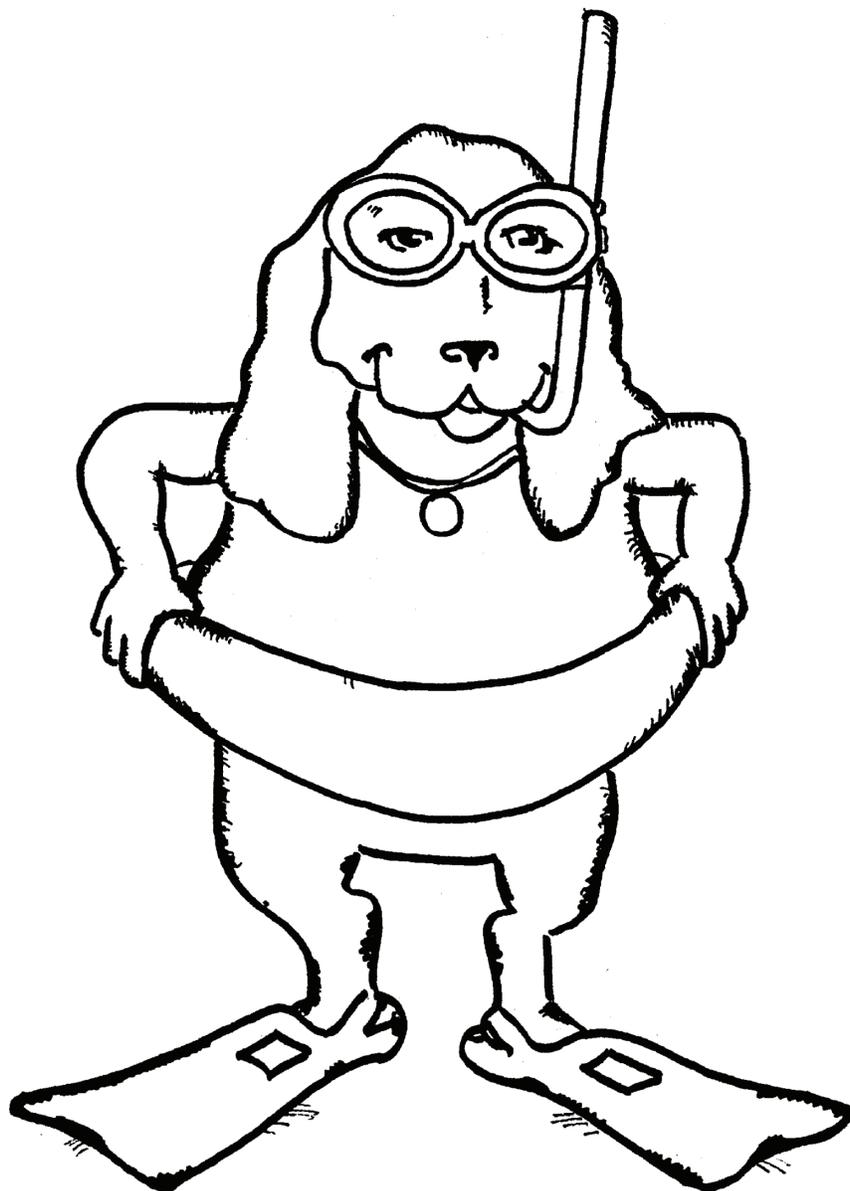


# Recuperación después de la gran tormenta y la inundación

Cuento Infantil y Cuaderno de Actividades



**Incluye una Guía para Padres**

**Relato y dirección**

**Ilustraciones**

**Texto de la Guía para Padres**

**Asistencia y coordinación de voluntarios para la primera edición**

**Edición y gráficos para la segunda edición**

Mike Conner, Psy.D

Mark Miller, M.D.

Michael G. Conner, Psy.D.

Joan Dayger Behn Ph.D.

Carol Foley, M.A.

Micheale P. Dunlap, Psy.D.

Larry Jones



## **Sobre el Proyecto de Recuperación Infantil después de Inundaciones**

El Proyecto de Recuperación Infantil después de Inundaciones es el resultado del esfuerzo de un grupo de profesionales médicos y de la salud mental y sus amigos, que ofrecieron su tiempo y sus habilidades para ayudar a niños y a familias afectadas por tormentas e inundaciones.

La primera edición de este libro, llamada *The Great Northwest Flood Recovery*, apareció en 1995 después de que una helada y una inundación obligaran al Dr. Conner, a su esposa, hija y golden retriever, Jasper, junto con muchas familias más, a abandonar sus hogares en Oregón y Washington. La publicación de la primera edición de este libro para colorear estuvo a cargo de la Mentor Professional Corporation (e inspiró la creación del Mentor Research Institute) y su impresión y distribución, a cargo del grupo de profesionales que lo creó. Más tarde, los Flood Support Services de Oregón y la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) hicieron copias para ayudar a los niños después de las inundaciones en el Medio Oeste durante los años posteriores.

Esta edición se preparó con el asesoramiento en gráficos de Larry Jones y el asesoramiento en edición de Michaela Dunlap para ayudar a las familias afectadas por los huracanes y las inundaciones después de las tormentas Katrina y Rita de 2005. Se editó para que pueda usarse en futuras tormentas con inundaciones que afecten vidas, familias y mascotas.

Mike Conner se especializa en psicología clínica, familiar, de la emergencia y del trauma. Mark Miller es un médico que ama dibujar. Mark le dio vida a Bingo después de muchas noches dibujando. Carol Foley es una profesional de la salud mental en la comunidad que se especializa en el trabajo como asesora y en terapia con animales. Joan Behn es una psicóloga que se especializa en psicología clínica, infantil y familiar. Joan es co-autora de la *Guía para Padres*, también participó en el diseño y la edición. Michaela Dunlap es una psicóloga que se especializa en psicología clínica y familiar. Larry Jones es fotógrafo y un experto en imagen.

Todos esperamos que usted y su familia se beneficien con este libro y con la información de la *Guía para Padres* durante su recuperación de los problemas que les ocasionaron la tormenta y la inundación.

Me llamo \_\_\_\_\_

Tengo \_\_\_\_\_ años

Vivo en \_\_\_\_\_

Mi familia está compuesta por \_\_\_\_\_



Este es mi libro.

Este es Bingo.



Vive en \_\_\_\_\_ . Bingo ama su hogar.

¿De qué color es la casa de Bingo?

