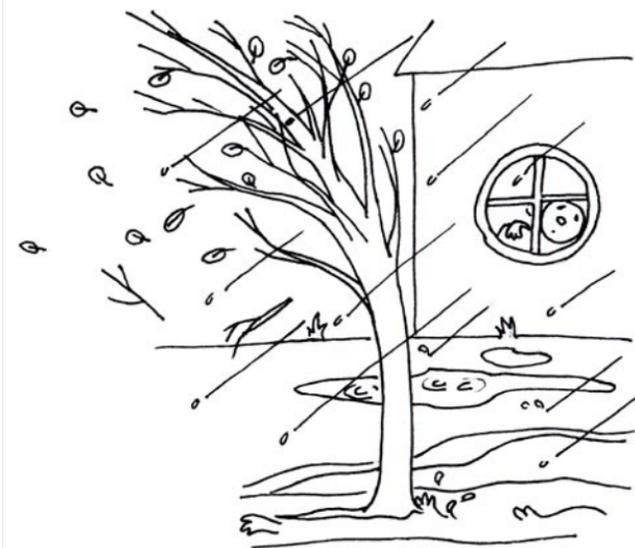
Este no es un buen clima para salir a jugar.



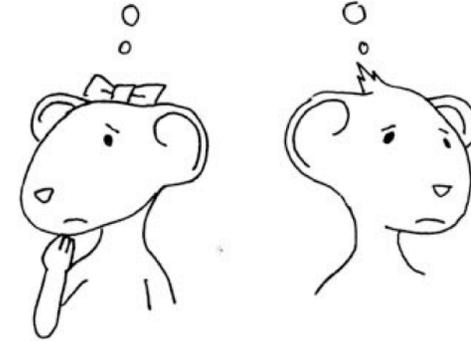
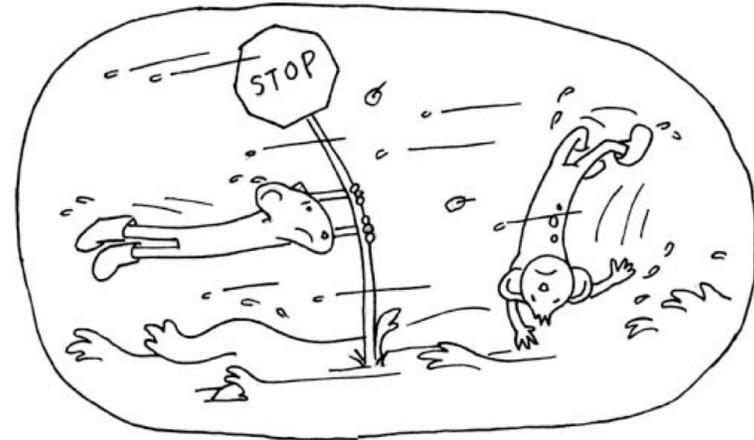
Trinka y Juan estaban tristes y desilusionados.

Lo siento querida.





Siguió lloviendo y luego empezó a correr un viento muy fuerte. No sólo un viento que te despeina y hace que las hojas de los árboles vuelen.



Sino un viento que te empuja al suelo y que aúlla. Ahora Juan y Trinkka no solamente estaban tristes, también estaban asustados y preocupados. Ellos tenían miedo que cosas malas pudieran pasar.



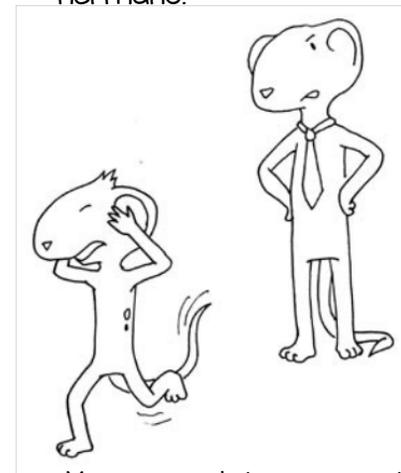
Upa, upa, cárgame.

¿Tú crees que el viento se va a llevar mis juguetes

¿Y qué pasa si el viento bota o destruye la casa?



