

Con valentía y corazón

Cómo apoyar a los niños en momentos estresantes para la comunidad

Adentro encontrará

- Más de 20 estrategias para ayudar a los niños a sentirse seguros
- Consejos para padres y cuidadores
- Cuatro páginas de actividades para los niños



Como padre o cuidador de niños, el amor que usted les brinda a los niños es poderoso. Usted los protege siempre, incluso durante momentos difíciles y ellos nunca olvidarán su protección.

Cuando suceden cosas alarmantes, las imágenes presentadas por los medios afectan la opinión del público sobre otras personas. En estas situaciones, es importante apoyarse mutuamente y proteger a los niños.

Nunca pierda la esperanza de un futuro feliz, seguro y tranquilo para su familia. En estas páginas, encontrará información sobre cómo brindar a los niños la oportunidad de seguir creciendo con inteligencia, fortaleza y bondad, incluso durante momentos difíciles.

Su familia puede enfrentar estas dificultades con valentía.

Usted siempre puede recordarles a sus niños que los quiere con todo el corazón.

Recuerde, nadie está completamente solo. Usted puede recibir el apoyo de su comunidad.

Disponible en otros idiomas en



sesamestreetincommunities.org

Traído a ustedes por



Para más información, o para conversar con una persona en su comunidad, por favor visite first5association.org

CONSULTORES

First 5 Association of California:
Moira Kenney, Ph.D. *Executive Director*

National Council of La Raza:
Robert Stechuk *Director, Early Childhood Programs*

The Young Center for Immigrant Children's Rights:
Maria Woltjen, *Executive Director*
Marisa Chumil, *Senior Social Worker*
Jennifer Nagda, *Policy Director*
Jajah Wu, *Supervising Attorney*



En esta guía

Con calma.....	3
Corazones y esperanza (página de actividades).....	4
Nuestras cosas favoritas: Juego de la memoria (página de actividades)	5
Las cosas que nunca cambian.....	6
¡Buenos días, super héroe! (página de actividades)	7
Quédate conmigo y nuestro plan familiar de emergencias.....	8
Cuenta conmigo	9
El abrazo arcoíris de Elmo (página de actividades)	10

sesameworkshop.

Sesame Workshop es una organización educativa y de medios de comunicación, sin fines de lucro, que respalda a Sesame Street, el show televisivo pionero dedicado a la enseñanza de los niños desde 1969. Sesame Workshop es hoy una fuerza de cambio innovadora cuya misión consiste en ayudar a los niños a desarrollar en pleno su inteligencia, fortaleza y bondad... ¡dondequiera que ellos se encuentren! Presente en más de 150 países, la organización presta servicios a niños vulnerables a través de una amplia gama de medios de comunicación, educación formal y programas de impacto social financiados por filántropos. Cada una de estas iniciativas se basa en investigaciones rigurosas y está diseñada específicamente para las necesidades de cada cultura y comunidad que servimos. Para mayor información, visite sesameworkshop.org.

Con calma

El no saber lo que pasará puede causar ansiedad. Practique los siguientes consejos para demostrarles a sus niños que pueden mantener la calma.

Para usted

- » Simples hábitos saludables ayudarán a manejar sus sentimientos. Añada una fruta o un vegetal en su merienda o baile con sus niños. El comer sano y moverse es parte importante de cuidarse a mismos.
- » Cánteles a sus niños una canción favorita de su niñez, una que reconforte a usted también.
- » A veces perdemos el sueño con el estrés. Si es posible, descanse durante la siesta o mientras duermen sus niños.
- » Es importante mantenerse informado de lo que pasa, pero limite lo que sus niños vean en las noticias. Elija la información que quiere compartir.
- » Pida apoyo a sus amigos y familia. Si busca, puede encontrar una mano amiga.

Para toda la familia

- » “Respiración de barriga”: Pongan sus manos sobre la barriga. Respiren profundamente 3 veces. Sientan cómo se infla y desinfla la barriga. Ponga un animal de peluche sobre la barriga de sus niños. Anímelos a que usen la respiración para “hacer dormir” al peluche.
- » Hagan una pausa y concéntrense en algo diferente por un rato. Realicen las actividades “Corazones y esperanza” y “Nuestras cosas favoritas” que se encuentran en las páginas 4 y 5.

