

CÓMO AYUDAR AL PAÍS A HACERLE FRENTE AL TERRORISMO

Annette M. La Greca, Ph.D.
Catedrática de Psicología y Pediatría
Universidad de Miami
Coral Gables, FL

Scott W. Sevin, Vice Presidente
7-Dippity, Inc.

Elaine L. Sevin, Presidente
7-Dippity, Inc.
Materiales y Libros Educativos

Ilustraciones

7-Dippity, Inc.

Fotografía

Elaine Sevin
Gary Firstenberg

Un agradecimiento muy especial para: El Departamento de Bomberos de la Ciudad de Miami Beach y al bombero Jason Dole; Doug Tyrrell; Tropicolor Photo Lab, Santiago Concepción, Gene Reidy, Ret. NYFD; Jan Faust, Ph.D., Universidad Nova Southeastern; April Vogel, Ph.D., Universidad de Miami; Neena Malik, Ph.D., Universidad de Miami; Kristin Lindahl, Ph.D., Universidad de Miami; y Eric Vernberg, Ph.D., Universidad de Kansas. Este libro fue creado por Annette La Greca y 7-Dippity, quienes donaron su tiempo y sus servicios para los padres y niños de Estados Unidos.

Para obtener información acerca de 7-Dippity, Inc., por favor visite: www.7-dippity.com.

© Copyright 2001 7-Dippity, Inc., 1313 Ponce de Leon Blvd., Suite 301, Coral Gables, FL 33134. Todos los derechos reservados.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Estimados padres o guardianes:

A raíz de los atentados terroristas del 11 de septiembre del 2001, muchos padres expresaron su preocupación por el impacto que lo ocurrido pudiera tener en sus hijos. Algunas de las preguntas más comunes fueron las siguientes: “¿Qué le debo decir a mi hijo(a)?” ¿Cómo sé si lo ocurrido está preocupando a mi hijo(a)?” ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a hacerle frente a este desastre?” Este libro se concibió para ayudar a los padres a hablar de estos temas.

Las reacciones a los atentados terroristas, tanto de niños como de adultos, dependerán de lo cerca que estuvieron del lugar de los hechos y de la medida en que fueron afectados directamente. Por este motivo, algunos padres e hijos estarán más interesados en este libro que otros. Le sugerimos que lea todo el libro antes de escoger los temas y actividades que quiera hacer con su hijo(a). De la misma manera, le sugerimos que evalúe su propio nivel de estrés, antes de empezar a trabajar con este libro. Si siente que tiene dificultad para manejar su estrés, hable con otro adulto antes de usar este libro con su hijo(a).

El libro contiene actividades que los padres pueden completar con sus hijos. Las actividades fueron diseñadas para niños entre los 6 y 12 años, pero pueden adaptarse a niños mayores. Le recomendamos que ajuste las actividades al paso de su hijo(a). Puede ser que los niños más pequeños (de 6 y 8 años) necesiten más ayuda de los padres o prefieran completar algunas actividades con dibujos en lugar de escribir. Los niños más pequeños o más activos tal vez prefieran trabajar en un tema por día y otros tal vez quieran completar más de uno por día. También tenga en cuenta que hay niños que prefieren buscar más información que otros.

El libro contiene 12 temas y cada tema contiene dos partes, una “Página para Padres” en el lado izquierdo y una “Página para Niños” en el lado derecho. Algunos temas tienen actividades conjuntas para que padres e hijos hagan juntos.

Cada “Página para Padres” contiene instrucciones y actividades para los padres



Cada “Página para Niños” contiene una actividad paralela para el niño



Las cuatro secciones de este libro se crearon en una secuencia, pero usted puede saltar directamente a las que considere más útiles para su hijo(a). Por ejemplo, el tema “Preocupaciones y Temores” y la información en las páginas 36-40 pueden ser de interés. La Sección I le facilitará el uso del libro y le da sugerencias para encarar el aniversario. La Sección II abarca habilidades que serán de ayuda para muchos niños. La Sección III se concentra en habilidades para ayudar a niños con situaciones o reacciones específicas. La Sección IV contiene preguntas y respuestas comunes y otra información de utilidad.

Busque un momento tranquilo del día para realizar estas actividades con su hijo(a). Antes de empezar, explíquelo a su hijo(a) que las actividades de este libro son informativas y divertidas, y que lo ayudarán a hacerle frente a cualquier emoción o sentimiento negativo que esté experimentando, como resultado de los atentados terroristas.

Con nuestros mejores deseos,

Annette La Greca,

Elaine Sevin,

Scott Sevin

Contenido

I. Cómo Ayudar al País a Hacerle Frente al Terrorismo: Sección de Introducción

Cómo Usar Este Libro	2
Tema 1. Manejando un Aniversario	4
Tema 2. Un Día Que Recordaremos	6
• Reflexiones	6
• Los Hechos	8
Tema 3. Hablando Con su Hijo(a) Acerca de las Emociones	10
Tema 4. Entendiendo Las Reacciones de Estrés	12

II. Cómo Ayudar al País a Hacerle Frente al Terrorismo: Estrategias Que Ayudan

Tema 5. ¿Cómo Maneja Mi Hijo(a) el Estrés?	16
Tema 6. Cosas Que Pueden Ayudar – Rutinas Normales	18
Tema 7. Cosas Que Pueden Ayudar – Limitando el Acceso a la Televisión	20
Tema 8. Cosas Que Pueden Ayudar – Manteniéndose Saludable	22

III. Cómo Ayudar al País a Hacerle Frente al Terrorismo: Situaciones Especiales

Tema 9. Temores y Preocupaciones	24
• Identificando Temores	24
• Lo Que Usted Puede Hacer	26
Tema 10. Pensamientos y Sueños Indeseados	28
Tema 11. Cómo Manejar el Enfado	30
• Resolución de Conflictos	30
• Conciencia Multicultural	32
Tema 12. Haciéndole Frente a la Pérdida y la Tristeza	34

IV. Cómo Ayudar al País a Hacerle Frente al Terrorismo: Información y Recursos Adicionales

Preguntas Comunes y Respuestas	36
Ideas para Conmemorar el Aniversario	40
Plan Familiar para Casos de Desastre	41



MANEJANDO UN ANIVERSARIO

El aniversario de los atentados terroristas del 11 de septiembre será un momento de reflexión y recuerdo, una ocasión para rendir tributo a los que perdieron la vida en los ataques, y una oportunidad para apreciar lo mucho que hemos avanzado. Conmemorar el aniversario ayudará a niños y a adultos a poner los atentados en perspectiva y a contribuir al proceso de curación.

Sin embargo, el aniversario de un suceso traumático puede ser en muchos casos un momento difícil. Las emociones y las sensaciones durante el suceso pueden volverse a experimentar en el aniversario, o pueden aparecer nuevas reacciones. Incluso muchos niños y adultos que “se sienten mejor” experimentarán diversas emociones y reacciones cuando se acerque el aniversario del 11 de septiembre. Debido a esto, es importante que preste atención a la forma en que su hijo(a) se siente, así como a sus propias emociones. Alrededor del aniversario, los medios se concentrarán en noticias sobre los atentados, eventos conmemorativos, seguridad nacional y la guerra contra el terrorismo. Algunas cadenas planean dar información sobre la fecha “todo el día.”

Limitar el acceso de su hijo(a) a estos programas será muy útil para hacer frente al aniversario, ya que los programas pueden reavivar sensaciones perturbadoras. Específicamente, *limite* el tiempo en que usted y su hijo(a) ven programas de televisión, *planee* lo que verá, *participe* viendo programas con su hijo(a) y *comente* con su hijo(a) lo que ha visto (vea más información en la página 20).

Otras cosas que puede hacer para minimizar el estrés de su hijo(a) es mantener su **rutina normal** (ver pág. 18), planear una **conmemoración familiar** (ver a continuación) y hacer que su hijo(a) realice la actividad “**Orgulloso de Vivir en los Estados Unidos**” en la página siguiente. También, los temas en *Entendiendo las reacciones de estrés* (pág. 12) y *¿Como maneja su hijo (a) los eventos estresantes?* (pág. 16) le permitirán entender cómo reacciona su hijo(a) y cómo ayudarlo a manejar la situación con más eficacia. Otras secciones (por ejemplo, *Temores y Preocupaciones*, pág. 24) servirán de ayuda para manejar reacciones específicas de su hijo(a). También puede resultar útil trazar un Plan Familiar para Casos de Desastre (ver pág. 41).