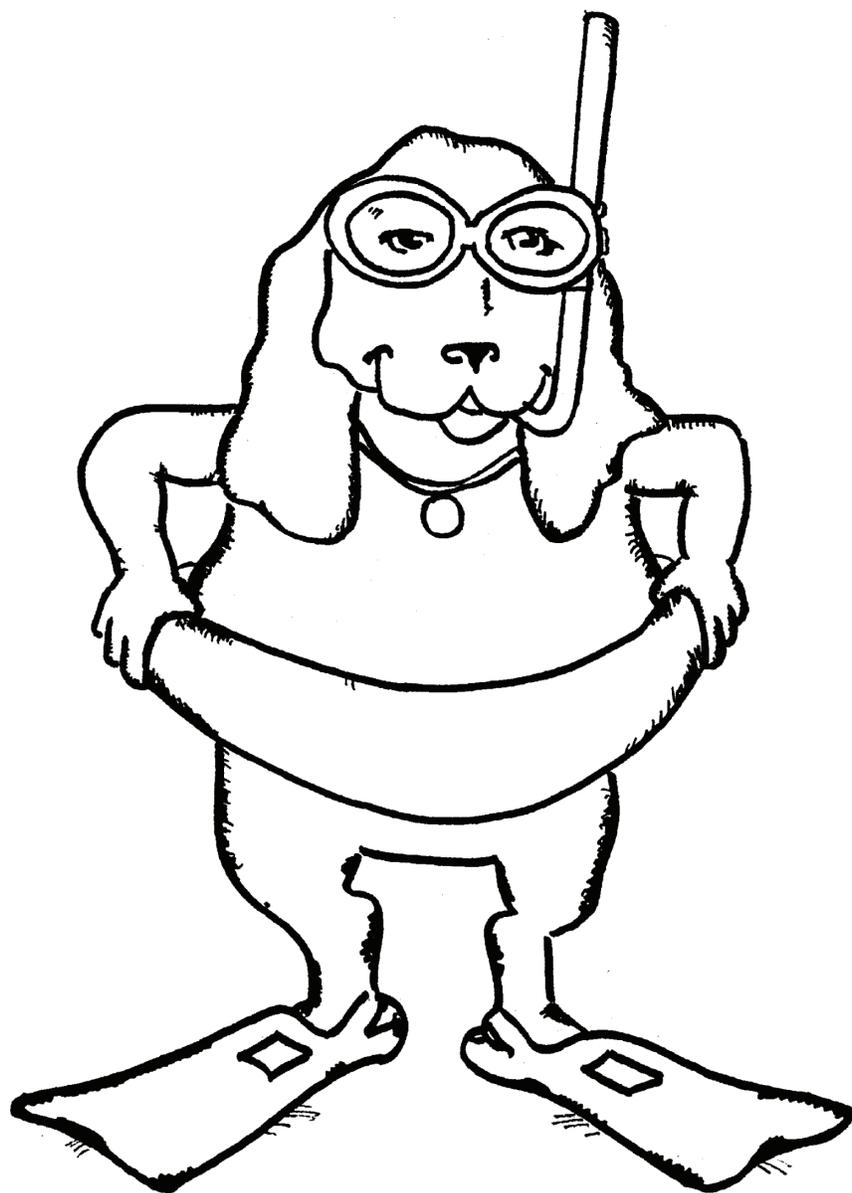
Bingo vive cerca de un río.



¿Qué río está cerca de tu hogar?

---

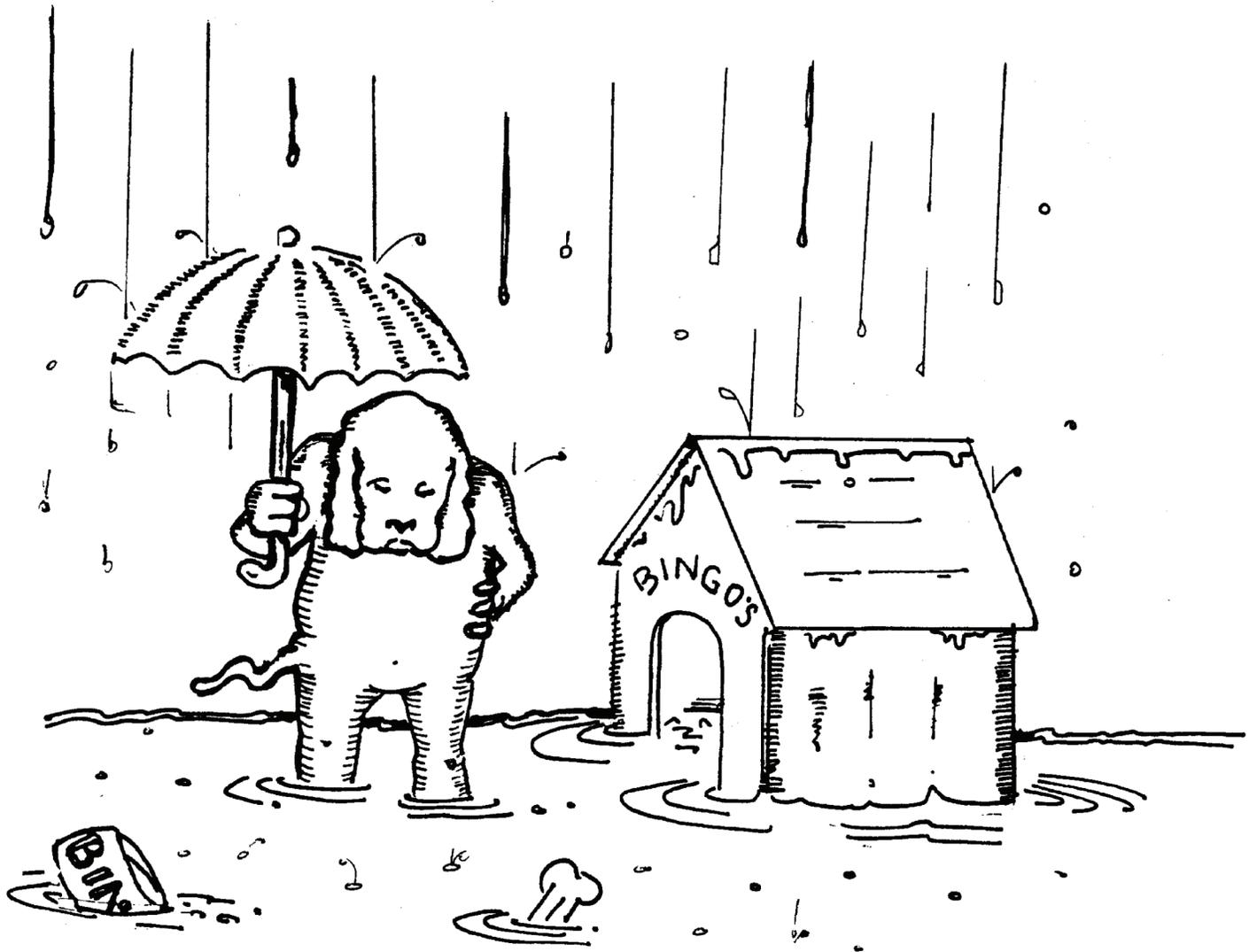
A Bingo le gusta jugar en el río, pero sólo lo hace cuando los adultos le dan permiso.



¿Qué te gusta hacer en el agua?

---

A veces, llueve mucho  
y el viento sopla muy fuerte.