Juan le quitó el juguete a su hermano.



Y no escuchó a su papá.



Dio un gran portazo.

“¿Qué pasa si ocurre de nuevo?” dijo Trinkka. “¿Te acuerdas del día del huracán? ¿Qué pasa si tenemos otro huracán?”

Juan no dijo nada pero sintió como si el viento estuviera corriendo en su estómago.



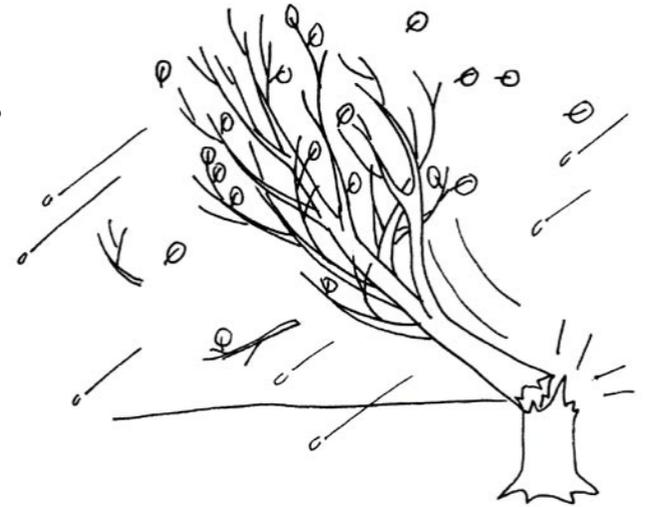
La mamá de Trinkka estaba cansada pero entendió lo que Trinkka necesitaba.



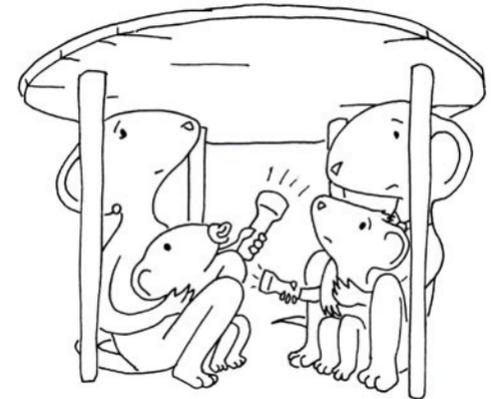
El papá de Juan estaba enojado pero también entendió lo que Juan necesitaba.



Los árboles
se cayeron.

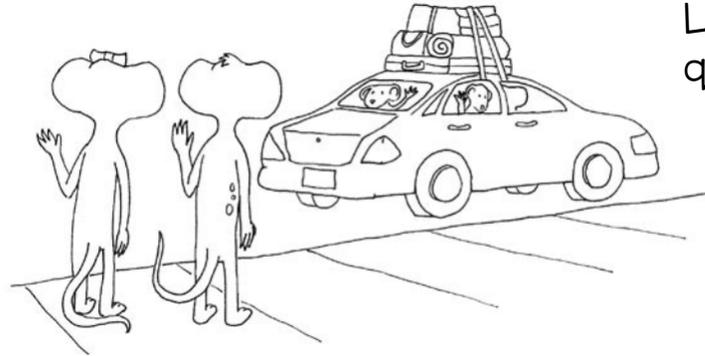


Las casas se dañaron.



Ellos estaban asustados.

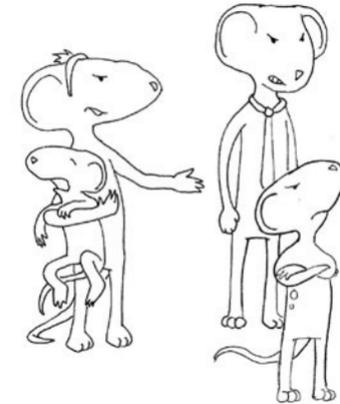
Todos recordaron el miedo que sintieron el día del huracán, cuando el viento se volvió grande y aterrador.



Algunos amigos se mudaron.



Las casas y escuelas quedaron dañadas.



Todos estaban enojados.