ACTIVIDAD DE LOS PADRES: Un momento en el tiempo

Dedique 15 minutos a reflexionar sobre los sucesos del año pasado. Relájese, cierre los ojos y escuche una música placentera. Piense en el año pasado. ¿Cómo ha cambiado su vida? ¿Cómo han cambiado los Estados Unidos? Cada suceso nos enseña algo. ¿Qué ha aprendido? ¿Cómo han cambiado sus prioridades en la vida? Si lo desea, comparta estos pensamientos con un familiar o un amigo.

ACTIVIDAD CONJUNTA: Una conmemoración familiar

Los atentados terroristas del 11 de septiembre de 2001 afectaron a todo el mundo en muchos sentidos. Muchos norteamericanos reexaminaron sus prioridades y se acercaron más a la familia y a las amistades. Hasta nuestra nación se ha unido más. Los ataques fueron un ejemplo de cómo un suceso inesperado, sin previo aviso, puede cambiarnos la vida. Use el aniversario del 11 de septiembre para recordarles a sus allegados que los quiere, y para rendir homenaje a las víctimas y a los socorristas. Planee una conmemoración familiar (por ejemplo, una vigilia con velas, 5 minutos de silencio) para recordar a los que perdieron la vida y para dar gracias por nuestra libertad y nuestra seguridad. Si sus actividades laborales lo permiten, organice una salida en familia para demostrar su gratitud a sus familiares por su apoyo.



POR QUÉ ESTOY ORGULLOSO DE VIVIR EN LOS ESTADOS UNIDOS



Aunque los sucesos del 11 de septiembre de 2001 fueron muy perturbadores, han sucedido cosas buenas debido a los atentados terroristas. A continuación, escriba algunas cosas buenas que le han sucedido durante el año pasado.

Algo bueno que sucedió es que muchas personas se dieron cuenta de que se sentían orgullosos de ser americanos. La gente puso banderas en la casa o en el auto, o usó alfileres patrióticos en la ropa.

¿Por qué se siente “orgulloso de vivir en los Estados Unidos?” Escriba la respuesta en la bandera a continuación.

	¿Por qué me siento orgulloso de vivir en los
	Estados Unidos?



Topic 2

UN DÍA QUE RECORDAREMOS - Reflexiones

Al conmemorar el primer aniversario de los atentados terroristas del 11 de septiembre de 2001 y observar el futuro, debemos recordar que es importante reflexionar sobre el pasado.

Los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 fueron un “momento de definición” en la historia de los Estados Unidos, al igual que el ataque a Pearl Harbor y el asesinato del presidente John F. Kennedy. Estos acontecimientos cambiaron para siempre nuestro país y nuestras vidas. Los que vivían en la época del asesinato del presidente Kennedy, recuerdan, años después, dónde estaban y qué estaban haciendo cuando escucharon la noticia. Lo mismo sucede con los ataques del 11 de septiembre.

Sin embargo, puede ser que los niños no entiendan inmediatamente el significado de un acontecimiento de esta magnitud y que no les deje una impresión duradera. Es importante que recuerden los sucesos del 11 de septiembre y sus experiencias personales. Las actividades de esta sección lo ayudarán a usted y a su hijo(a) a reflexionar sobre ese día trágico y le facilitará hablar con su hijo(a) sobre los atentados terroristas.



ACTIVIDAD PARA LOS PADRES: ¿Cuál es su historia personal?

Todo el mundo en los Estados Unidos tiene una anécdota que contar sobre su experiencia personal el 11 de septiembre de 2001. Es una anécdota que millones de norteamericanos han contado y que seguirán contando, pero no hay dos anécdotas iguales. En una hoja de papel, escriba su anécdota y describa el 11 de septiembre como usted lo experimentó. Hable de cómo se sintió, de lo que vió, de lo que oyó y de lo que hizo el día de los atentados. Responda las preguntas a continuación y use esas respuestas en su historia. Cuando haya terminado, haga que su hijo(a) realice su actividad en la página siguiente y ayude a su hijo(a) a escribir su historia. Puede colocar las historias en un álbum de recortes (ver a continuación).

1. ¿Dónde estaba cuándo ocurrieron los atentados terroristas?
2. ¿Cómo se enteró de los ataques?
3. ¿Qué es lo que más recuerda de los hechos?
4. ¿Cómo se sintió con el ataque terrorista?

ACTIVIDAD CONJUNTA: Álbum de Recortes de Un Día en la Historia

Juntos, hagan un álbum de recortes de los recuerdos personales de su familia sobre el 11 de septiembre de 2001 y el aniversario. Puede comprar un álbum de recortes o hacer uno. En el álbum, coloque fotos recientes de sus familiares y amigos, algunas lo más cerca posible de la fecha del 11 de septiembre. También incluya artículos de periódicos, revistas y de la Internet, fotografías y otras informaciones sobre los ataques y el aniversario. No olvide organizar una sección de anécdotas personales de su familia. Cuando tenga listo el álbum de recortes, guárdelo en un lugar fresco y seco, lejos de la luz del sol. Un día, sus nietos lo leerán.





UN DÍA QUE RECORDAREMOS - Reflexiones



El 11 de septiembre de 2001 es un día que muchos nunca olvidarán. En el futuro, tus hijos leerán sobre ese suceso en sus libros de historia. Como parte de la historia, tienes un relato que contar sobre tus experiencias el 11 de septiembre de 2001. A continuación hay varias preguntas que te ayudarán a recordar lo sucedido. Responde a las preguntas con la mayor precisión posible. Cuando termines, intercambia las respuestas con un adulto y comenten lo que escribieron. Luego, usa tus respuestas para escribir una historia que relate dónde estabas, qué viste, qué hiciste y cómo te sentiste el 11 de septiembre de 2001. Puedes colocar tu historia en un álbum de recortes.

¿Dónde estabas cuando te enteraste de los ataques terroristas?

¿Quién te lo dijo o cómo te enteraste?

¿Qué estabas haciendo cuando supiste de los ataques?

¿Qué es lo que más recuerdas de ese día?



UN DÍA QUE RECORDAREMOS – Los Hechos

Los niños entienden los sucesos según sus propias experiencias, las cuales son más limitadas que las de los adultos. Algunos niños, especialmente los más pequeños, no pueden entender cabalmente los sucesos del 11 de septiembre, o sus recuerdos de los ataques pueden ser más vagos a medida que pasa el tiempo.

Desde el 11 de septiembre, muchos niños se han familiarizado con la palabra “terrorista”. Supieron de los ataques por sus padres, sus maestros o sus compañeros de clase. Los niños vieron los sucesos en la televisión y vieron fotografías en revistas, periódicos y en la Internet. Ha pasado el tiempo y han ocurrido más sucesos relacionados con los atentados.

El aniversario será el momento en que en los medios y en las conversaciones comunes se hable con lujo de detalles sobre muchas cuestiones y acontecimientos en torno a los ataques. Es importante que los niños entiendan los sucesos vinculados a los ataques terroristas y que sepan por qué se conmemora el aniversario.



Actividad Para Los Padres: Evalúe el conocimiento de su hijo(a)

Una forma de ayudar a su hijo(a) a manejar las consecuencias del 11 de septiembre, y de aclarar cualquier malentendido, es revisar los hechos con su hijo(a). Hable de los ataques terroristas y de la guerra contra el terrorismo con su hijo(a), y cerciórese de que entiende los principales hechos y acontecimientos que hayan ocurrido. Esto creará una oportunidad para comentar muchos temas afines. El ejercicio de reportero de periódico en la página siguiente ayudará a su hijo(a) a organizar información sobre los sucesos del 11 de septiembre. Aunque el tiempo ha pasado, es importante reflexionar sobre lo que pasó ese día en que cambió la historia de nuestro país.

ACTIVIDAD CONJUNTA: Temas relevantes

A continuación hay una lista de “palabras claves” que usted y su hijo(a) pueden usar. Tenga en mente que algunos niños no querrán hablar de cada “palabra clave”. Eso está bien. Usted le puede leer las palabras a su hijo(a) y dejar que él(la) escoja las “palabras claves” de las cuales quiera hablar o sobre las cuales quiera aprender más. Si es necesario, puede buscar más información en la Internet, en la biblioteca de la localidad o en la biblioteca de la escuela.