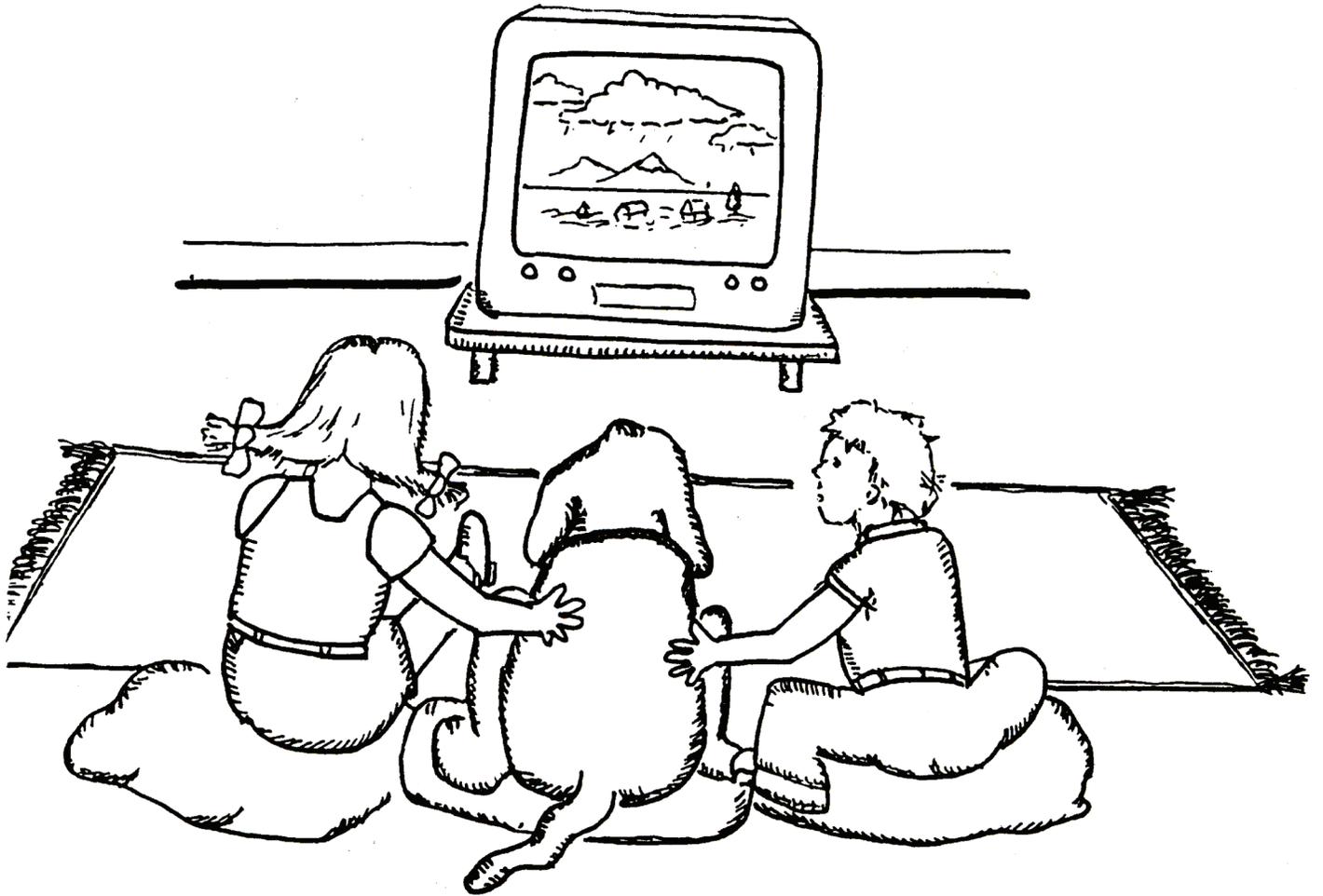
El río cerca del hogar  
de Bingo crece más y más.

A veces la tormenta es enorme, el agua sube muchísimo y se produce una inundación. La inundación trae mucha, mucha agua.



A veces la tormenta es tan grande que tiene un nombre. ¿Recuerdas el nombre de alguna tormenta? \_\_\_\_\_

Las personas de la radio y de la televisión nos dijeron que la tormenta era cada vez más grande y que habría una inundación!



La policía, los bomberos y muchas personas vinieron a ayudarnos y todos nuestros vecinos colaboraron unos con otros.

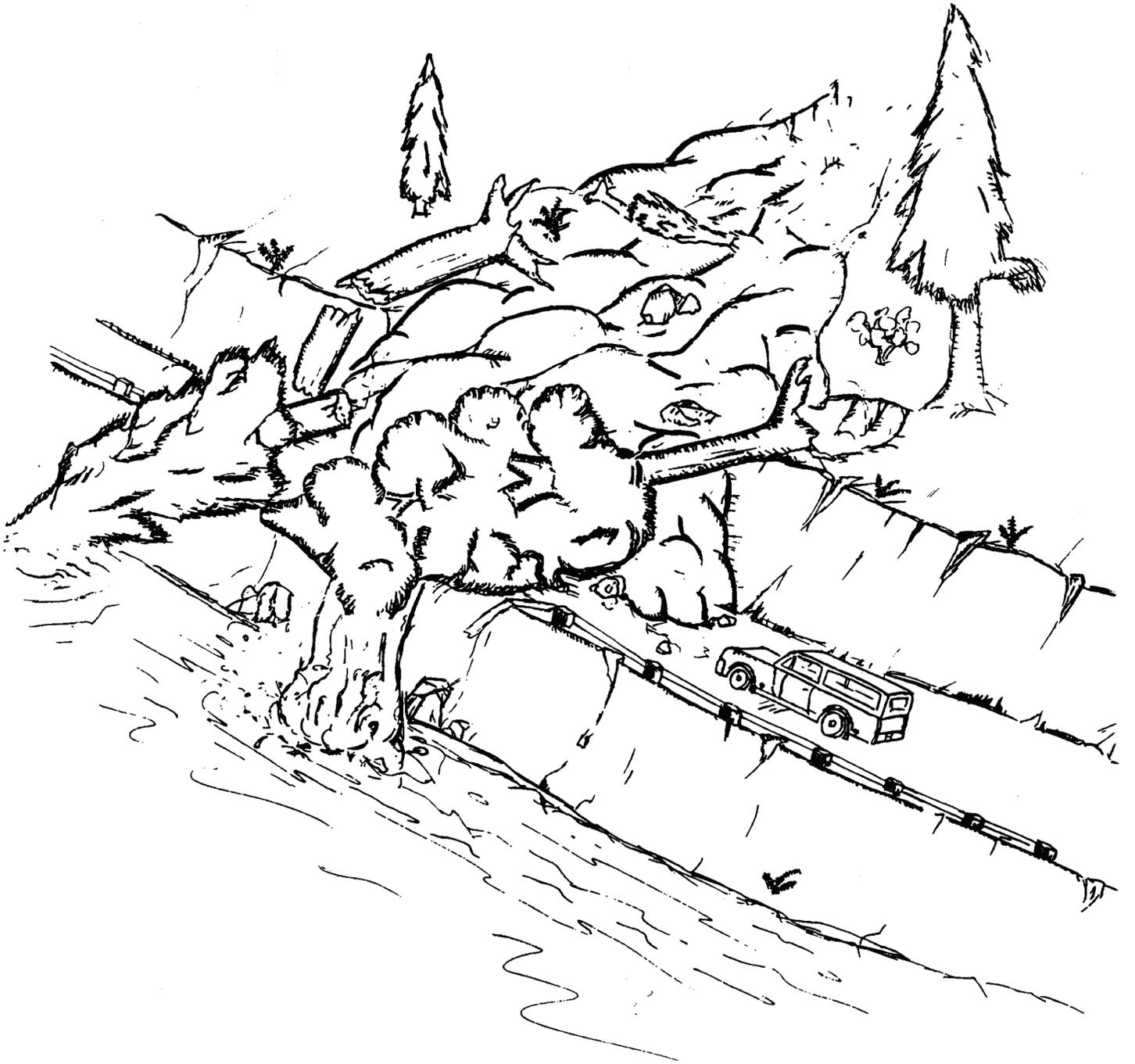
Bingo se prepara para la inundación.  
Algunas personas hacen bolsas de arena.