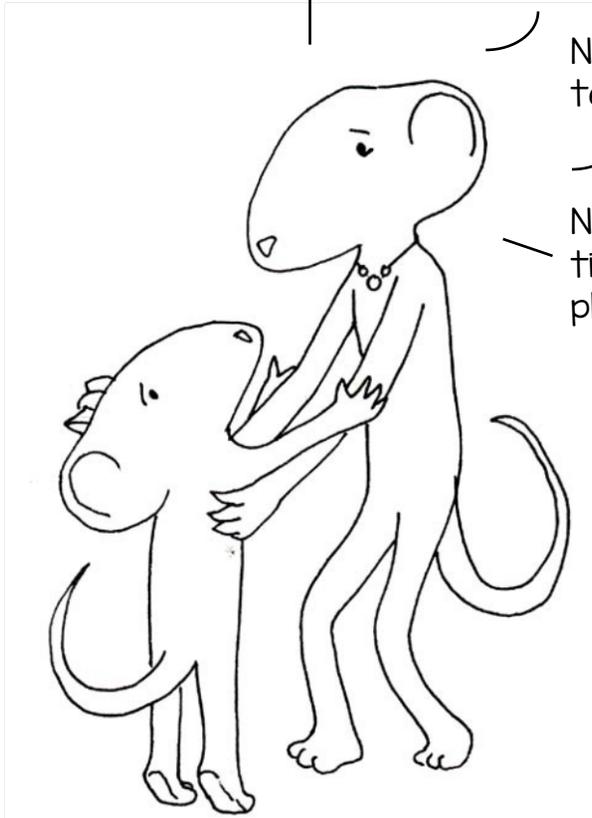
Todos recordaron lo difícil que fue la vida después de que la lluvia y el viento se detuvieron.

Creo que
estás
preocupada y
asustada.

Esta vez es diferente.

Nos van a avisar si
tenemos que irnos.

Nuestra familia
tiene un buen
plan.



La mamá de Trinká la tomó en
brazos.

Te quiero mucho Trinká.

Si el viento vuelve
a ser fuerte,
vamos a irnos a
un lugar seguro.

— Estamos bien.



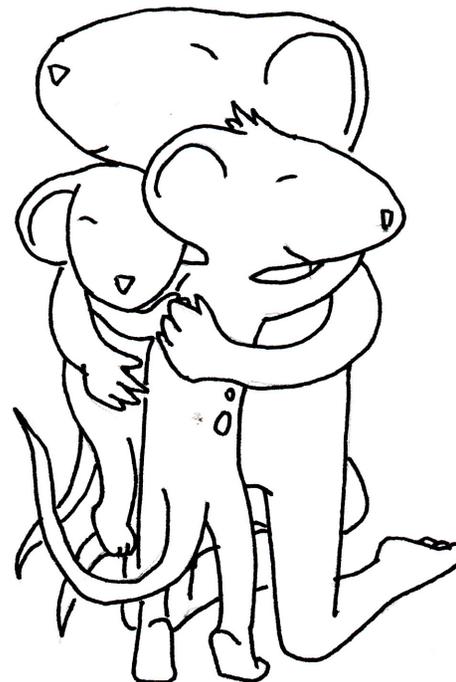
Trinká se acurrucó en los brazos
de su mamá.

El viento me da mucho miedo y me hace sentir mal.

Yo sé que da miedo Juan.