Talibán	Oriente Medio	Inmigrante
Afganistán	Washington D.C.	Democracia
Terrorista	El Pentágono	Presidente George W. Bush
Osama Bin Laden	Nueva York	Vicepresidente Dick Cheney
Al Qaeda	World Trade Center	Colin Powell, Secretario de Estado
Bioterrorismo	Zona Cero	Donald Rumsfeld, Secretario de Defensa
Ántrax	Departamento de Policía	John Ashcroft, Secretario de Justicia
Viruela	Departamento de Bomberos	Tom Ridge, Seguridad Nacional
Pakistán	OTAN	Rudolph W. Giuliani
Islam	F.B.I.	Naciones Unidas (ONU)
Musulmán	C.I.A.	Operación Libertad Duradera
Iraq	US Guardia Costera	Fuerzas Especiales de Operaciones
Saddam Hussein	US Aduana	Discriminación
Agente biológico	Arma Nuclear	Operaciones Especiales (SOF)



UN DÍA QUE RECORDAREMOS – Los Hechos



Es importante recordar lo que sucedió el 11 de septiembre de 2001. Los terroristas secuestraron (tomaron) cuatro aviones. Dirigieron dos hacia el World Trade Center en Nueva York y otro hacia el Pentágono, en Washington DC. Los pasajeros del cuarto avión impidieron que ocurriera otro ataque terrorista cuando su avión se estrelló en Pennsylvania. Aunque muchas personas murieron el 11 de septiembre, miles se salvaron gracias a los socorristas que llegaron a ayudar. Muchos héroes, bomberos, policías, técnicos de emergencia médica, paramédicos, médicos y ciudadanos valientes salvaron muchas vidas.

Imagina que eres un reportero y que trabajas para un periódico. Te han asignado la tarea de escribir un artículo para el aniversario. Puedes elegir el tema que quieras, pero debe tener relación con los ataques del 11 de septiembre. Elige un tema, investiga y escribe un artículo a continuación. Recuerda que un buen reportero relata los hechos de una situación. Usa otra hoja de papel si necesitas más espacio.

- Temas posibles:
1. ¿Cómo están conmemorando el aniversario de los ataques?
 2. ¿Cómo han cambiado los Estados Unidos a raíz de los ataques?
 3. ¿Cómo ha cambiado los Estados Unidos desde el 11 de septiembre?

<h2 style="margin: 0;">Los Tiempos del Aniversario</h2>	
Fecha: _____	Ciudad: _____
<hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> Título del Artículo	
Escrito por: _____	



Hablando Con su Hijo(a) Acerca de las Emociones

En las próximas semanas y los próximos meses, es probable que haya más sucesos en la guerra antiterrorista de Estados Unidos. Por ejemplo, al momento de escribir este libro, Estados Unidos ya ha iniciado acción militar y hay amenazas de más ataques terroristas en nuestro país. Para entender de qué manera reacciona su hijo(a) a este aniversario, será importante mantener las “líneas de comunicación” abiertas. Es decir, es necesario crear un sitio y dedicar un tiempo a que su hijo(a) le hable de sus pensamientos, emociones y preocupaciones.

Las siguientes ideas le ayudarán...

- Escoja un sitio tranquilo donde haya pocas distracciones (por ejemplo: televisor apagado)
- Separe un tiempo al día para hablar y compartir. Por ejemplo, después del colegio o antes de cenar. Si su hijo(a) tiene dificultad para dormir, tal vez no sea un buen momento para hablar con él/ella antes de acostarse.
- Si usted siente que está teniendo dificultades para manejar sus propias emociones, hable con otro adulto antes de hablar con su hijo(a).

Puede que algunos niños vacilen en decirles a los padres cómo se sienten porque ven que sus padres están angustiados. Acuérdesse que está bien que los padres expresen sus emociones, pero no como para llegar a asustar a los niños. No sienta que tiene que presionar a su hijo(a) para hablar de sus pensamientos y emociones. Si usted crea la oportunidad para que su hijo(a) le hable y trata de escucharlo(a), su hijo(a) naturalmente le dirá lo que está pensando. Las preocupaciones de su hijo(a), a veces, estarán relacionadas con los ataques terroristas; otras veces, estarán relacionadas con situaciones cotidianas. Al dedicar tiempo a hablar con su hijo(a), él/ella le dirá cuando haya algo que le moleste.

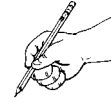
Las siguientes ideas le pueden ayudar al momento de hablar con su hijo(a):

- En lugar de controlar la conversación, escuche los sentimientos de su hijo(a)
- Escuche y normalice los comentarios de su hijo(a). Haga comentarios como estos:
“Me suena a que estabas muy enojado(a)”.
“Eso te puso triste”.
“Está bien sentirse así”.
- Sea neutral. No juzgue o critique a su hijo(a). Haga comentarios como los siguientes:
“Eso es interesante”.
“Cuéntame más sobre eso”.
“¿Cómo así?” o *“¿Qué quieres decir?”*
- Está bien decir “No sé” si su hijo(a) le hace una pregunta que usted no puede contestar.
- Préstele atención a aquellos comportamientos de su hijo(a) que indiquen que él/ella está sintiendo emociones fuertes. Por ejemplo:
Inquietud
Falta de contacto visual (En algunas culturas no es común tener contacto visual y si ese es el caso en su cultura, no tome en consideración este factor.)*
Expresiones faciales que demuestran enfado, tristeza o preocupación

* En algunas culturas NO es mala educación mirarse directamente a los ojos.



Hablando de Sentimientos



Cuando la gente oyó hablar de los ataques terroristas, reaccionaron de diferentes maneras y hubo muchos tipos de sentimientos. Algunos sentimientos pueden haber cambiado o desaparecido por algún tiempo. Completa las actividades señaladas abajo y encuentra como te sientes a raíz de los ataques.

1. Abajo hay algunas figuras y palabras que describen como la gente se sintió al enterarse de los ataques el 11 de septiembre. Encierra en un círculo las caras que describen cómo te sentiste cuando supiste de los ataques.



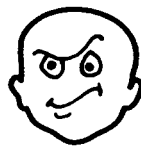
temeroso



enojado



confundido



incrédulo



asqueado



iracundo



angustiado



culpable



horrorizado



dolido



solo



nervioso



triste



asustado



asombrado



sorprendido



desconfiado



preocupado

2. Abajo, dibuja cómo te sientes **ahora** con relación a los ataques. Puedes usar las palabras y dibujos de arriba para describir tus sentimientos. ¿Cuántas emociones que sentiste en respuesta a la Pregunta 1 todavía tienes? ¿Y qué emociones sientes ahora?



Topic 4

Entendiendo Las Reacciones Estrés

Después de un desastre, los niños y los adultos pueden tener diferentes reacciones. Los sentimientos de estrés, angustia y shock son reacciones normales a un evento traumático como los ataques terroristas. También es común que niños y adultos tengan una variedad de reacciones y que habrá días en que se sentirán más angustiados que otros. Los sentimientos y las reacciones cambian con el paso del tiempo. Tenga en cuenta que los aniversarios pueden activar las viejas reacciones o también nuevos sentimientos en torno al 11 de septiembre.

Con frecuencia, un evento puede llevar a otros eventos angustiosos que pueden prolongar o incrementar las reacciones de estrés (Ej. un padre pierde su trabajo). Por esto, algunos niños pueden tener reacciones al estrés o problemas de comportamiento por muchos meses después de un evento traumático. Aunque estas reacciones al estrés son comunes y normales, pueden crear problemas. Por ejemplo, los problemas de concentración o cansancio por no dormir pueden dificultar que un niño se concentre en sus tareas escolares.

Ya que las reacciones al estrés pueden crear problemas en la vida diaria, la mayoría de los niños necesitarán ayuda de algún adulto cuando tengan una reacción al estrés. Nadie conoce mejor a su hijo que usted. Y si le pone atención a la forma en que su niño reacciona a las cosas, puede tener una buena idea de cómo ayudar a su hijo. Con el paso del tiempo, las reacciones de los niños disminuyen. Y si el niño aún tiene muchas reacciones al estrés, o bien si las reacciones crean un problema para su niño, será una buena idea que hable con un profesional de salud mental o consejero escolar.

Recuerde que si un niño estaba asustado antes de los ataques, o si tuvo una experiencia traumática, será particularmente vulnerable en este periodo después del evento. Si ocurriera otro ataque u otro evento angustioso, muchos niños y adultos volverán a sentir muchas de las experiencias que sintieron inicialmente. Y si está seguro de cómo se siente su niño, repita las actividades de esta sección las veces que crea apropiado.