En la próxima página:

Corazones y esperanza

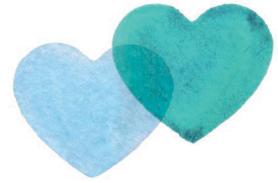
Sentarse juntos calladitos es relajante. Coloree con sus niños esta página (mientras escuchan música, si lo desea). Usted podría colorear los corazones pequeños mientras sus niños colorean el dibujo grande.



Corazones y esperanza



Nuestras cosas favoritas



Juego de la memoria

A los amigos en Sesame Street les encanta abrazar a sus muñecas o animales favoritos. Jueguen a este juego de la memoria cuando sus niños necesiten un poco de cariño.

1. Recorte las tarjetas y colóquelas cara abajo.
2. Túrñense para voltear dos tarjetas en cada jugada.
3. Si las tarjetas son iguales, el jugador se queda con ellas. Si no son iguales, el jugador las voltea, y al otro jugador le toca su turno.

Al final la persona con más tarjetas recibe un gran abrazo, un choque de cinco o una palmadita en la espalda. Más tarde, si sus niños quieren compañía, déjelos que elijan una tarjeta y la guarden en su bolsillo.



Las cosas que nunca cambian

Tener una rutina, aunque sea un detalle pequeño cada día, ayuda a sentir control de la situación. Intente estos rituales:

- » Cada noche, al acostarse, canten juntos una canción favorita.
- » Antes de irse a la cama, miren la luna y las estrellas a través de la ventana. Pregunte: “¿Cómo se ve el cielo hoy?”, “¿Qué forma tiene la luna?”, “Contemos las estrellas”.
- » Siéntense a comer juntos. Conversen sobre la mejor parte del día. Compartan las cosas buenas que esperan que sucedan. Este momento se puede aprovechar para compartir información importante.
- » Establezca una nueva tradición con la actividad “¡Buenos días, super héroe!” en la página 7.

Estas son algunas cosas que usted puede repetir una y otra vez:

- » “Hay gente que está trabajando muy duro para mejorar las cosas.”
- » “El amor que te tengo es algo que nunca cambiará.”
- » “No importa lo que pase. Yo siempre haré todo lo posible por cuidarte.”
- » “Vamos a superar esto de una u otra manera.”
- » “Somos una familia, no importa donde estemos.”
- » “Esto no es tu culpa.”



¡Buenos días, super héroe!



Tenemos la fuerza de súper heroes. Párense muy derechos y al frente de un espejo. Pongan las manos sobre sus caderas. Junto con un adulto, digan en voz alta algunas o todas estas exclamaciones:

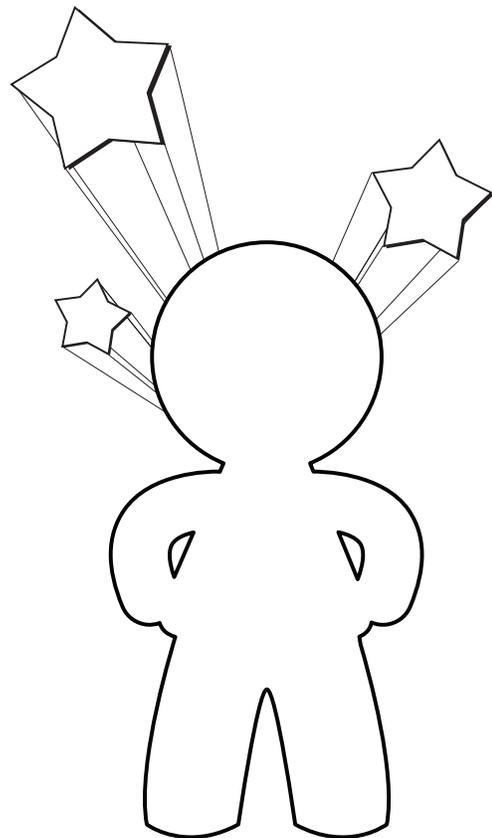
- » “¡Soy fuerte y valiente!”
- » “¡Tengo una familia, pase lo que pase!”
- » “¡Sé que el amor siempre triunfa!”
- » “¡Yo respeto a los demás!”
- » “¡Creo en mí mismo!”
- » “¡Tengo esperanzas en el futuro!”
- » “¡Si me caigo, volveré a levantarme!”
- » “¡Mi familia me ayudará!”

