

Trinka y Juan en un día de mucho viento y lluvia

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

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

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

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.

(En colaboración con la Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil)



© 2010 Chandra Ghosh Ippen, Mindy Kronenberg, Carmen Rosa Noroña y María Carolina Velasco-Hodgson.
Todos los derechos reservados. Este cuento puede reproducirse y distribuirse gratuitamente, pero no puede venderse. Asimismo tampoco está autorizada su modificación, extracción o resumen sin la autorización escrita de la autora principal (chandra.ghosh@ucsf.edu).

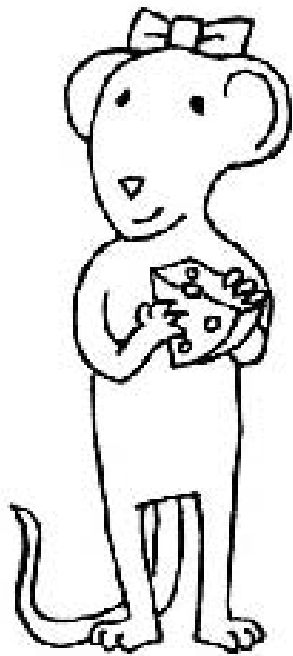
Agradecemos a Luis Flores por su ayuda y su apoyo.

Éste cuento fue elaborado en colaboración con la Red de Tratamiento del Trauma en la Primera Infancia, 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 como 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

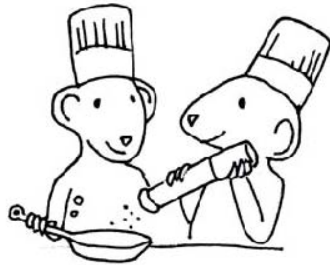
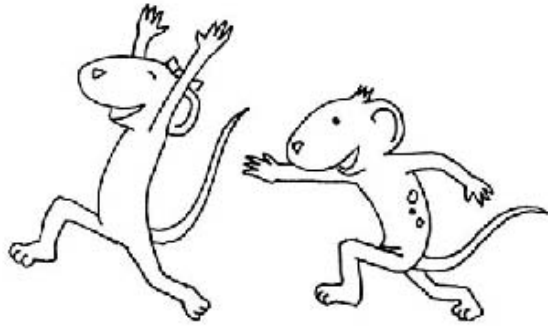
Para los niños y las niñas de la Costa del Golfo de México y todas las familias que han sobrevivido huracanes.



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.

- - - Ven Juan.

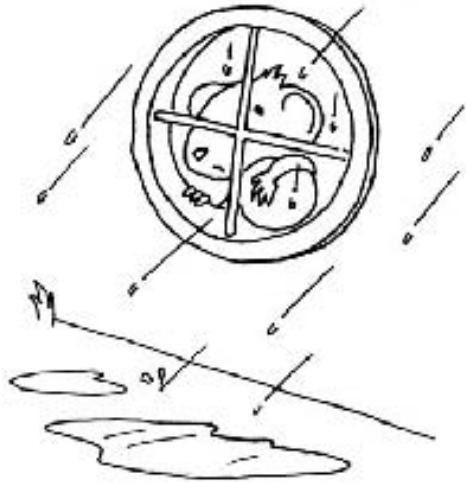
Vamos Trinkka- - -



En el invierno juegan con el agua de la lluvia.



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.

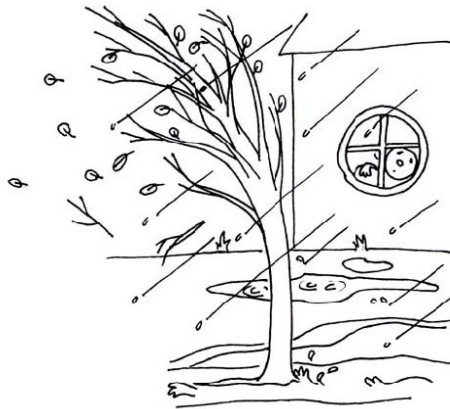


Lo siento querida.