ACTIVIDAD PARA PADRES: Evalúe el estrés de su hijo(a)

Estas actividades le ayudarán a reconocer las reacciones de estrés más comunes en los niños y a ver qué reacciones está teniendo su hijo(a).

Midiendo su estrés:

En la página siguiente hay dos reglas para que coloree su hijo(a). Esto le permitirá a su hijo(a) expresar cómo se siente. Si su hijo(a) marca un nivel de 6 o más en cualquiera de las reglas, ponga mucha atención para entender lo que está sintiendo y ver de qué manera lo puede ayudar.

Identifique el estrés de su niño:

En el lado izquierdo de la página (padre) Página 14 hay una lista común de reacciones al estrés. Marque aquellas que ve en su hijo. Después de haber completado el ejercicio, pida a su niño que complete su actividad en (niño) Página 15 - revise sus respuestas y compárelas con las suyas. Use el lado derecho de la Página 12 como una clave para identificar las respuestas de su hijo(a). Esto le ayudará a reconocer el tipo de estrés que su hijo(a) siente y lo(a) orientará a los temas que ayudarán a su hijo(a) a hacerle frente a ese tipo particular de estrés.



Entendiendo Las Reacciones Estrés – Midiendo el estrés



Aquí hay una regla que te ayudará a medir tus sentimientos. Primero, mira la regla. Después, empezando por abajo, colorea hasta el número que mejor describe cómo te sientes. El número 1 significa que sientes muy poco estrés. El número 12 indica que sientes mucho estrés y necesitas ayuda.

¿Qué tanto miedo o angustia tienes a raíz de los ataques terroristas?			¿Qué tanto miedo o angustia sientes ante la posibilidad de otro ataque terrorista?		
Tengo mucho, mucho miedo y siento angustia	12	Necesito ayuda	Tengo mucho, mucho miedo y siento angustia	12	Necesito ayuda
	11			11	
	10			10	
Tengo mucho miedo y angustia	9	Con un poco de ayuda estaré bien	Tengo mucho miedo y angustia	9	Con un poco de ayuda estaré bien
	8			8	
	7			7	
Tengo miedo	6	Quisiera un poco de ayuda	Tengo miedo	6	Quisiera un poco de ayuda
	5			5	
	4			4	
Tengo un poco de miedo	3	Estaré bien	Tengo un poco de miedo	3	Estaré bien
	2			2	
	1			1	
Nada me asusta o molesta		Estoy bien	Nada me asusta o molesta		Estoy bien



Entendiendo las Reacciones del Estrés

Abajo hay una lista de reacciones de estrés comunes que tiene los niños después de un evento traumático. Marque las reacciones que ha notado en su hijo en las últimas semanas. A la derecha hay una clave para (niño) Página 15. Esta clave le ayudará a reconocer las reacciones de estrés de su hijo(a) y provee una lista de temas recomendados para ayudar a su hijo(a) a hacerle frente al estrés. Algunas de las reacciones pueden estar relacionadas con el ataque terrorista, mientras que otras no. Lo que sí importa es que pueda reconocer cómo se siente su niño y entienda cómo lo puede ayudar.

Miedos y Preocupaciones

Mi hijo(a) tiene miedo o le preocupa:

- Estar solo o dormir solo.
- Separarse de un padre o familiar/ser querido.
- Edificios desplomándose o bombas en los edificios.
- Personas que les recuerdan a los terroristas.
- Puentes, túneles y lugares con mucha gente.

El niño está reviviendo los ataques / Mi hijo(a):

- Habla mucho de los ataques o hace muchas preguntas.
- Tiene sueños angustiosos o pesadillas.
- Se comporta o se siente como si los ataques estuvieran ocurriendo otra vez.
- No puede dejar de pensar en lo que pasó.

Evasión o Adormecimiento Emocional / Mi hijo(a):

- No está interesado(a) en sus actividades usuales o en sus amigos.
- Está callado(a) o aislado(a).
- Tiene dificultad para sentirse feliz.
- Tiene dificultad para recordar las cosas.
- Evita todo lo que le recuerde el evento.

Síntomas Físicos e Hipersensibilidad / Mi hijo(a):

- Tiene dificultad para dormir o quedarse dormido(a).
- Se asusta más fácilmente de lo usual.
- Tiene dificultad para concentrarse.
- Está más irritable de lo usual.
- Tiene síntomas físicos, como dolores no específicos

Otras Reacciones (cambios de cómo era antes / Mi hijo(a):

- Tiene arranques de enojo.
- Tiene dificultad para comer (muy poco o mucho).
- Se siente triste.
- Se comporta como un niño(a) pequeño(a) (Ej. se chupa el dedo, etc.).

Preguntas de los Niños #5,14

Ver secciones en:

Temores y preocupaciones.

Hablando de sentimientos.

¿Cómo puede sobrellevar la situación mi hijo(a)?

Preguntas y Respuestas

Preguntas de los Niños #1, 2, 3, 4, 11

Ver secciones en:

Pensamientos y sueños molestos

Hablando de sentimiento

¿Cómo sobrelleva la situación mi hijo(a)?

Preguntas de los Niños #6, 7, 8, 13

Ver secciones en:

¿Cómo sobrelleva la situación mi hijo(a)?

Hablando de sentimientos

Manejando las pérdidas y tristezas

Temores y preocupaciones

Preguntas de los Niños #9, 10, 12, 15

Ver secciones en:

Manteniendo la salud física

Pensamientos y sueños molestos

Reduciendo el acceso a la televisión y otros medios

¿Cómo sobrelleva la situación mi hijo(a)?

Preguntas de los Niños #16, 17, 18

Ver secciones en:

Sobrellevando el enojo

Manejando las pérdidas y tristezas

Rutinas normales



Entendiendo Las Reacciones Estrés



Las siguientes frases se refieren a lo que piensas y sientes acerca de los atentados terroristas. Marca el cajón para indicar cómo te has sentido y lo que has pensado en las últimas semanas.

	CASI		
	MUCHO	NUNCA	JAMAS
1. Me da miedo, temor o me molesta pensar en los ataques.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sigo pensando en lo que pasó.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Pienso en los ataques aun cuando no quiero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tengo pesadillas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Me preocupa que ocurra otro atentado o algo malo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. No disfruto las cosas que normalmente me gustaban (pasatiempos, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Siento que las personas no entienden cómo me siento ahora.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Siento tanto miedo, temor o tristeza que no puedo hablar ni llorar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Me siento más nervioso ahora que antes de los atentados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. No he estado durmiendo bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Los pensamientos y emociones relacionados con los atentados interfieren con mi capacidad para recordar las cosas, como por ejemplo, lo que aprendí en el colegio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Es difícil prestar atención en el colegio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Trato de mantenerme alejado de las cosas que me recuerdan los atentados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Me preocupo de cosas que no me molestaban antes, como viajar en avión o estar en edificios altos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Tengo más dolores de estómago, de cabeza u otros malestares desde que ocurrieron los ataques.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. He estado haciendo cosas ahora que no hacía antes, como pelear, discutir o ser más desobediente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Me enfado más de lo usual con mis amigos y familiares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Me siento triste por todo lo que ha pasado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(ADAPTADO CON PERMISO, FREDERICK C. J. PYNOOS, R., Y NADER, K. (1992). Reaction Index to Psychic Trauma Form C. Manuscript, UCLA.)



¿Cómo Maneja Mi Hijo(a) el Estrés?

Todo el mundo tiene su propio modo de manejar los eventos estresantes. Algunas formas son positivas y más eficaces que otras. Por ejemplo, algunas formas positivas de manejar los eventos estresantes son buscar el apoyo de otras personas, solucionar un problema, tratar de mantener la calma y tratar de ver el lado positivo de las cosas. Por otro lado, hay maneras de manejar los eventos estresantes que pueden ser negativas y que usualmente no ayudan en una situación difícil. Gritar, enfadarse y culpar a otros son ejemplos de formas negativas de manejar los eventos estresantes y que pueden resultar en más problemas.

Trate de animar a su hijo(a) a hacer frente a los eventos molestos relacionados con los ataques terroristas en maneras positivas. Las actividades en esta sección le ayudarán a identificar la forma en que su hijo(a) está manejando los recientes acontecimientos.