¿Qué hizo tu familia?

---

La tormenta derribó árboles y el agua,  
las piedras y el lodo cubrían los caminos.



Durante la tormenta y la inundación,  
los autos, las casas y los edificios se  
llenaron de agua.

Las personas usaron botes para poder  
ayudar a otras personas.



En tu hogar, ¿qué cubrió el agua?  
¿Qué cosas se empaparon?

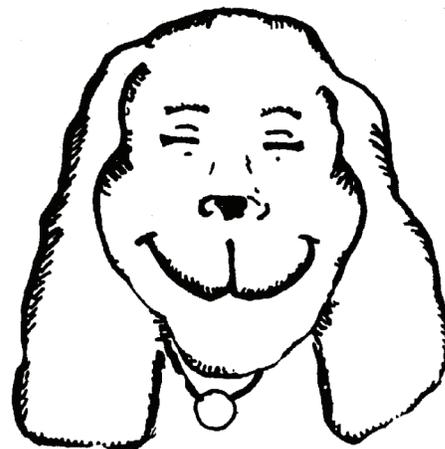
---

Durante la tormenta y la inundación, Bingo tuvo que abandonar su hogar en un bote.



¿Dónde te quedaste durante la tormenta y la inundación? \_\_\_\_\_

Durante la tormenta y la inundación,  
Bingo se sentía \_\_\_\_\_



¿Cómo te sientes ahora?

---

Está bien llorar. Cuando lloramos,  
dejamos que salgan los sentimientos tristes.  
Los abrazos ayudan mucho.



¿A quién te gusta abrazar? Puedo abrazar a

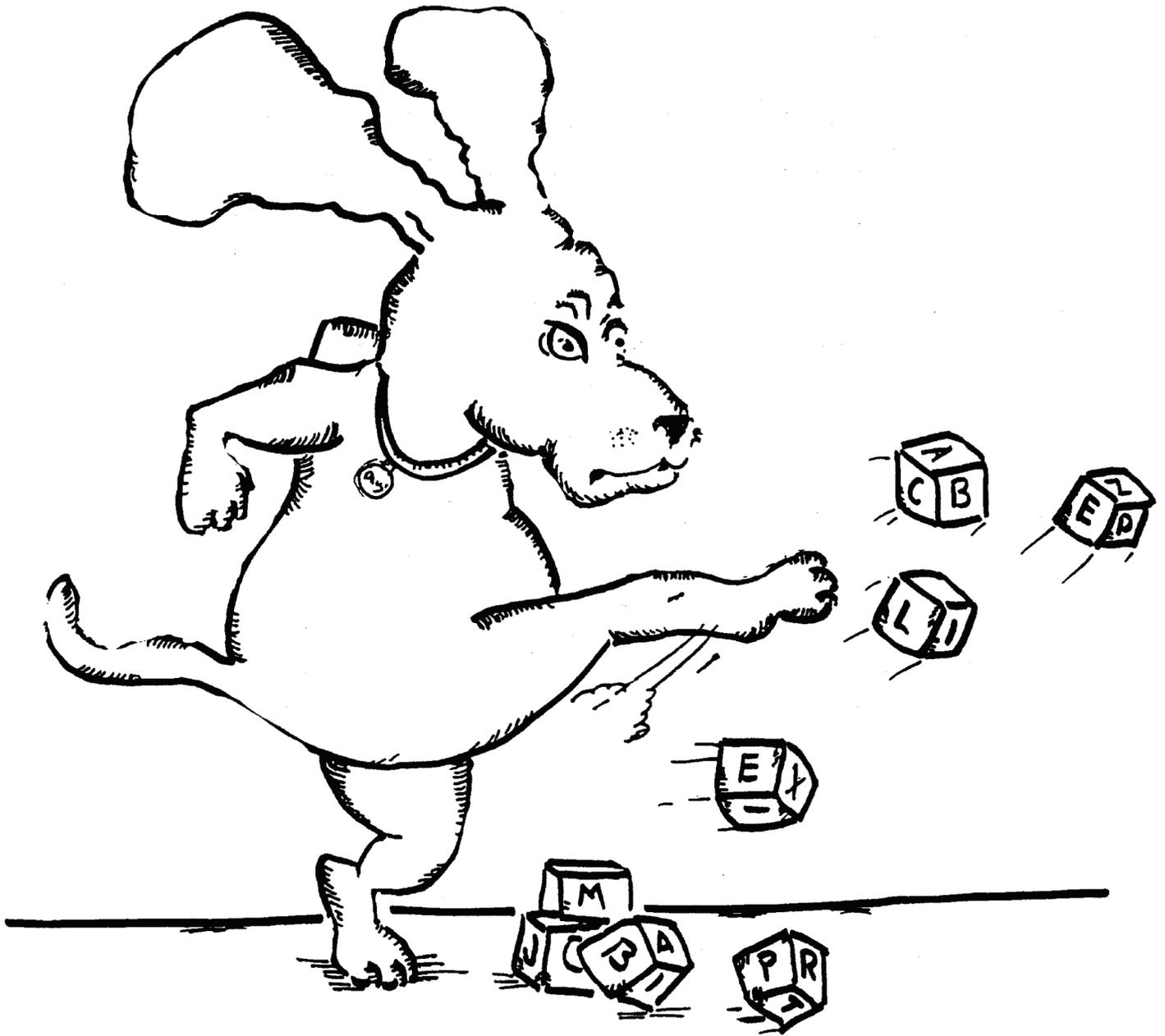
---

Si cuando estoy triste, no expreso mis sentimientos me puedo sentir enfermo o...



¡COMO SI FUERA A explotar!

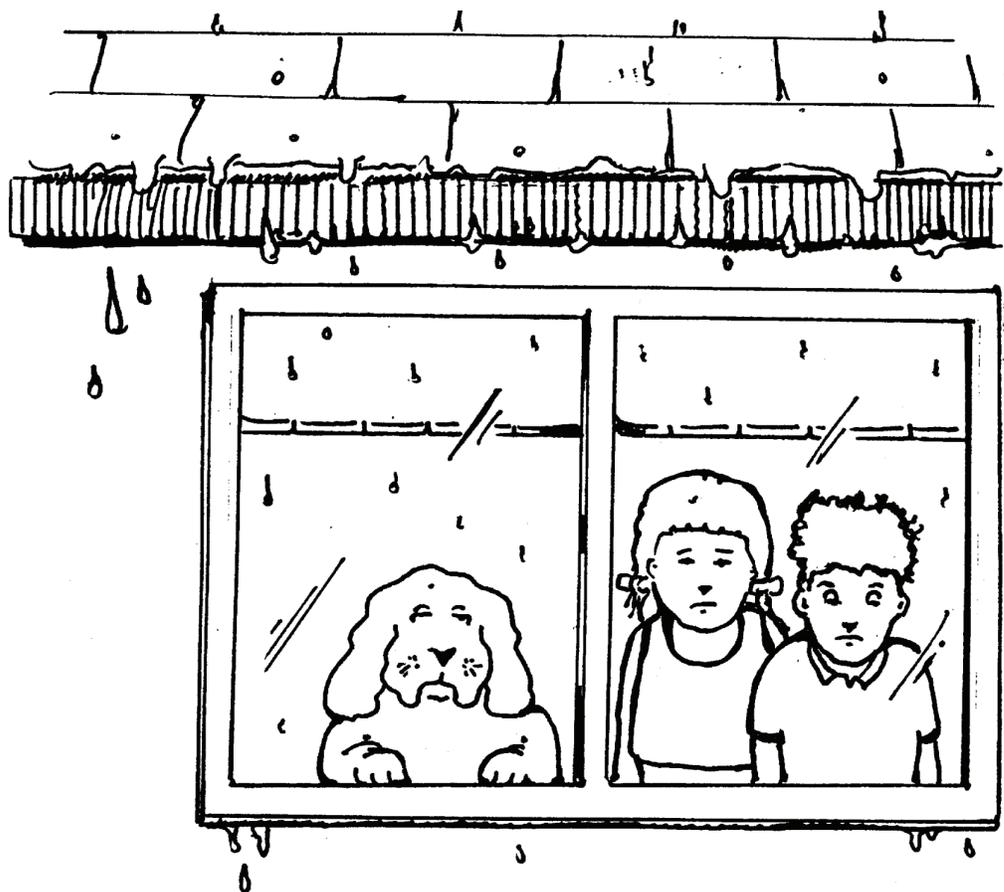
Está bien sentirse enojado.