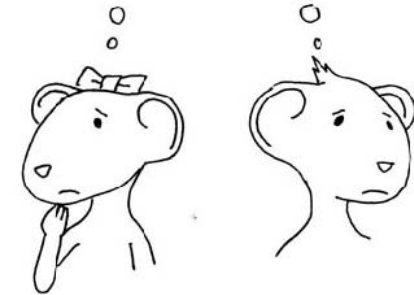
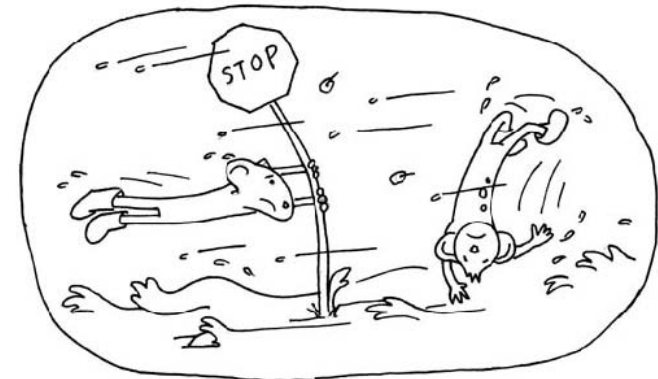
Este no es un buen clima para salir a jugar.



Trinka y Juan estaban tristes y desilusionados.



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?*

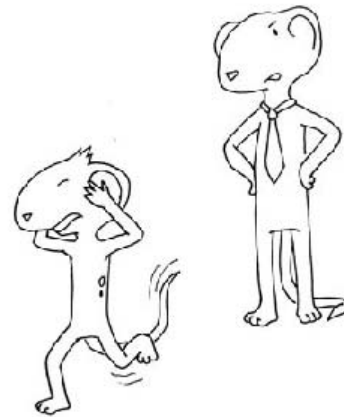
*¿Y qué pasa
si el viento
bota o destruye
la casa?*



"¿Qué pasa si ocurre de nuevo?, dijo Trinka. "¿Te acuerdas del día del huracán?" "¿Qué pasa si tenemos otro huracán?"



- Juan le quito el juguete a su hermano.



- Y no le hizo caso a su papá.



- Dio un gran portazo

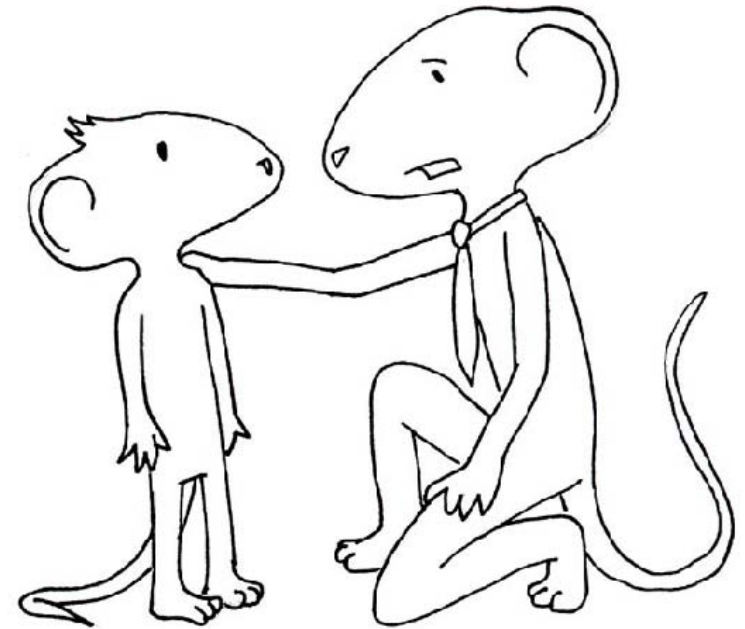
Juan no dijo nada pero sintió como si el viento estuviera corriendo en su estómago.