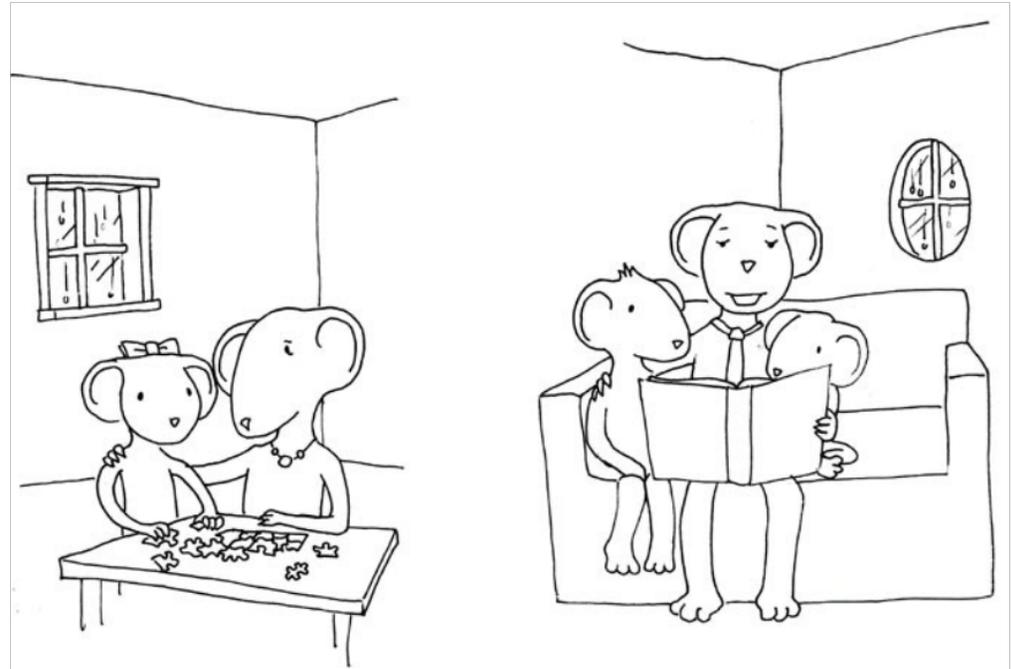
El papa de Juan preguntó: “¿Está el viento en tu cuerpo? Entonces hagamos que salga, corramos alrededor igual como lo hace el viento.”



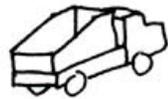
Corrieron y Juan se sintió mucho mejor. Su hermano pequeño y su papá también se sintieron mejor.



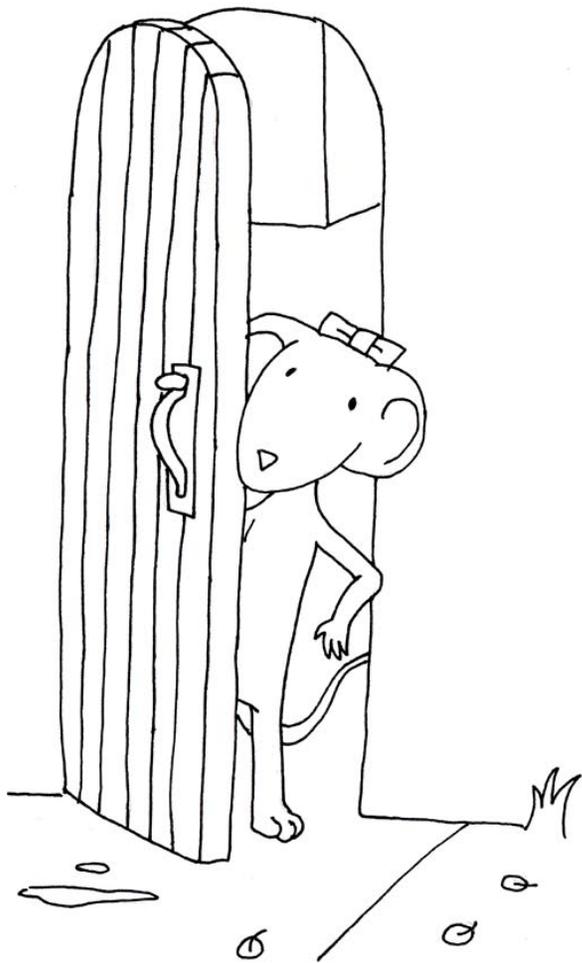
Llovió por un rato y el viento
sopló.