¿Cómo puedes expresar tu enojo sin herir a los demás?

---

Durante la tormenta y la inundación,  
muchas cosas se rompieron, se ensuciaron y  
se empaparon.

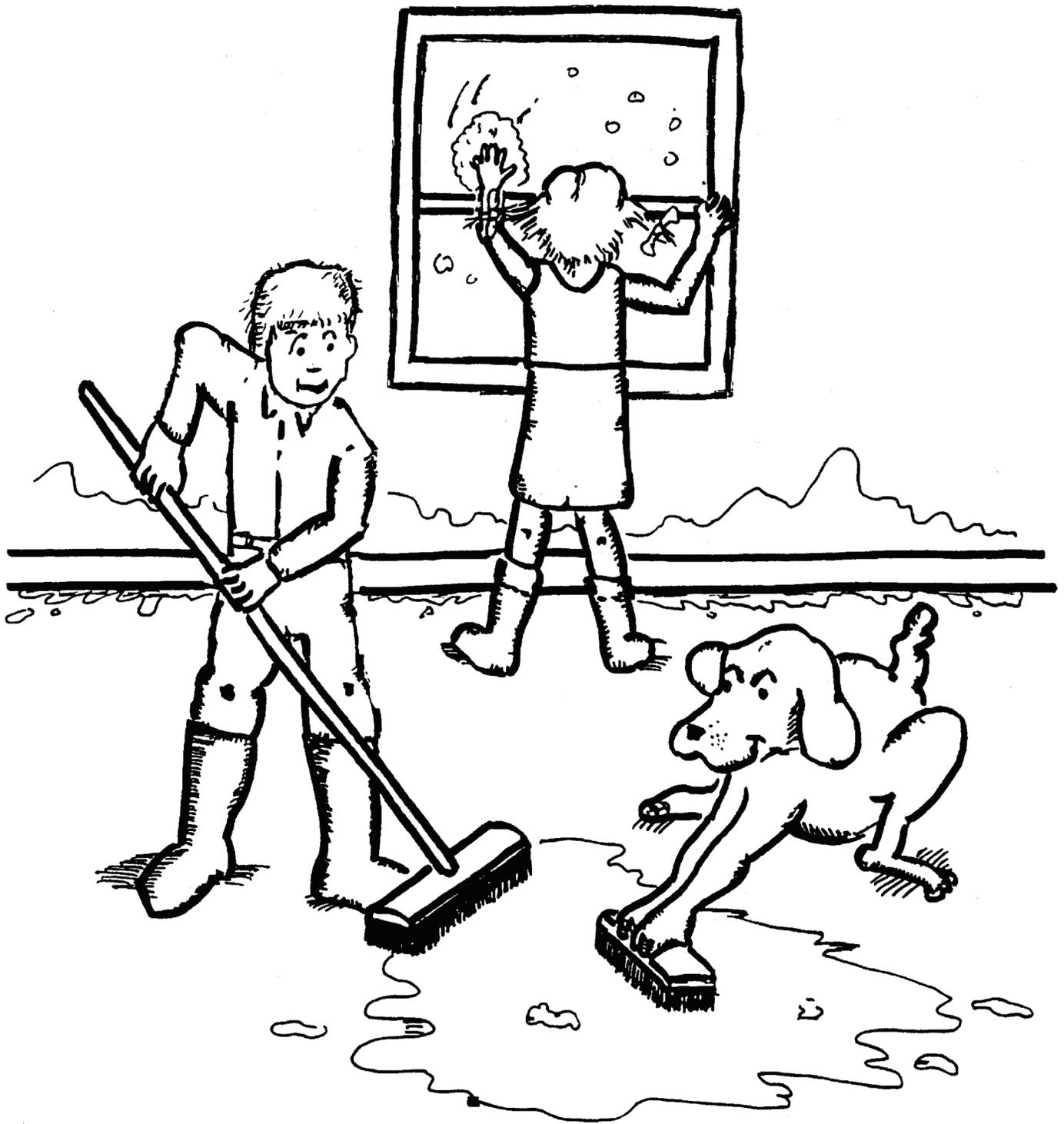


Y algunas cosas se perdieron. Mi familia perdió

\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

y \_\_\_\_\_

Bingo y la familia ayudan  
a limpiar el desorden.



¿Cómo puedes ayudar?

El Presidente de los Estados Unidos vino a observar el daño que causaron la tormenta y la inundación. Voló en un helicóptero para ver cómo se podía ayudar a limpiar y reconstruir.



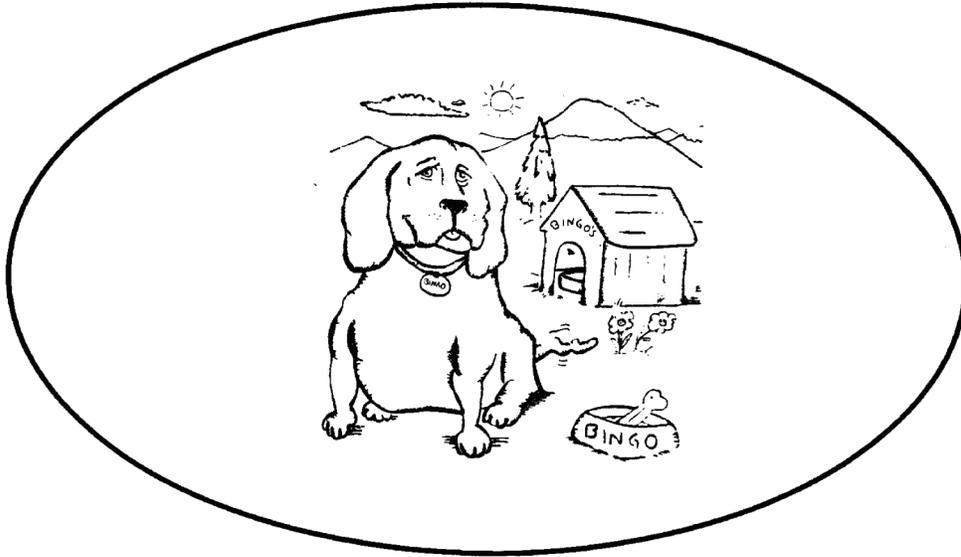
Muchas personas amables nos ayudan a estar seguros y saludables durante la reconstrucción de nuestro hogar después de la gran tormenta y la inundación.