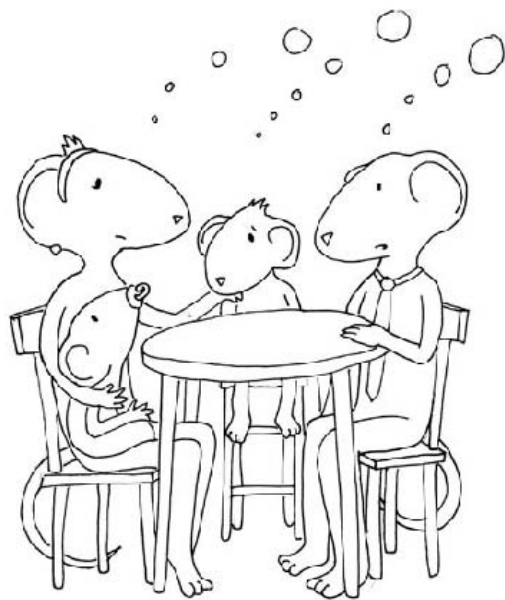
La mamá de Trinká estaba cansada pero entendió lo que Trinká necesitaba.

Juan, es importante que me escuches -

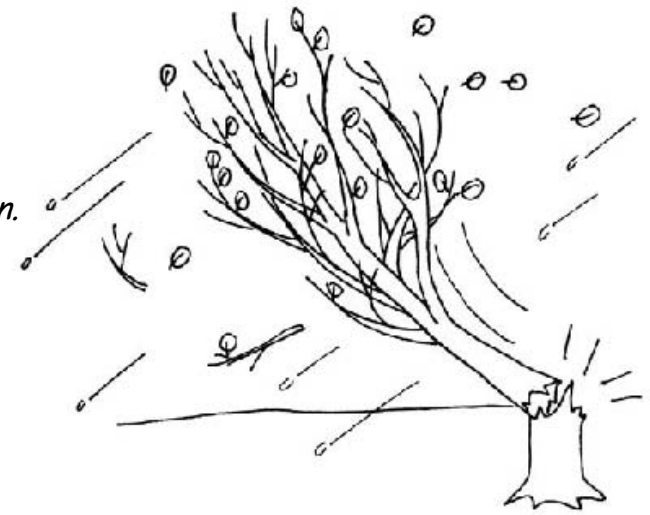
Quiero que seas un buen hermano -



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



Los árboles se cayeron.



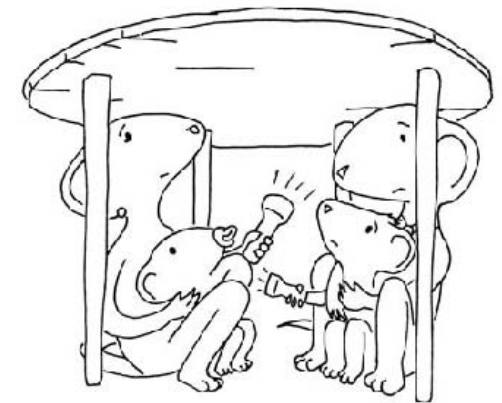
s se dañaron.



Las casa

llos estaban asustados.

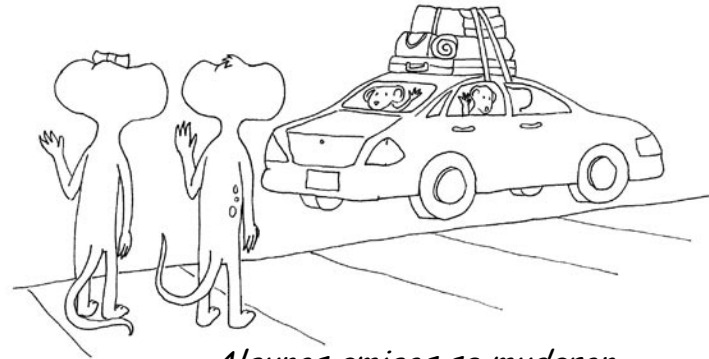
E



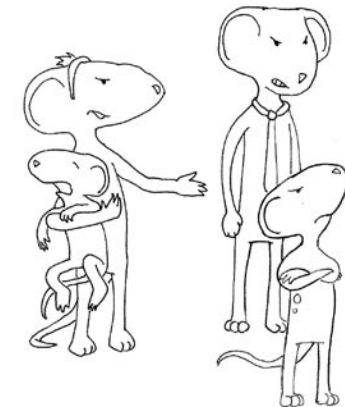
Todos recordaron el miedo que sintieron el día del huracán, cuando el viento se volvió grande y aterrador.