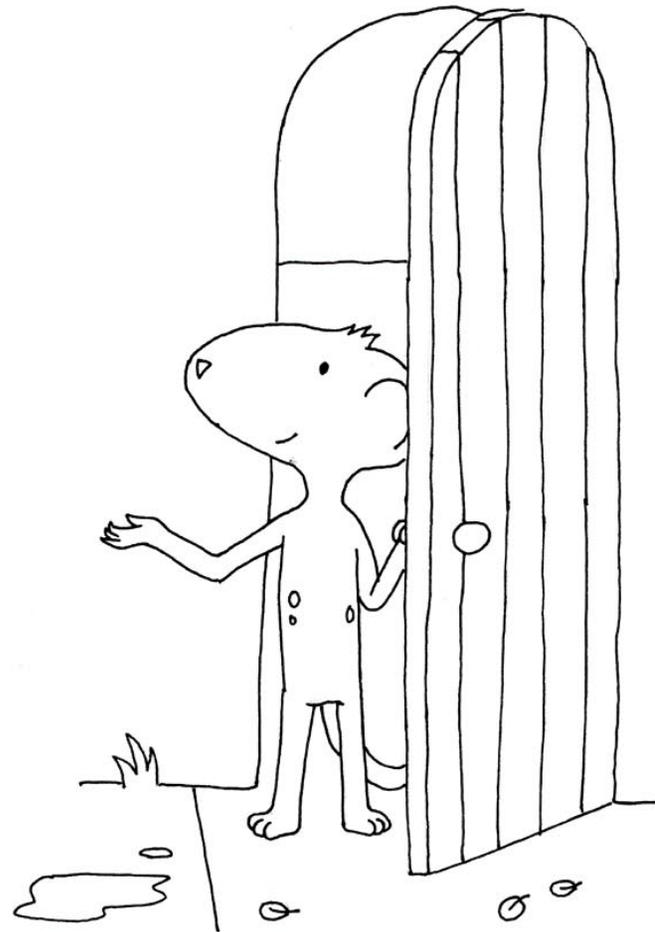
Todos estaban asustados pero
estaban juntos.



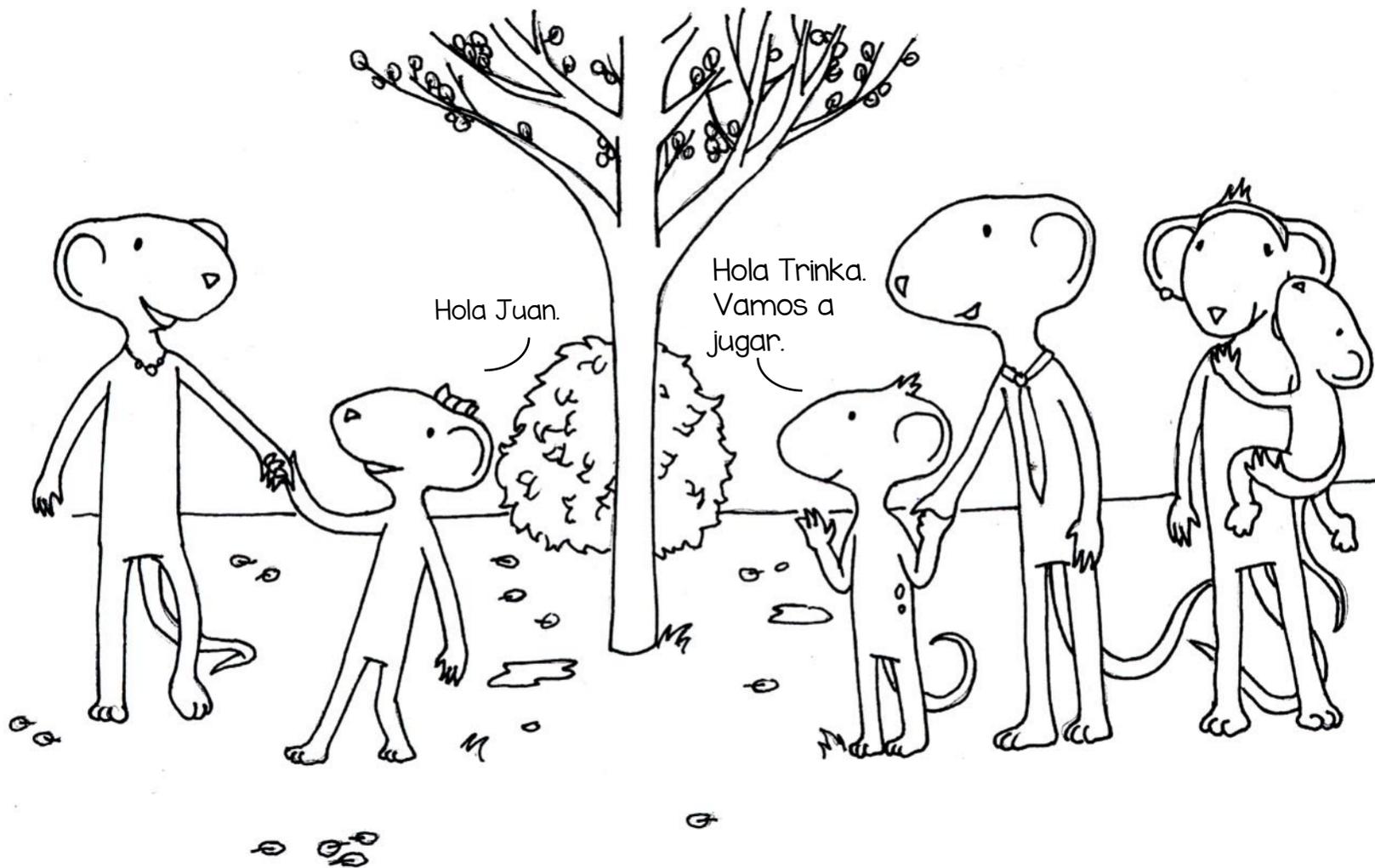
Después de un rato dejó de llover y el sol volvió a salir.