¿Quiénes te ayudan?

---

A veces, me gustaría que  
las cosas fueran como antes.



Lo que más extraño es

---

Después de la tormenta y la inundación,  
Bingo todavía puede bailar, cantar y reír.



¿Qué te gusta hacer?

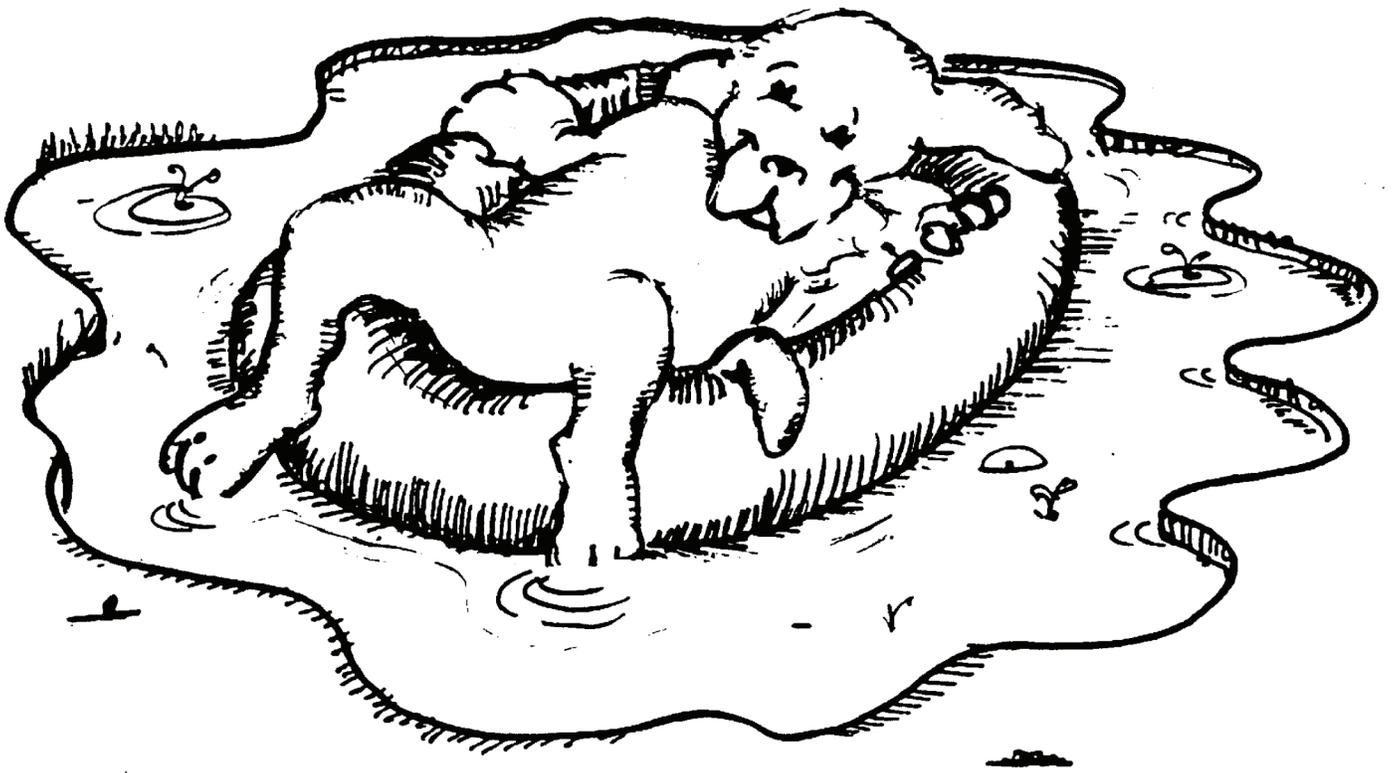
---

La naturaleza nos ayudará a reconstruir.

Todos colaboramos para que nuestra comunidad y nuestro hogar vuelvan a ser hermosos.



¡Esperamos que este libro te haya entretenido! La Guía para Padres presenta formas de usar este libro y de pensar sobre su recuperación después de una tormenta y una inundación.



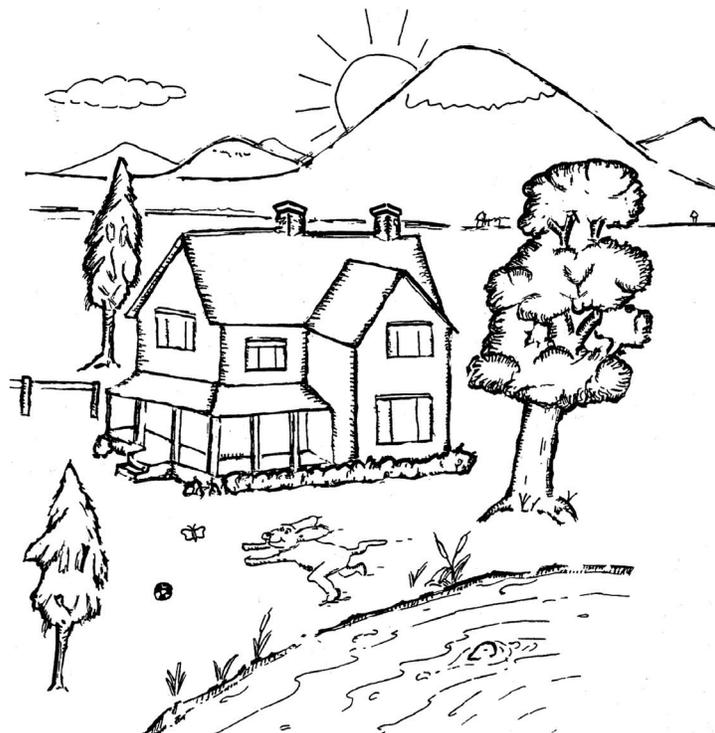
# Guía para padres

Todas las personas que lean el libro "Recuperación después de la gran tormenta y la inundación" a niños se beneficiarán. Este libro de cuentos se diseñó como un recurso, para ayudar a los padres y a los niños a recuperarse emocionalmente y para prevenir problemas emocionales adicionales como consecuencia de las tormentas que ocasionan inundaciones. Los niños mayores que lean la historia y ayuden a los niños más pequeños también se beneficiarán, incluso se beneficiarán más. Es normal que durante muchos meses después de un desastre, los niños, y también los adultos, se sientan tristes, atemorizados, angustiados e incluso teman estar solos. Se produjo un cambio en las condiciones de vida y en la rutina familiar. Es posible que se hayan perdido pertenencias y seres queridos. Una de las mejores cosas que se puede hacer es enseñar a ser responsables y ayudar a que todos expresen sus pensamientos y sentimientos.