Las casas y escuelas quedaron dañada ^{s.}



Algunos amigos se mudaron.



Todos estaban enojados.



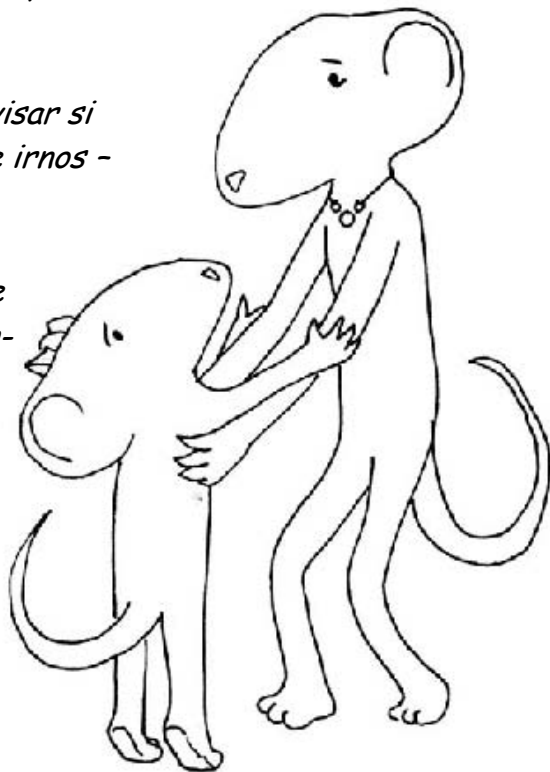
Todos recordaron lo difícil que fue la vida después de que la lluvia y el viento se detuvieron.

Creo que estás preocupada y asustada -

Esta vez es diferente -

*Nos van a avisar si
tenemos que irnos -*

*Nuestra
familia tiene
un buen plan-*

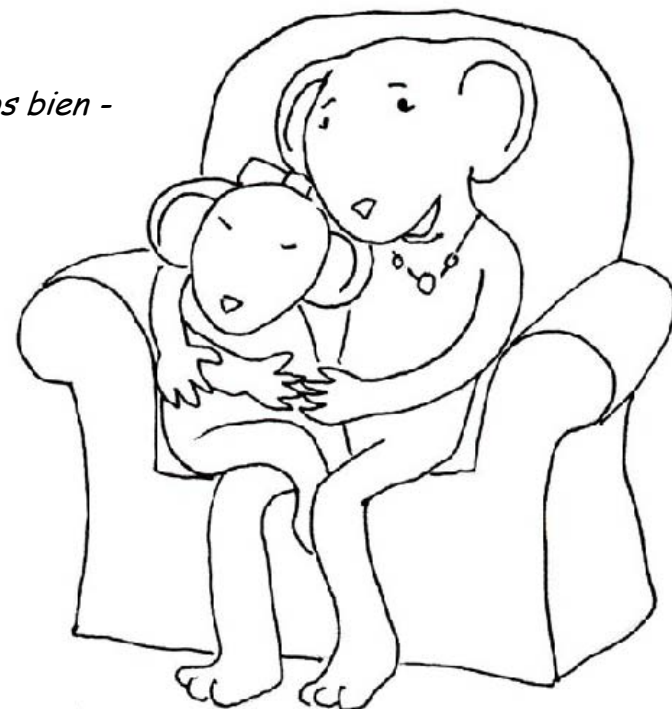


La mamá de Trinkka la tomó
en brazos.