Actividad Para Padres: Identifique La forma en que su hijo maneja los eventos estresantes

En la siguiente página hay algunas preguntas sobre las formas en las que su hijo(a) le hace frente a lo que ha pasado. Haga que su hijo(a) conteste las preguntas en un sitio tranquilo y cuando su hijo(a) termine, repasen las respuestas juntos. Mientras su hijo(a) completa su actividad, piense en la forma en la que él/ella usualmente maneja las situaciones negativas. Escriba las maneras negativas y positivas que su hijo(a) usa para manejar los eventos estresantes.

Formas Positivas	Formas Negativas

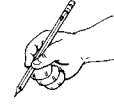
ACTIVIDAD CONJUNTA: Identificando cómo su hijo(a) sobrelleva la situación

Juntos, repasen y hablen de las respuestas de su hijo(a). Los números 3, 6, 9 y 12 son estrategias positivas que usted puede animar a su hijo(a) a que use. Por ejemplo, el ítem #3 denota “tener una perspectiva positiva” y el ítem #6 denota “solucionar los problemas” y “hablar de cosas que son molestas.” Además, el ítem #9 denota “mantener la calma” y el ítem #12 denota “buscar apoyo y consuelo de otras personas”. Estas estrategias pueden ayudar a su hijo(a) a manejar mejor el estrés. Hay ideas adicionales en otras secciones de este libro. Para algunos niños, “Buscar información” y “encontrar distracción” también pueden ser maneras eficaces de hacer frente a los eventos estresantes.

Los puntos restantes en la página de los niños (#1,2,4,5,7,8,10,11) son maneras negativas de hacer frente a los eventos estresantes. Estas usualmente no ayudan en una situación difícil e incluso pueden empeorar la situación. Por ejemplo, los números 1 y 2 denotan “aislamiento social”, los números 4 y 5 denotan “culparse a sí mismo y a otros”, el número 7 denota “hacerse la ilusión de que no pasó nada”, los números 8 y 11 reflejan “sentimientos de enojo” y el número 10 denota “sentimientos de impotencia o resignación”. Si su hijo(a) admite que usa algunas de estas estrategias, usted le puede ayudar a usar otras maneras de manejar el estrés. Algunas secciones de este libro le darán buenas ideas.



¿Cómo Manejo lo Que Ha Pasado?



A continuación hay una lista de las cosas que usan los niños para solucionar los problemas o sentirse mejor cuando pasa algo malo. Piensa en lo que hiciste para sentirte mejor después de los ataques terroristas. Marca el cajón SÍ o NO para indicar si hiciste eso o no para sentirte mejor después de lo que pasó.

Hiciste eso?

“SÍ” o “NO”

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Me quedé solo(a). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. No dije nada acerca de las cosas malas que pasaron. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Traté de encontrar el lado positivo de las cosas malas que pasaron. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Me culpé por haber causado las cosas malas que pasaron. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Culpé a alguien además de los terroristas por causar las cosas malas que pasaron. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Traté de arreglar las cosas malas haciendo algo o hablando con alguien. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Deseé que las cosas malas nunca hubieran pasado. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Grité, chillé o me enojé. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Traté de calmarme. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. No hice nada porque lo que había pasado no tenía arreglo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Me enojé con otras personas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Traté de sentirme mejor pasando tiempo con otras personas, como mi familia, adultos o amigos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Cosas Que Pueden Ayudar – Rutinas normales

Uno de los aspectos más angustiosos de un desastre y acontecimiento traumático para los niños y los adultos es la sensación de pérdida de la seguridad. Su hijo(a) se sentirá menos angustiado después de un suceso traumático si usted lo ayuda a sentirse seguro(a). Una manera en la que puede ayudar a su hijo(a) a hacer frente a las situaciones estresantes es volver a su rutina normal.

Todo el mundo tiene una rutina normal que más o menos sigue cada día. Algunos tienen rutinas diferentes a las de la semana durante los fines de semana. Volver a las actividades y rutinas normales le dará a su hijo(a) una sensación de tranquilidad, ya que sus días se volverán más predecibles. Esto ayudará a su hijo(a) sentirse más seguro(a) y a no pensar tanto en su propia angustia. Esta sección está diseñada para ayudarlo a usted y a su hijo(a) identificar una rutina normal.

Otra cosa que ayudaría es que su hijo(a) identifique y realice sus actividades cotidianas favoritas. Antes de que su hijo(a) empiece a trabajar en la siguiente página, sáquele una fotocopia a la página y deje que complete la misma actividad para las rutinas de los días de semana y las de los fines de semana. Para niños más pequeños, sería mejor hacer esta actividad juntos.



Actividad Para Padres: Identifique las Rutinas Normales

¿Cuáles son sus rutinas normales? En un papel, haga una lista y señale las actividades y las horas a las cuales las realiza normalmente. Puede ser que usted ya haya vuelto a su rutina normal. Si es así, indique qué actividades son diferentes para usted y su familia después de los atentados (por ejemplo, está viendo más televisión).

Mantenga una lista de su rutina de la semana y otra de su rutina de los fines de semana. Cuando trabaje con su hijo(a) en la actividad conjunta, sugiera algunas actividades cotidianas que no tomen mucho tiempo y que pueda añadir a sus rutinas. Por ejemplo, pueden montar en bicicleta, jugar cartas, juegos de mesa o ping-pong.

ACTIVIDAD CONJUNTA: Planee unas Actividades Divertidas

Junto con su hijo(a) repase la lista (Página 19) que hizo de sus rutinas normales. Es posible que las rutinas de su niño hayan cambiado desde el 11 de septiembre, 2001. Eso está bien. Haga que su hijo(a) subraye o marque con una estrella sus actividades favoritas cotidianas. Después, hagan una lista de las actividades favoritas de los dos y luego, añadan algunas de estas actividades a sus rutinas normales.

Si puede, saque su agenda o calendario y, junto con su hijo(a) planeen el siguiente par de semanas. Escriba o dibuje cada actividad favorita que esté planeada. Si lo desea, puede modificar su itinerario periódicamente con actividades distintas.

Es una buena idea dejar que su hijo(a) crea su propio calendario. Haga que su hijo(a) escriba o dibuje su “itinerario” y añada cada actividad favorita que hayan planeado. Después puede colgar el calendario de su hijo(a) en un lugar visible, como en la nevera.



Cosas Que Pueden Ayudar—Rutinas Normales



¿Cuál es tu rutina normal? En el lado izquierdo, haz una lista de las cosas que haces en un día normal. Cuando hayas terminado, completa los relojes a la derecha. Dibuja las manecillas de cada reloj para demostrar a qué hora generalmente haces las actividades que incluiste en la lista.

Lo que hago normalmente

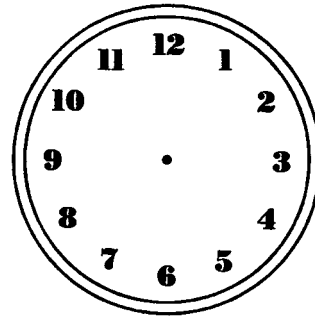
Por la mañana:

Por la tarde:

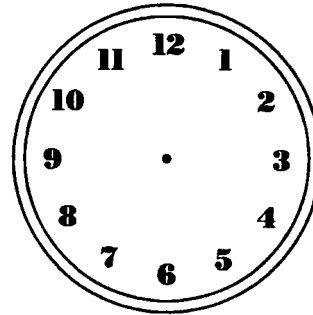
Por la noche:

Antes de acostarme:

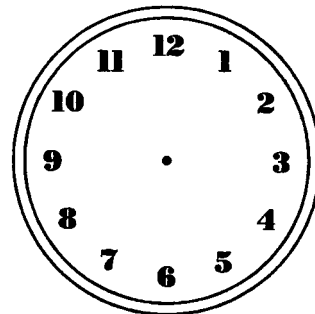
Completa los relojes



La hora a la que normalmente me despierto



La hora a la que normalmente almuerzo



La hora a la que normalmente me acuesto

¿Hay algunas actividades que no has hecho recientemente y que quisieras hacer? Si es así, escríbelas abajo.



Topic 7

Cosas Que Pueden Ayudar – Limitando el Acceso a la Televisión

Al reducir el acceso a imágenes angustiosas de los ataques terroristas, a cosas que se parezcan a los ataques y a los avisos de posibles atentados en el futuro, ayudará a su hijo(a) a sobrellevar las secuelas de septiembre 11, así como actualmente, la guerra contra el terrorismo. Esto será de mucha utilidad alrededor de la fecha del primer aniversario del ataque.