Lea este libro y hable con los niños cuando tenga tiempo para estar con ellos y escuchar con atención. Puede volver a leer este libro cuantas veces quiera. De acuerdo con la edad del niño, es posible que algunas páginas les resulten más interesantes que otras, es normal. Ayúdelos a leer a su ritmo. Es posible que algunos niños quieran colorear el libro, déjelos. No hay respuestas correctas o incorrectas cuando

se trata de colores o sentimientos. Con el correr del tiempo, muchos de los niños se sentirán mejor al escuchar la historia, al hablar sobre ella y sobre la inundación e incluso al colorear el libro. Es probable que el comportamiento problemático sea intermitente, pero con el transcurso del tiempo debería disminuir.

Es importante que los niños compartan sus pensamientos y sus sentimientos. Debe demostrarles que acepta y comprende sus sentimientos, y no sólo decirles que las personas entienden cómo se sienten. No debe juzgar ni castigar los sentimientos que los niños puedan tener, sino que debe ayudar a que comprendan las consecuencias de su comportamiento negativo, como lastimar a otros o no cumplir con sus obligaciones. También, es beneficioso para los niños mayores que expresen sus sentimientos de alguna manera simple, en particular, si se sintieron de la misma manera. Asegúreles que están a salvo. Pase más tiempo con los niños pequeños antes de dormir. Deje que los niños decidan lo que pueden hacer para ayudar a que la rutina familiar vuelva a ser como era. Dígales que valora lo que ellos hicieron y elogie incluso el esfuerzo más pequeño. Ayude a que identifiquen actividades que disfruten y a que las realicen. Aliéntelos a que lo hagan. Muéstreles que se pueden divertir juntos en familia a medida que reconstruyen su vida familiar.



## Consecuencias emocionales de una inundación

Ninguno de nosotros está completamente preparado para enfrentar una inundación. Nos sentimos devastados cuando hay una pérdida, cuando se destruyen nuestras pertenencias o nuestra propiedad, o cuando se producen lesiones graves o muertes. Todos nos sentimos abrumados cuando nuestros hijos, amigos, compañeros de trabajo y seres queridos viven experiencias trágicas, peligrosas o que ponen en riesgo la vida. Los niños mayores suelen tener muchos de los síntomas de los adultos, mientras que los niños más pequeños suelen quejarse más sobre dolores de estómago y otras molestias. Los síntomas pueden ir y venir. Muchas personas pueden reaccionar bien ante una crisis, pero eventualmente padecer algún síntoma debido al cansancio y al efecto del estrés continuo. Reconocer y hablar de nuestras respuestas emocionales y físicas puede ser de gran ayuda, así como también encontrar formas efectivas de manejar la situación.

### ¿Qué debo hacer por mí?

Tómese el tiempo para hablar sobre lo sucedido, especialmente cuando sienta que afloran pensamientos y emociones relacionados con el tema.

Hable con personas que se preocupan por usted.

Acuda a sus amigos cuando necesite apoyo.

Esté acompañado, o si fuera necesario, pídale a alguien que lo acompañe un par de horas por día.

Haga el esfuerzo de cumplir un programa y una rutina normal, dentro de lo posible.

### ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi familia y amigos?

Escuche atentamente. Pregunte si necesitan su ayuda.

No se tome personalmente su enojo o cualquier otro sentimiento negativo.

Demuestre que entiende y se preocupa.

Ofrezca su ayuda y demuéstreles que pueden hablar con usted si lo necesitan.

Asegúreles que están bien y sólo acompañelos.

No evite las actividades normales con personas afectadas por la inundación ni los momentos que generalmente comparte con ellas, pero respete su necesidad de estar solas de vez en cuando.

### Las medidas que debe tomar si los síntomas son graves o importantes

Los síntomas son importantes cuando interfieren con las actividades comunes, alteran significativamente el comportamiento o duran más de dos semanas.

Asesórese con un profesional en el caso de presentar síntomas físicos nuevos, en particular si padece problemas de salud y no ha visitado a un médico para que realice una evaluación de los síntomas.

Si no puede dejar de sentir pánico, depresión o estrés, o si estos síntomas son extremos o se prolongan, comuníquese con un profesional de la salud mental. Busque ayuda o asesoramiento de un profesional de la salud mental calificado si un niño o un adulto comienza a tener sentimientos o pensamientos suicidas.



## Reacciones comunes relacionadas con el estrés después de una inundación

Ansiedad, temor, pánico o enojo

Insensibilidad emocional

Problemas para dormir

Despertarse durante la noche

Pesadillas o soñar despierto

Agotamiento o cansancio mental

Cambios en el apetito

Incredulidad o negación de los eventos

Revivir las imágenes de los eventos traumáticos

Pensar constantemente en el evento

Enojarse o molestarse fácilmente

Depresión, o temor, pánico o depresión más acentuados

Propensión a sufrir accidentes o a tener dificultades para concentrarse

Mayor frustración o impaciencia

Tendencia a aislarse o a retraerse

No cumplir con las obligaciones o evitarlas

Temor o resistencia a abrirse o a hablar

Dolores de cabeza, molestias estomacales, indigestión

Temor o resistencia a expresar sus sentimientos

Episodios o ataques de llanto o tristeza

Niños que vuelven a orinarse encima o en la cama

Niños que tienen comportamientos típicos de etapas anteriores del desarrollo o comportamientos menos responsables



## Síntomas de la depresión

Se siente desanimado o inútil

Disminución marcada del desempeño en el colegio o en el trabajo

Pérdida del placer o del interés en otras personas o en la mayoría de las actividades

Pensamientos y sentimientos suicidas, o comportamiento autodestructivo

Cansancio o falta de energía la mayor parte del tiempo

Inquietud, impaciencia e imposibilidad de quedarse quieto

Ataques de llanto involuntarios

Sentirse triste, indefenso o desesperanzado casi continuamente

Episodios de miedo, tensión o ansiedad

Frustración, irritabilidad o ataques emocionales

Quejas físicas repetidas sin causa clínica (dolores de cabeza, molestias estomacales, dolores en los brazos y en las piernas)