Te quiero mucho Trinkka -

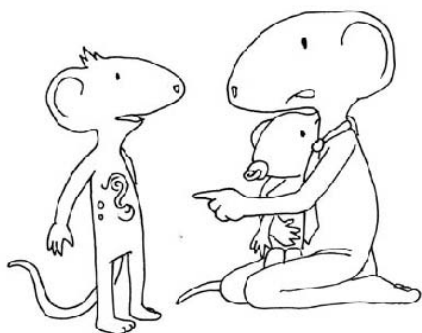
*Si el viento vuelve a ser fuerte
vamos a irnos a un lugar seguro -*

Estamos bien -

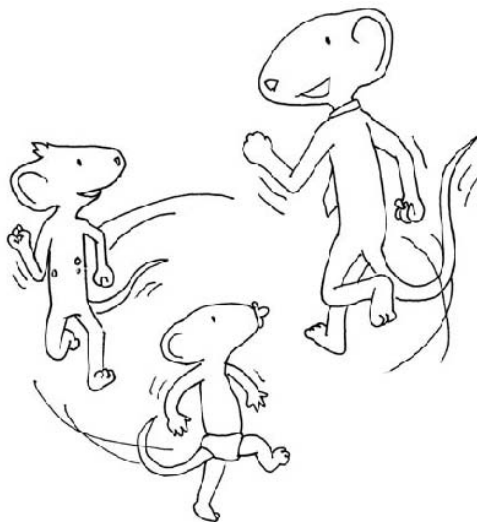


Trinkka se acurrucó en
los brazos de su mamá.

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



- Yo sé que te da
miedo Juan



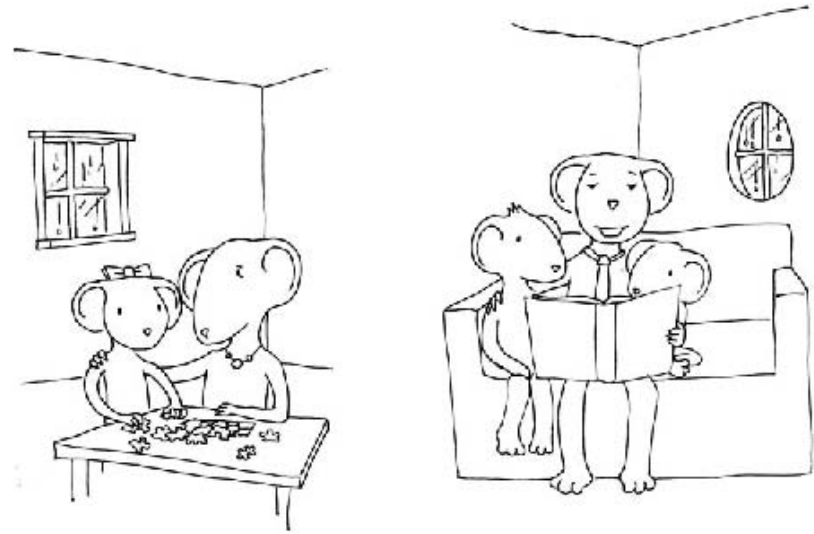
El papa de Juan preguntó: "¿Está el viento en tu cuerpo? Entonces hagamos que salga, corramos. alrededor igual como lo hace el viento."