Las imágenes visuales son una forma de volver a experimentar un evento traumático. Por ejemplo, después del atentado terrorista al Edificio Federal en la ciudad de Oklahoma, los niños que vieron programas de televisión respecto al atentado y que escucharon historias de los familiares de las víctimas, experimentaron más angustias y temores que los que no vieron tanta televisión. Las imágenes angustiosas pueden aumentar los temores, pesadillas y la dificultad para dormir. Debido a lo angustiosas que son las imágenes de televisión, su hijo(a) se sentirá mejor si usted limita o controla lo que ve en la televisión relacionado con el terrorismo, particularmente las noticias y programas especiales acerca de los ataques de septiembre 11 o de las familias involucradas. También ayudará a limitar programas con exceso de violencia en la televisión, películas, Internet y juegos de video.



Actividad Para Padres: ¿Qué ve su hijo(a)?

Siga estas indicaciones:

LIMITE – el tiempo que su niño ve televisión. Determine de antemano el tiempo que su niño podrá ver la televisión cada día. Apague el televisor cuando el tiempo haya terminado. Intente limitar su tiempo también, para de esta manera, ser un buen ejemplo para su niño.

PLANIFIQUE – con su hijo(a) de antemano, lo que podrá ver. Utilice la guía de televisión o su periódico para ayudar al niño a decidir lo que desea ver. No le permita al niño cambiar canales al azar, ni siquiera durante el tiempo dedicado a los anuncios comerciales. Si no está seguro de la categoría de un programa, puede ubicar la información en <http://tv.yahoo.com> o en www.mediafamily.org, donde encontrará detalles de las edades apropiadas para cada programa.

PARTICIPE – en ver programas con su hijo(a). Identifique los programas de televisión y las películas favoritas de su hijo(a). Si quiere, usted también puede ver estos programas o estas películas con su hijo(a). Busque los programas en el periódico o en la Internet para saber cuál es el grado de censura por la violencia y las edades recomendadas para ver el programa.

ALIENTE – a su hijo(a) a participar en otras actividades divertidas como leer, hacer deportes o jugar cartas. Estas actividades serán una buena distracción para no pensar en sucesos inquietantes y ayudarán a su hijo(a) a sentir mayor control. Utilice las respuestas de su niño en la próxima página para ayudarle a identificar actividades alternativas.

ACTIVIDAD CONJUNTA: Día Familiar

¿Necesita una alternativa excelente a quedarse sentado(a) en la casa viendo televisión o mirando la Internet? ¡Organice un Día Familiar! Escojan un día de la semana o del mes para pasar tiempo juntos. No deje que las responsabilidades del trabajo o del colegio interfieran con este día. Escojan actividades divertidas que toda la familia disfrutará. Por ejemplo, hagan una excursión familiar, visiten un parque, un museo o un acuario, vayan a la playa, den un paseo por carretera, o participen como voluntarios en un proyecto de servicio a la comunidad.



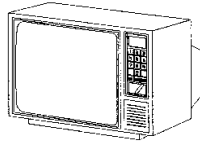
Cosas Que Pueden Ayudar - Lo Que Me Gusta Hacer



Llena el espacio en blanco. Di cuántos días a la semana haces cada actividad.

ACTIVIDAD

- Ver televisión
- Escuchar música
- Jugar con amigos
- Hacer actividades familiares
- Leer libros
- Jugar juegos de video
- Hacer deportes



DIAS A LA SEMANA

Haz una lista de tus favoritos en cada categoría:

Mis pasatiempos favoritos son:

Mis deportes favoritos son:

Mis actividades familiares favoritas son:

Mis músicos favoritos son:

Mis libros favoritos son:





Cosas Que Pueden Ayudar – Manteniéndose Saludable

El estrés puede afectar a las personas físicamente y también mentalmente. Después de un suceso angustiante, muchas personas pierden el apetito o tienen dificultad para dormir. Estos cambios dificultan superar el estrés. Tan importante como reanudar las actividades cotidianas es mantenerse activo(a) y saludable. Esto es especialmente cierto para los(las) niños(as). Un(a) niño(a) saludable y que esté en buena forma física tendrá más facilidad para superar el estrés. En realidad, todos funcionamos mejor cuando nos sentimos fuertes y saludables.

Las actividades de esta sección fueron diseñadas para ayudarle a identificar los cambios en los hábitos alimenticios, sueño o nivel de ejercicio de su hijo(a). Las actividades también fueron diseñadas para ayudar a mejorar la salud de su hijo(a), incluidas la dieta y el estado físico. Pida a su hijo(a) que realice la actividad en la Página 23 mientras usted realiza la siguiente.



Actividad Para Padres: Examinando la salud de su hijo(a)

Observe a su hijo(a) durante los próximos días. Fíjese en cualquier cambio reciente en su comportamiento. Escriba cualquier problema o cambio que haya visto en las siguientes categorías:

Comiendo:	Durmiendo o descansando:
Haciendo ejercicio:	Incremento en número de quejas:

ACTIVIDAD CONJUNTA: Cuadro Para Manejar el Estrés

Maneras para sobrellevar la situación actual de estrés. Fíjese en los cambios físicos que usted ha notado en su hijo(a). Si hay áreas que necesitan mejoras, trabajen juntos para crear un “Cuadro Para Manejar el Estrés”. Hagan una lista de las cosas que pueden hacer para hacer frente a las situaciones estresantes. Incluya algunas de las respuestas de su hijo(a) de la Página 23. Completen el cuadro juntos. Algunos ejemplos son:

<p><u>Alimentación (falta de apetito)</u> Tomar un batido de fruta Tomar vitaminas Tener una hora fija para las comidas en familia Comprar meriendas saludables (pasas, zanahorias)</p>	<p><u>Sueño</u> Dormir con una luz prendida Dormir con una muñeca favorita Escuchar música suave Contar al revés empezando con el 100</p>
<p><u>Ejercicio (falta de ejercicio)</u> Formar parte de un equipo deportivo Aprender un deporte nuevo (tenis o baile) Desarrollar una rutina de ejercicio Hacer actividades al aire libre (ciclismo o alpinismo)</p>	<p><u>Incremento en el número de quejas por dolencias</u> Llevar a su hijo(a) a un chequeo médico Practicar ejercicios de relajación para reducir el estrés (vea Página 37).</p>



Cosas Que Pueden Ayudar – Manteniéndose Saludable



Si te mantienes saludable, podrás manejar mejor las cosas que te estresan o te preocupan. En los siguientes recuadros, escribe o dibuja lo que haces para mantenerte saludable en cada categoría. Te damos algunos ejemplos para ayudarte a empezar.

Mis comidas saludables favoritas

Manzanas



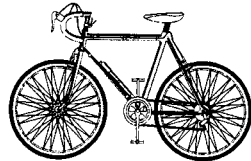
Cómo me relajo antes de acostarme

Escuchar música



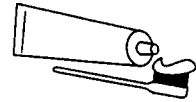
Mis ejercicios favoritos

Montar bicicleta



Cómo mantengo saludable mi cuerpo

Lavarme los dientes





Temores y Preocupaciones – Identificando Temores

Después de un acontecimiento traumático, tanto niños como adultos pueden sentir más temor o preocupación; especialmente si el acontecimiento es algo tan inesperado como un atentado terrorista. Desde el 11 de septiembre, muchos niños y adultos sienten temor y preocupación por su seguridad personal o la de sus seres queridos. Muchos niños han expresado sus temores sobre futuros ataques y relacionan aquellos temores con edificios altos y aviones. Estos temores son normales.

Sin embargo, si llegan a interferir con las actividades de su niño, entonces su hijo requerirá de mayor ayuda para sobrellevar estos temores. Es importante que usted entienda los temores y preocupaciones de su hijo(a) ya que esto le permitirá ayudarlo(a) a manejar dichas emociones. Es una buena idea repetir esta sección en el futuro, ya que los temores y las preocupaciones de su hijo(a) pueden cambiar con el tiempo. Además, sugerimos que revisen la información que se proporciona abajo para determinar si encuentra alguna de estas reacciones que pueden provocar ansiedad. Entonces, podrá desarrollar un plan “Rompe Temor” para ayudar a su hijo a mejor sobrellevar sus ansiedades (Ver Página 26).