Ahora colorean la figura al lado de Grover, para hacer un familiar. Escriban sus propias oraciones de super héroe.

¡Somos _____ !

¡Somos _____ !

Peguen esta página a una puerta para que les recuerde todos los días que son ¡super héroes!



Quédate conmigo

Los niños suelen apegarse más a los padres y cuidadores y temen alejarse de ellos cuando sienten mucho estrés a su alrededor. Tal vez note cambios en sus niños al comer, cuando duermen y para ir al baño. Para ayudarlos podría:

- » Recordarles a sus niños que pase lo que pase ellos estarán bien cuidados.
- » Páseles a sus niños algo que los consuelen, tal como un oso de peluche o una mantita. Una toalla o un trozo de tela suave pueden reconfortarlos, especialmente si se trata de un artículo de ropa suya o de alguien querido.
- » Abrácese y tómense de las manos, mientras más a menudo lo hagan ¡mejor!
- » Recorten corazones de papel. En cada uno, escriban o dibujen las cosas que les encantan del otro. Intercambien los corazones y guárdenlos en su bolsillo o bolsa para cuando estén separados, o cuélguelos donde los puedan ver fácilmente.
- » Desarrolle un plan de emergencia (ver a continuación). Explíquese lo a sus niños y pídale que lo repitan.

Abrazos a la distancia

Si sus niños echan de menos a un miembro de la familia que está lejos, estas sugerencias lo ayudarán a sentirlo más cerca:

- » Pidan un deseo a la misma estrella que esa persona (fijen una hora y una estrella específica)
- » Usen un artículo de ropa de esa persona.
- » En un día ventoso, aprovechen la brisa para enviarle besos por el aire a esa persona.
- » Cierren los ojos y abrácese. Imaginen que están abrazando a esa persona.



Nuestro plan familiar de emergencia

Complete las líneas en blanco con la siguiente información importante para que sus niños la recuerden: Estos lugares son seguros para nosotros:

_____	_____
_____	_____

Estas personas son confiables y ayudarán en cualquier momento si yo no estoy ahí:

_____	_____
_____	_____

Aquí es donde podemos reunirnos si quedamos separados:

_____	_____
_____	_____

Dibuja estas personas y estos lugares en otra hoja de papel.

Cuenta conmigo

Los niños necesitan saber que usted los querrá y los cuidará, pase lo que pase. Estas sugerencias se los recordarán:

- » Todos los días dígales quién los va a cuidar (recogerlos de la escuela, prepararles la cena, etc.).
- » Compartan momentos relajantes y mágicos. Tápense con una manta, enciendan una linterna y, luego, ¡cuenten o lean un cuento!

Ayude a sus niños a completar la actividad “El abrazo arcoíris de Elmo” en la página 10 (cuando la doblen, animélos a decorar también “las solapas”).

Hablemos del asunto

Anime a sus niños a hacer preguntas y a compartir sus emociones. Los niños escuchan a los demás decir cosas que pueden causar malentendidos. Usted podría decirle:

- » “Tú puedes hacerme preguntas siempre.”
- » “¿Has oído algo en la escuela que te preocupe?”
- » “Siempre tendrás quién te cuide.”
- » “Cuenta conmigo.”
- » “Me alegra que me digas cómo te sientes.”
- » “Todo lo que sientes es válido.”

Quizás a veces usted no sepa cómo responder. Es apropiado decir: “No lo sé, pero voy a esforzarme por encontrar una respuesta.”

Si usted se encuentra en una situación grave, podría decir:

- » “Muchas personas están tratando de ayudar, y yo estoy pidiendo ayuda también.”
- » “Algunos problemas son para que los adultos los resuelvan. Seguiremos tratando de solucionar este problema.”