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



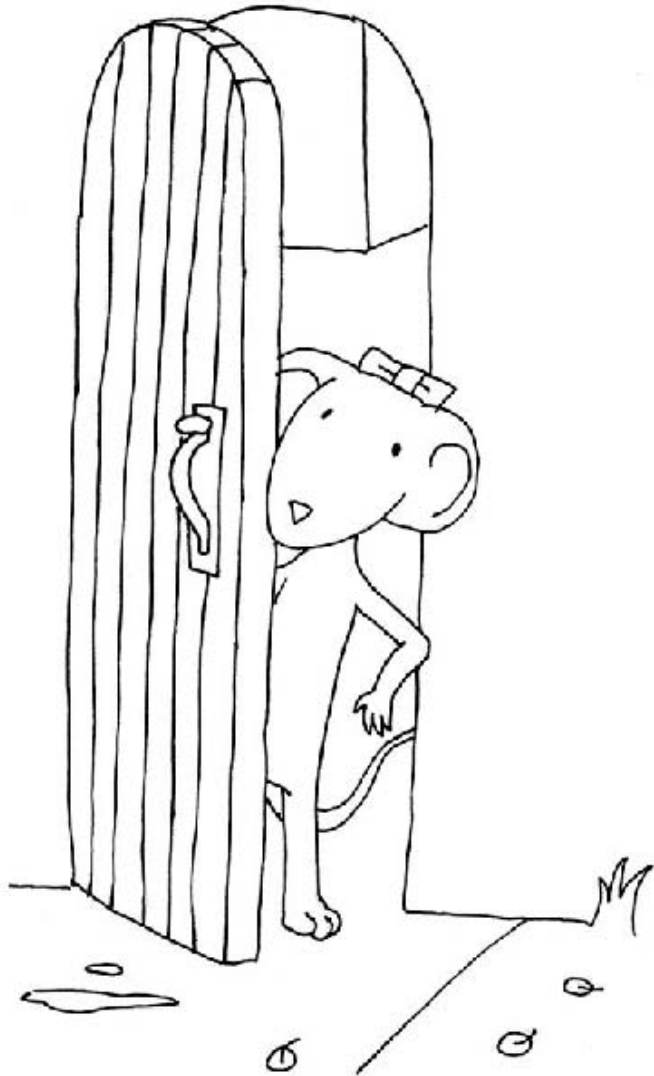
Llovió por un rato y el viento sopló.



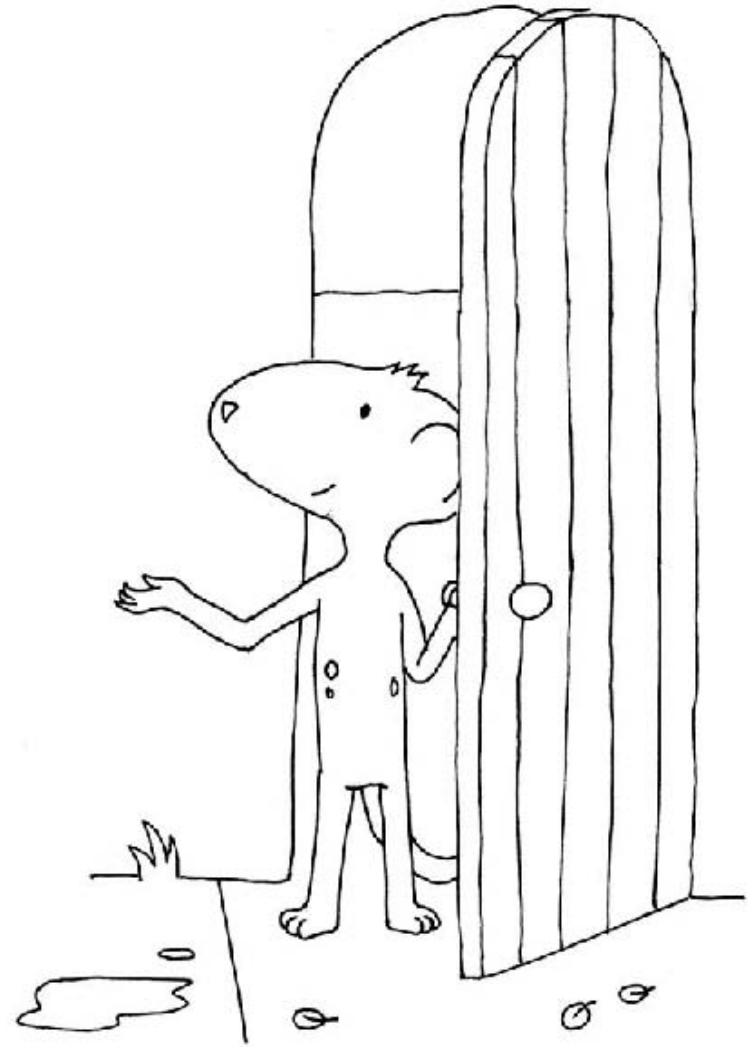
Todos estaban asustados pero estaban juntos.