Temores y ansiedades comunes luego de eventos traumáticos

Abajo encontrará algunos de los tipos de ansiedad más comúnmente vistos en niños que han sufrido eventos traumáticos. (Para mayor información, vea la Sociedad de Desórdenes de Ansiedad de los Estados Unidos Anxiety Disorders Association of America - en el sitio web: www.adaa.org.)

Ansiedad por separación: Las señales son: ansiedad visible cuando el padre o quien lo cuida está ausente; temor de ir solo a ciertos lugares; temor de ir a la escuela o al campamento (por temor a la separación del ser querido); insistiendo que un padre se quede con el niño a la hora de dormir; despertándose por la noche para estar con el padre; pesadillas sobre separaciones y siguiendo a un padre cuando va de un lugar otro. Los temores a la separación pueden ser un factor importante en el rechazo del niño por la escuela.

Desorden de estrés postraumático (Post Traumatic Stress Disorder—PTSD): PTSD es un conjunto de síntomas traumáticos que ocurren como reacción a un evento traumático. Los síntomas de son:

- Volver a sentir el evento—pensamientos angustiosos o pesadillas sobre el evento.
- Evitar contacto físico o insensibilidad emocional—no tener sentimientos, falta de interés en las actividades cotidianas, sentir como que nadie lo entiende a uno.
- Hipersensibilidad—sentirse más nervioso y agitado que la norma, teniendo problemas al dormir o de concentración.

(Ver Página 14 para otros ejemplos de los síntomas de PTSD.)

Otros temores específicos: Niños que se sienten extremadamente ansiosos en cuanto a posibles ataques futuros pueden convertirse en personas temerosas ante todo aquello que encuentren “peligroso”. Esto puede surgir como temores o rechazo de: salir solo; estar en lugares donde hay mucha gente; tipos específicos de transporte (ej. aviones, trenes, autos); o viajar sobre puentes o dentro de túneles

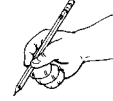


ACTIVIDAD PARA LOS PADRES: ¿Cuáles son tus temores?

Muchas veces los niños “aprenden” como ciertas cosas pueden causar temores al observar a otras personas, entre ellas sus padres y profesores. Por lo tanto, es importante identificar las cosas que pueden causarle temor. En una hoja de papel, escriba sus temores y preocupaciones. Puede utilizar las siguientes categorías como punto de partida: Trabajo; Familia; Viajes; Salud; Amistades; Hijos; Mundo; Otros.



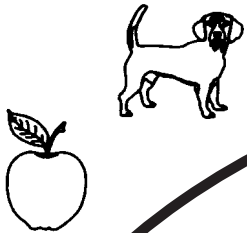
¿De Qué Te Preocupas?



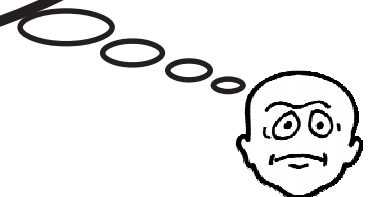
Una “preocupación” es cuando piensas que algo puede ocurrir. Por ejemplo, puedes “temer” que vas a recibir una mala nota en un examen. Es importante que hables con un padre u otro adulto sobre algunos de los temores que tienes.

1. ¿Con quién puedes conversar sobre tus temores y preocupaciones? Haz una lista abajo.

2. Haz también una lista debajo de algunas de las cosas que temes o que te preocupan. Utiliza las figuras afuera de la burbuja para que te ayuden a identificarlos. Haz un círculo sobre aquellos temores y preocupaciones que más te molestan.



Las cosas que más me preocupan:





Temores y Preocupaciones: Lo Que Usted Puede Hacer

Los temores y las preocupaciones son reacciones normales que sienten los niños y adultos después de pasar por una experiencia traumática. Estas reacciones pueden ser problemáticas en los niños en caso de que sean severas, persistan por largo tiempo o interfieran con el funcionamiento diario del niño. En general, los temores de los niños tienden a disminuir con el paso del tiempo, especialmente si logran superar sus temores. Por ejemplo, un niño puede sentir temor cuando el padre sale de la casa, pero cuando este sale y regresa varias veces, el niño se vuelve menos temeroso. Sin embargo, si los temores y las ansiedades de su hijo(a) no parecen mejorar, puede requerir de ayuda profesional.

Recuerde que los temores y las preocupaciones pueden aprenderse a través de la televisión u otros medios. Es por esto que incluimos una sección para ayudarlo a disminuir el uso de los medios (ver Páginas 20-21). También puede encontrar de utilidad los ejercicios de relajación (Página 37). Además, es importante que monitoree lo que usted le dice a otros adultos sobre sus temores y preocupaciones cuando pueda oírlos su hijo(a), ya que esto le comunica a su niño nuevas preocupaciones.

Abajo le ofrecemos otras sugerencias para ayudar a su niño a sobrellevar diferentes temores. Puede utilizar estas sugerencias cuando esté formulando su plan “Rompe Temor” que aparece en la página siguiente. (También ver Plan de Desastre Familiar, Página 41.)

- Asegure a su hijo(a) que está sano y salvo y que nuestro gobierno está haciendo todo lo posible para proteger a los Estados Unidos.
- Identifique a las personas en la escuela y en el hogar con quienes su niño puede hablar sobre sus temores. Muchas veces disminuyen las preocupaciones cuando el niño las puede compartir con otra persona.
- Motive a su niño a confrontar sus temores gradualmente y de forma que se sienta seguro durante este proceso.
- Premie a su niño cuando afronte sus temores. No recompense sus temores al dejarlo faltar a la escuela o no realizar sus quehaceres en la casa u otras actividades importantes que pueda evitar por estar concentrado en sus preocupaciones y temores.
- Ponga en marcha un “plan de acción” o diferentes actividades que pueda hacer su hijo(a) en los momentos en que se siente atemorizado.

ACTIVIDAD CONJUNTA: Elaborando un plan “Rompe Temor”

Junto con su niño, elabore un plan “Rompe Temor”. Utilice la siguiente página u otra hoja de papel. En la columna de la izquierda, pida a su hijo(a) que escriba sus preocupaciones que ya fueron identificadas en el ejercicio que hicimos en la Página 25. Por cada preocupación que su hijo haya señalado, elabore un plan para sobrellevarla cuando esta surja. Por ejemplo:



Preocupación del niño:

Algo puede suceder cuando el niño esté en el colegio y no pueda ponerse en contacto con el padre o guardián.



Plan Rompe Temor:

Haga tarjetas para que su hijo(a) las lleve consigo, con números de teléfono para ponerse en contacto con los padres o guardianes. Dele una copia a la maestra en la escuela.



Pensamientos y Sueños Indeseados – Lo Que Usted Puede Hacer

Después de un acontecimiento traumático, los niños, aunque no quieran, pueden seguir pensando en el suceso o ver en sus mentes imágenes relacionadas con el mismo. Por ejemplo, un niño puede seguir pensando en el desplome de las torres del World Trade Center, o puede visualizar los aviones chocando contra un edificio. Esto puede suceder cuando está en el colegio o cuando está haciendo otras actividades. A veces estos pensamientos ocurren a la hora de dormir y es difícil para los niños dormirse o quedarse dormidos.

Aunque estas reacciones son normales, sobre todo durante las primeras semanas o meses después de un acontecimiento inquietante, las imágenes indeseadas pueden ser muy angustiosas. Si su hijo(a) está teniendo estos problemas, es decir, si no deja de pensar en lo sucedido o de ver imágenes, o tiene dificultad para dormir, otras sugerencias que le pueden ser de utilidad son reducir el uso de la televisión (vea “Limitando el Acceso a la Televisión”, Página 20), mantenerse saludable (vea “Manteniéndose Saludable”, Página 22) y animar a su hijo(a) a hacer actividades que él/ella disfruta (vea “Rutinas Normales”, Página 18).

Otra manera en la que puede ayudar a su hijo(a) a prevenir pensamientos indeseados, es animarlo(a) a tratar de pensar en cosas positivas en lugar de pensar en cosas que le causen angustia. Si estos pensamientos ocurrieran, puede ayudar a su hijo(a) contándole un cuento y de esa manera estará entretenido(a) y distraído(a). Si los pensamientos indeseados ocurrieran a la hora de dormir, le ayudaría tener una rutina a esa hora que contenga algo agradable y que distraiga al niño(a).

ACTIVIDAD CONJUNTA – Pare los malos pensamientos.