Abuso o aumento del uso de alcohol o de drogas

## Síntomas de temor y pánico

Frecuencia cardíaca rápida

Aumento de energía

Inquietud

Frustración

Irritabilidad

Evasión

Respiración rápida o acelerada

Mareos o sensación de desmayo

Debilidad

Sudor o transpiración

Temblor o estremecimiento

Tensión muscular

Indigestión o molestias estomacales

Imágenes aterradoras

Pensamientos apresurados o mala memoria

Tener constantemente pensamientos aterradoros

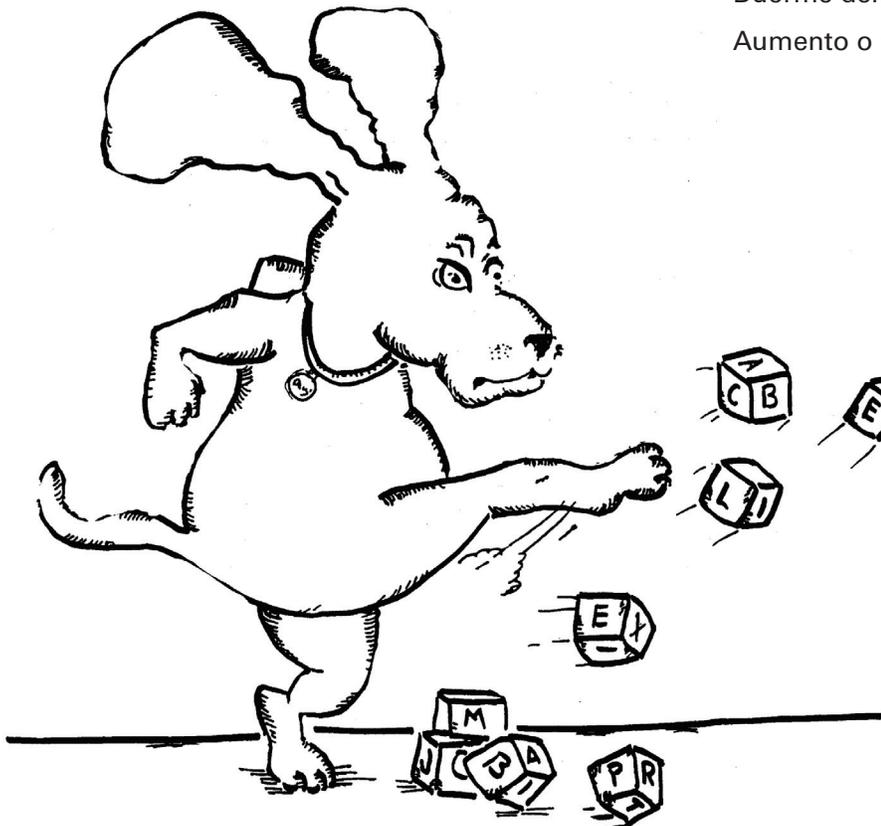
Problemas para desempeñar tareas

Miedo a estar solo

Aferrarse a las personas

Duerme demasiado o muy poco

Aumento o disminución sustancial del apetito



## Recomendaciones útiles para la recuperación

**Lleve un estilo de vida saludable** cuidarse a usted mismo es una parte muy importante de ayudar a los demás. Da un buen ejemplo, estimula a los otros a cuidarse a sí mismos y lo mantiene saludable y en buen estado.

**Actividad física** si realiza ejercicios frecuentemente aumenta enormemente la resistencia a las reacciones al estrés asociado con sucesos traumáticos y elimina los síntomas del estrés.

**Nutrición** los estudios de salud han demostrado que la moderación en el consumo de grasas, azúcar, cafeína, alcohol y cigarrillos puede ayudar a mejorar la resistencia a las reacciones al estrés y a facilitar la recuperación.

**Descanso adecuado** trate de no dormir siestas cuando normalmente estaría despierto. Acuéstese cuando tenga sueño y cuando normalmente dormiría. Despiértese cuando normalmente lo haría y trate de no quedarse en la cama hasta tarde. Es importante intentar dormir regularmente durante una cierta cantidad de horas.

**Manejo del tiempo** trate de organizar su tiempo y de cumplir la mayor cantidad posible de compromisos y de realizar sus actividades normales. No se retraiga durante largos períodos. Evite tomarse demasiado tiempo en el trabajo o en nuevos compromisos. No es saludable tomarse demasiado tiempo en sus actividades si lo hace para evitar enfrentar el impacto emocional de la inundación.

**Desahóguese** contactar a los amigos o a posibles amigos como una forma de establecer relaciones de apoyo puede ser una gran ayuda. Hable sobre sus sentimientos y sobre sus reacciones ante el estrés con alguien que sepa escuchar, que tal vez tenga experiencia en tratar con problemas similares y, sobre todo, que sea comprensivo.

**Recuerde respirar** las personas estresadas o que sufren pánico inconscientemente cambian el ritmo de la respiración. Cuando sienta estrés o pánico, respire lenta y profundamente 4 o 5 veces, inhalando y exhalando completamente. Relaje los músculos durante la exhalación.

**Sea claro** utilice técnicas de comunicación efectivas y saludables para hacerles saber a las personas lo que usted necesita o quiere. Cuando pide directamente lo que necesita, es menos probable que les eche la culpa a los otros, que se frustre o que se decepcione cuando las personas no saben lo que usted necesita.

**Pase tiempo solo** trate de pasar tiempo solo u organice su tiempo para estarlo. A veces ayuda imaginar lugares tranquilos o actividades que uno disfruta como irse de vacaciones, relajarse o disfrutar de un pasatiempo.

**Juegue** planifique y pase tiempo realizando actividades simples que sean divertidas o entretenidas.

**Perdone** durante una crisis las personas no pueden recordar ni hacer todo lo que les gustaría. Perdonarse a sí mismo y hacerles saber a los demás que los perdona es una de las claves para la recuperación.

**Esté abierto al cambio y a obtener ayuda** si su comportamiento o su estado emocional cambian sustancialmente debido a la inundación y no mejora después de un tiempo razonable, busque la ayuda de un profesional de la salud mental calificado.

**Ayude a los otros** ayudar a otros puede ser una buena manera de sentirse mejor y de recuperarse. Todos sentimos la necesidad de ser útiles y de ayudar a los demás, pero no lo haga constantemente como una manera de evitar enfrentar sus sentimientos.

**Ríase** la risa es una excelente manera de liberar estrés. Ha sido comprobado que una risa profunda y sincera, o incluso una risa moderada, puede liberar reacciones al estrés y los síntomas de la tensión.

## Recursos en Internet

[www.MentorResearch.org](http://www.MentorResearch.org)

[www.InCrisis.org](http://www.InCrisis.org)

[www.OregonCounseling.org](http://www.OregonCounseling.org)

[www.CrisisCounseling.org](http://www.CrisisCounseling.org)

[www.HelpforParents.net](http://www.HelpforParents.net)

[www.WildernessTherapy.org](http://www.WildernessTherapy.org)

[www.OutdoorTherapy.org](http://www.OutdoorTherapy.org)

[www.UnabashedSelf.org](http://www.UnabashedSelf.org)

Institución de caridad (501 c 3 Non-Profit)

Identificación tributaria: 91-1777183

© 1996 Michael G. Conner © 2005 Mentor Research Institute & Michael G. Conner.

Mentor Research Institute es una organización educativa y de investigación sin fines de lucro que se centra en cuestiones de salud mental de los jóvenes y de las familias, en personas sin hogar, en la intervención efectiva y en la educación de profesionales y del público.

Creada en 1995

Cualquier proyecto de ayuda para inundaciones u organización de la comunidad puede imprimir y distribuir este libro. No puede venderse.

El Mentor Research Institute agradece que le informen cómo y dónde se usan y distribuyen las copias. Por favor, comuníquese con nosotros.

Podrá descargar un archivo en formato PDF para imprimir en [www.MentorResearch.org](http://www.MentorResearch.org)

© 1996 Michael G. Conner © 2005 Mentor Research Institute & Michael G. Conner.

# IOWA STATE UNIVERSITY

## University Extension

. . . y justicia para todos.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 4th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Jack M. Payne, director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa. SP 356(S) August 2009

**Este libro es un obsequio para los niños, de parte del Mentor Research Institute**

**Mentor Research Institute**

818 NW 17th Avenue, Suite 2

Portland, OR 97209-2327

**DIRECTORIO**

<b>Michaele P. Dunlap, Psy.D.</b>	Presidente
<b>Christine Glenn, Ph.D.</b>	Secretaria
<b>Katherine M. Leonard, Ph.D.</b>	Tesorera
<b>Michael G. Conner, Psy.D.</b>	Director
<b>J. L. Jones</b>	Director
<b>Kevin Rea</b>	Director