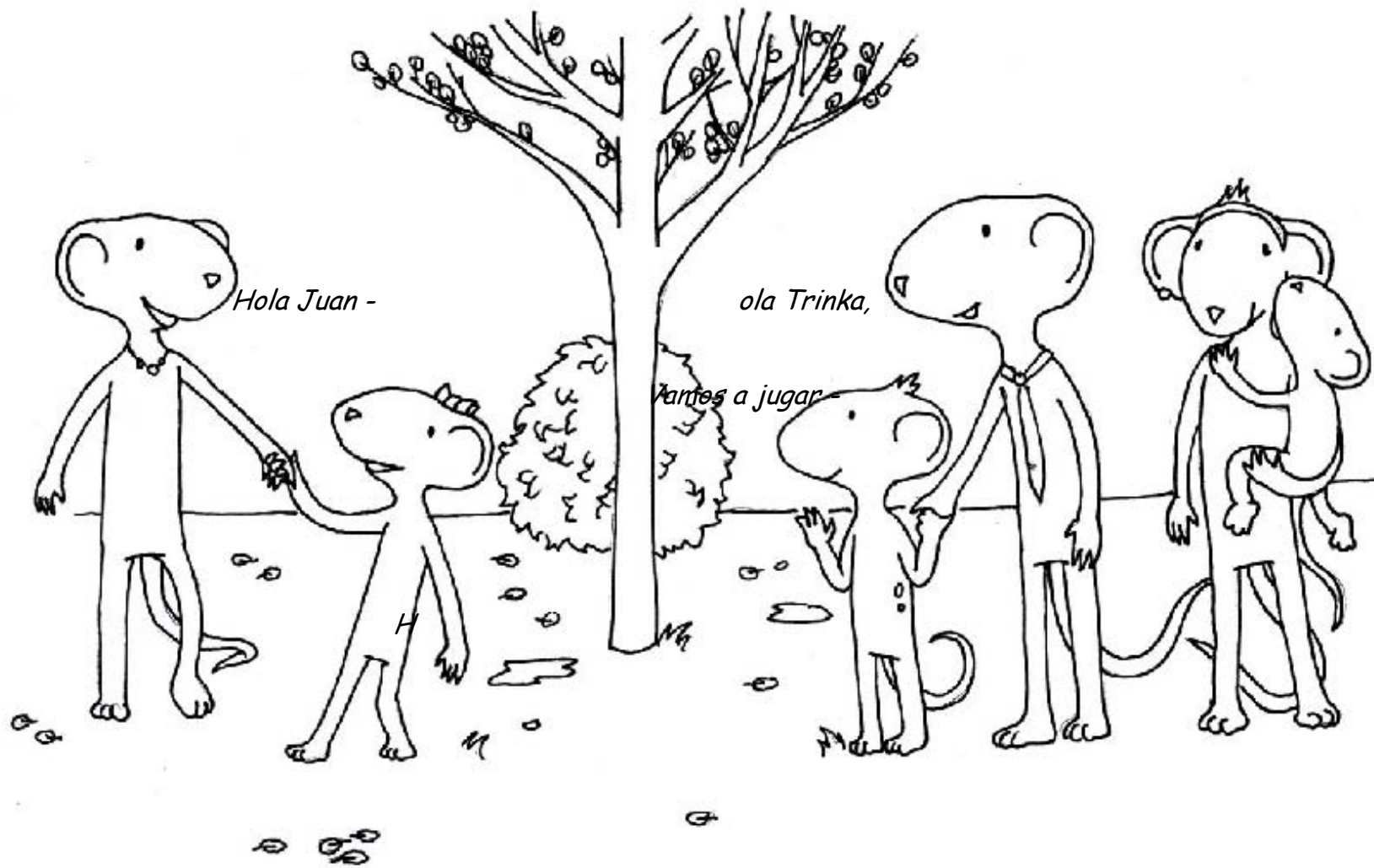
Después de un rato dejó de llover y el sol volvió a salir.



Trinka abrió la puerta.



Juan abrió la puerta.



Hola Juan -

ola Trinkka,

¡Vamos a jugar!

Y todos salieron a jugar.