Trinka abrió la puerta.



Juan abrió la puerta.



Hola Juan.

Hola Trinká.
Vamos a
jugar.

Y todos salieron 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 huracán puedan enfrentar sus temores y preocupaciones. Como muestra el cuento, usted puede ayudar a su niño dejándole saber que él está seguro y a salvo, y que es querido.

Maneras en que se puede utilizar este cuento

- 1) Lea y converse con su niño sobre el cuento
 - Mientras están leyendo en 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 momentáneamente. El hecho de que los niños se preocupen o asusten al leer o hablar acerca del huracán no indica que sea malo hablar sobre esto. Usted puede decirles algo como: “Es difícil también para mi hablar del huracán. Esta bien si quieres tomar un descanso y lo hablamos después”.
- 2) Utilice el cuento para colorear
 - Colorear es entretenido y relajante.
 - Los niños pueden usar diferentes colores para expresar diferentes sentimientos (emociones). Por ejemplo, en la página 11, cuando Trinko y Juan están tristes y desilusionados porque ha comenzado a llover, los niños pueden colorear esta imagen de color azul. Cuando Juan está enojado, los niños pueden pintar esta imagen de color 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 ayuda a empezar a pensar en diferentes sentimientos (emociones). Así pueden aprender a reconocer sus sentimientos (emociones).

- Mientras los niños están coloreando es posible que comiencen a hablar de lo que ellos piensan, recuerdan o sienten.
 - Algunos niños pueden querer rayar sobre las imágenes del huracán 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 rayen, 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 huracán.
 - 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 de lo que sucedió con usted y hacerle preguntas sin problemas.
 - 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 huracán.
 - Si su niño lo vio afectarse durante el huracán, hable sobre aquello. Está bien admitir que usted también estaba asustado y angustiado. Ayude a su niño a ver que usted ya está mejor, que usted es fuerte y que hará todo lo posible para mantener segura a la familia.
 - Un evento traumático, como un huracán, 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

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

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 haber sobrevivido un huracán. Hablar y/o colorear sobre sus sentimientos y preocupaciones puede ayudar a que su niño vuelva a ser como era antes del huracán.

- Para ayudar a que su niño comience a hablar, usted puede preguntarle qué cosas recuerda del día del huracán. También puede preguntarle si alguna vez se ha sentido como Trinká y/o Juan. Asimismo puede compartir lo que usted recuerda del huracán. 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 huracán?” 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 Trinká y Juan. Si usted ha observado que su niño tiene reacciones o conductas similares a Trinká y/o Juan, usted puede utilizar esas partes del cuento. Por ejemplo, luego del huracán, Juan está enojado. 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.