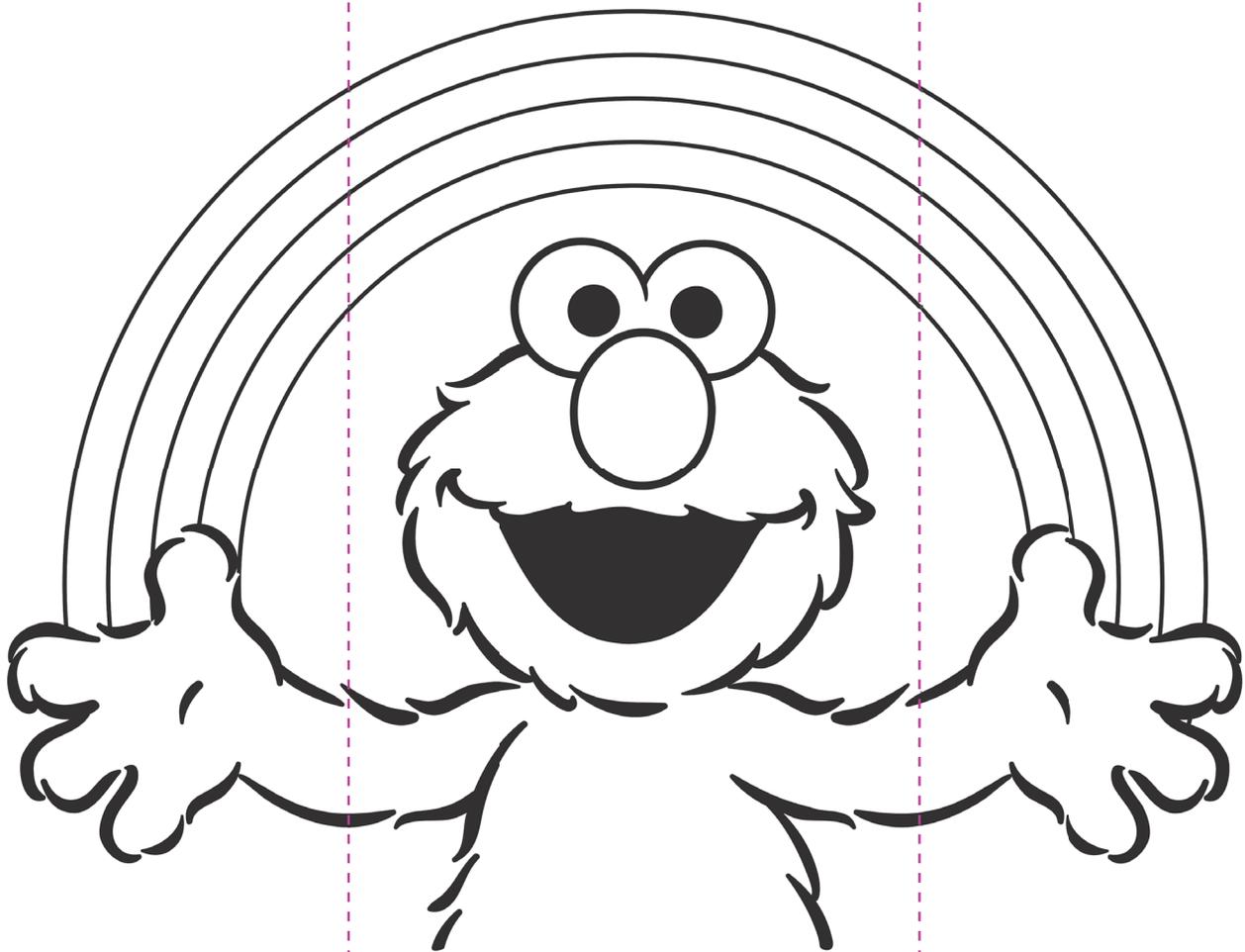


Tú no estás solo



El abrazo arcoíris de Elmo

¡Aquí tienen un abrazo grande, cariñoso y colorido de Elmo! Los abrazos siempre logran que Elmo se sienta mejor, y cuando piensa en un arcoíris se siente feliz. Piensen en lo que les hace felices y seguros. Coloreen la tarjeta y doblen la página a lo largo de las líneas punteadas. Luego, ayuden a Elmo a compartir abrazos arcoíris con su familia, amigos y ayudantes. No se olviden de darse un gran abrazo a... ¡ustedes mismos!



DOBLEZ ↗

↖ DOBLEZ