GUÍA PARA PADRES

El propósito de este cuento es ayudar a que los niños¹, que han sobrevivido la experiencia de un huracán a que puedan lidiar con 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 leen, 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 necesiten parar de leerlo. 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 mí hablar del huracán. Esta bien si quieres tomar un descanso y lo hablamos después”.

2) Utilice el cuento como un libro 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 Trinká 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. Hacer esto les ayuda a empezar a pensar en diferentes sentimientos (emociones). Así pueden aprender a reconocer sus sentimientos (emociones).
- Mientras los niños colorean es posible que ellos 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 cuiden sus libros y no los rayen, esta puede ser una ocasión en la que podríamos permitirselos ya que esto puede ayudarles a compartir sus sentimientos.

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

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, pues les ayudan a entender las cosas que pasaron..
- Cuando usted lea este cuento, su niño sabrá que puede hablar con usted de lo que sucedió sin ningún problema.
- Un evento traumático, como un huracán, puede afectar los comportamientos de su niño. Esto puede verse en el cuento, por ejemplo, cuando Juan le quita un juguete a su hermano y no le hace caso a su papá. Al hablar con usted sobre lo que pasó, los niños podrán compartir 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 haber sobrevivido un huracán. El 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 estas preguntas recuerde dar respuestas que su niño pueda comprender según su edad. Por ejemplo, un niño podría preguntar: “¿qué pasa si morimos en el próximo huracán?” Este 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 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.

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?
- Los niños se sienten menos asustados cuando se les contestan sus preguntas. A pesar de que puedan seguir teniendo miedo, sabrán que no están solos, y 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 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 porqué sus hijos están actuando de esa manera.
- Aún cuando los niños se sientan asustados, enojados o tristes, no está bien que actúen agresivamente. Es importante que usted establezca reglas claras con sus niños respecto a cómo demostrar sentimientos sin comportarse agresivamente. Ayudándoles a controlar su agresividad, los ayudará a que 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 esta 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.

- Comuníqueles a sus niños que aunque hayan ocurrido cosas aterradoras en el pasado, ellos y usted están ahora a salvo. Recuérdeles que su familia tiene un plan para mantenerse seguros.

Ahora Pensemos en su Niño

- ¿Su niño se comporta de una manera diferente desde que pasó el huracán?
- ¿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 común sentirse de esa manera después de haber pasado por algo muy difícil. Por ejemplo, al nombrar sus sentimientos usted puede decir: “entiendo que estas 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.
 - Cuando tienen horarios y rutinas regulares para comer y dormir.
 - Cuando saben qué va a pasar a continuación: cuándo las personas van y vienen.
 - Haga un plan familiar de 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 esté sintiendo 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, afecta esto 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? (Por ejemplo, darse tiempo para hacer las cosas que le gusta hacer).
 - ¿Qué cosas positivas estoy haciendo para mi familia? (Por ejemplo, mantener las rutinas familiares, pasar tiempo juntos, hacer algo divertido o relajante, crear oportunidades para hablar de sentimientos).
- Si usted se da cuenta que está teniendo 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.

- 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 pensar en sus necesidades, pero recuerde que los niños se sienten más felices cuando saben que usted está bien.

Recursos en Español por Internet

Información sobre el trauma y estrategias para padres y tutores/cuidadores

- www.NCTSN.org National Child Traumatic Stress Network (la Red Nacional Para el Estrés Traumático Infantil)
- <http://www.tlcinst.org/ptrc.html> Parents Trauma Resource Center (Centro de Recursos Sobre Trauma Para Padres)

Desastres Naturales Familias, Niños y Adolescentes

- <http://www.noah-health.org/es/environmental/natdisasters/what/children.html>
- <http://helid.desastres.net/en/d/Jdnd25/9.html>
- Cruz Roja
 - <http://www.redcross.org/disaster/masters/familymodule/famcd-hurricaines-17.html>
 - <http://www.redcross.org/pubs/dspubs/childmatls.html>
- FEMA: <http://www.listo.gov/ninos/parents/>

Sobre la Crianza de los Niños/educación de los padres (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