- Si los niños parecen estar enojados con usted, el hablar sobre lo que les sucede a Trinká 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 huracanes.
- Es posible que los niños pequeños tengan muchas preguntas sobre los huracanes, 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 huracán?
 - ¿Va a pasar otra vez?
 - ¿Cómo sabremos si vuelve a pasar?
 - ¿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 huracanes. 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 huracanes”
 - Los huracanes se forman en el océano. En los Estados Unidos esto sucede habitualmente entre junio y noviembre, cuando el agua está más caliente. En otras épocas del año esto normalmente no sucede.
 - Los huracanes son grandes tormentas con viento fuerte y mucha lluvia. Algunas veces estos vientos se quedan en el océano. Si los vientos llegan a la tierra puede que al principio sean fuertes, pero luego se vuelven cada vez más suaves y en algún

momento terminan. La lluvia hace grandes pozas (charcos). Si llueve mucho es posible que haya inundaciones.

- Algunos huracanes son muy fuertes y pueden hacer volar los techos de las casas. Cuando los huracanes son así de fuertes las personas tendrán que evacuar.
- Evacuar quiere decir que puede ser que tengamos que irnos de un lugar que no es suficientemente fuerte para resistir huracanes, hacia un lugar seguro. Estos lugares seguros se llaman refugios. Los refugios pueden estar en subterráneos de edificios, casas o escuelas. Un refugio es cualquier lugar que fue construido para resistir grandes huracanes y por tanto es un lugar muy seguro.
- Otros huracanes no son tan fuertes y puede que sólo tumben/boten al suelo árboles y cercas. En estos huracanes no es necesario evacuar.
- Los meteorólogos son científicos que estudian el clima. Alguna de la información que tienen los metereólogos la reciben de satélites que están en el cielo. Los satélites pueden tomar fotos de la tierra y de nuestro clima y esto ayuda a los metereólogos a saber con anticipación si un huracán viene en camino, si será grande o chico, y también si será necesario evacuar.
- Si fuera necesario evacuar, el meteorólogo que aparece en la televisión o habla por la radio, informará qué hacer y hacia donde ir. También informará cuando es seguro salir de los refugios.

Puntos Importantes

- Un desastre natural, como un huracán, puede continuar afectándonos aún después de haber ocurrido. Esto puede ser incluso luego de meses o años.
- Es posible que muchas cosas le recuerden a usted y a su niño acerca del huracán.

- La lluvia
- 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 berrinches (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 important ayudarlos a que no actúen agresivamente. Es fundamental 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 cosas atemorizantes hayan ocurrido en el pasado, ellos y usted están seguros ahora. Recuérdeles que su familia tiene un plan para mantenerse seguros.

Ahora Pensemos en su Niño

- ¿Desde el huracán, su niño se comporta de una 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, al nombrar sus sentimientos usted puede decir: “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 ocurre otro huracán. Incluya en su plan:
 1. El lugar en el que se encontrarán (en casa, en la escuela, en la iglesia).
 2. El lugar a dónde irán (al sótano, a un refugio, a la casa de un amigo)
 3. Las cosas que llevarán si hay tiempo (juguete favorito, medicinas, documentos)
 4. Lo que pasará con las mascotas.

Sugerencias para adultos

Los desastres naturales también pueden afectar a los adultos. Es posible que usted esté asustado y se siente 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 poder cuidar de usted mismo 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, darse tiempo para hacer las cosas que a usted le gustan).
- ¿Qué cosas positivas estoy haciendo para mi familia? (Por ejemplo, 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.
 - Dese tiempo para hacer cosas que usted disfruta.
 - Trate de permanecer saludable: coma bien; haga ejercicio y duerma lo suficiente.
 - Dese 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

- La Red Nacional Para el Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network)
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/>

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-hurricaines-17.html>
- FEMA
<http://www.listo.gov/ninos/parents/>
- Ready.gov
<http://www.ready.gov/es>

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

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