Pregúntele a su hijo(a) si piensa en los atentados terroristas o si todavía ve imágenes negativas en su mente. Si es así, dígame a su hijo(a) que eso es muy normal después de que pasa algo malo, como los atentados terroristas. También averigüe cuándo suelen suceder estos pensamientos o estas imágenes negativas (por ejemplo: a la hora de dormir, en el colegio, etc.).

Luego, explíquele a su hijo(a) que cuando tenga estos pensamientos desagradables, debe PARAR y pensar en otra cosa. Dígame a su hijo(a) que juntos van a hacer una señal de PARE para que al tener pensamientos desagradables se acuerde que debe PARAR y entretenerse con otra cosa.

Completen la siguiente página juntos. Sería bueno que haga una copia de esta página antes de usarla para que su hijo(a) pueda quedarse con ella. En la primera parte de la página hay una señal de PARE. Deje que su hijo(a) la coloree. En la segunda parte de la página hay un espacio para que usted y su hijo(a) hagan una lista de otras cosas que él/ella puede hacer cuando tenga pensamientos negativos. Esto depende de si los pensamientos ocurren de día o de noche. A continuación le damos algunos ejemplos:

Por el día

- Llamar a un amigo(a)
- Llamar a papá o mamá
- Leer un libro
- Montar bicicleta
- Abrazar a papá o mamá
- Cantar o tararear una canción

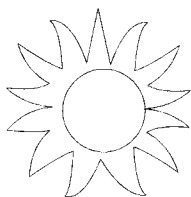
Por la noche o a la hora de dormir

- Leer un cuento
- Escuchar música
- Contar hacia atrás empezando con el 100
- Practicar los ejercicios de relajación (vea la Página 37)
- Dibujar
- Que tu papá o mamá te arrojen en la cama

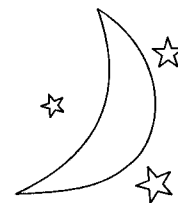
(Adaptado de Robin Gurwitch, Ph.D., Universidad de Oklahoma, Centro de Servicios de Salud)



Cuando hayas tenido malos pensamientos o pesadillas



y piensa en OTRAS cosas para hacer



DURANTE EL DÍA

DE NOCHE O A LA HORA DE DORMIR

Cuando hayas tenido un pensamiento negativo o una pesadilla, te ayudará PARAR lo que estás haciendo y pensar en un lugar bello y feliz. Abajo escribe o dibuja un lugar feliz en el cual puedes pensar cuando tengas una pesadilla o un pensamiento preocupante.



Cómo Manejar el Enfado – Resolución de Conflictos

No es inusual que los niños y los adultos se sientan enfadados e irritables después de un desastre o un acontecimiento angustioso. Muy a menudo, los niños se sienten más irritables de lo normal y quieren culpar a otras personas por estos acontecimientos. Sin embargo, es importante que los niños y los adultos encuentren maneras de entender y manejar el enfado.

Si su hijo(a) se siente enfadado o irritable, explíquele que está bien sentirse así y que es normal. Pero también explíquele que NO está bien desquitarse con otras personas.

En esta sección hay dos tipos de actividades. La primera actividad tiene como objetivo la resolución del conflicto y ayudar a su hijo(a) a manejar su enfado y los desacuerdos con otras personas. La segunda actividad está orientada a desarrollar una conciencia multicultural, es decir, entender a las personas que son distintas. Esta actividad tiene como propósito ayudar a los niños(as) a aceptar a personas de antecedentes étnicos distintos y prevenir reacciones



Actividad Para Padres: Desarrollar un plan para manejar el enfado

Mantenga un diario del comportamiento de su hijo(a) en los próximos siete a catorce días. Anote lo que ocurre antes, durante y después de cada manifestación/explosión de enfado.

Antes - *¿Con quién se enfada su hijo(a)? ¿Qué situaciones le provocan el enfado?*

Durante - *¿Qué hace su hijo(a) cuando se enfada? ¿Cuál es el comportamiento?*

Después - *¿Qué ocurre después? ¿Usted disciplina a su hijo(a)? ¿Usted ignora el comportamiento?*

Si su hijo se enfada o se molesta con la misma persona o en la misma situación, trate de cambiar la situación para prevenir la manifestación de enfado. Incluso, usted puede hacer que su hijo(a) hable con la persona con la que se enfadó y exprese sus sentimientos. Fíjese también, en lo que ocurre después de que su hijo(a) se enfada. ¿El niño(a) se sale con la suya o hace lo que le da la gana? Trate de no ignorar el enojo de su hijo(a) o de rendirse al mal comportamiento de su hijo(a). Más bien hágale entender que “estar o sentirse enojado” es normal pero comportarse enojado NO está bien. Haga que su hijo(a) se siente en silencio hasta que se calme y luego converse con él/ella sobre lo que le molesta y trate de averiguar si la situación puede resolverse. Si eso no funciona, tal vez tenga que disciplinar a su hijo(a). Por ejemplo, dependiendo de la edad de su hijo(a), puede privarlo de ver su programa de televisión favorito, o mandarlo(a) a la cama una media hora más temprano que de costumbre o mandarlo(a) a cumplir una tarea o un deber adicional.

ACTIVIDAD CONJUNTA: Jugar a “fingir” (Intercambiando Roles)

Pídale a su hijo(a) que complete la actividad en la siguiente página. Luego, juegue con su hijo(a) el juego de “fingir”. Usted finja hacer algo que le molesta a su hijo(a) y su hijo(a) practica las ideas de PARAR, MIRAR Y ESCUCHAR. Su hijo(a) puede practicar cualquier otra cosa excepto enojarse. Haga que otros miembros de la familia participen en el juego.



Cómo Manejar el Enfado – Resolución de Conflictos



Desde los ataques terroristas, muchas personas se han sentido enfadadas o irritables y puede ser que tú también te sientas así. Es normal que te sientas enojado(a), pero NO está bien pelear con una persona porque estás disgustado(a) o enojado(a) con él/ella por alguna otra razón.

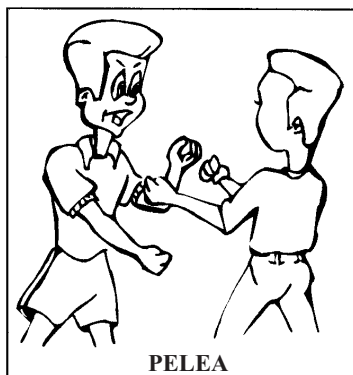
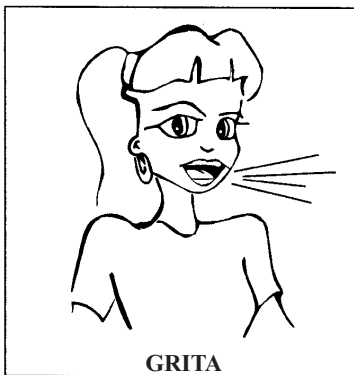
A veces te puedes enojar con tu familia, tus maestros, tus amigos o tus compañeros de clase. Si estás disgustado(a) o enojado(a) con alguien, o empiezas una discusión con alguien, los siguientes pasos te ayudarán a resolver el problema sin usar violencia:

PARA - lo que estás haciendo y cuenta despacio hasta diez.

MIRA - a la otra persona. Enfoca tu atención en él/ella.

ESCUCHA - sus explicaciones acerca de lo que ha ocurrido y piensen juntos en una posible solución.

A continuación hay algunas formas de comportamiento que los seres humanos utilizan cuando se enfadan. Estas formas de comportarse no son las correctas para manejar el enfado.



A continuación, dibuja o escribe algunas cosas positivas que puedes hacer cuando te sientas enfadado(a) o cuando comiences a discutir con alguien. Si necesitas algunas ideas, pídele ayuda a un adulto.



Cómo Manejar el Enfado – Conciencia Multicultural

Un resultado de los atentados terroristas ha sido la discriminación y los actos en contra de personas que parecen árabes. Aunque muchas personas están enfadadas o tienen miedo, la discriminación y los actos en contra de estas personas no son formas positivas de hacerle frente a estos sentimientos.

Los padres son modelos importantes para los niños. Los niños pueden aprender las buenas y las malas cualidades de sus padres. Por eso es importante que usted, como padre, piense en lo que dice y hace delante de su hijo(a). ¿Hay algo que aún sin querer le pueda dar a entender a su hijo(a) que en ciertas personas o grupos de personas no se debe confiar o que no se les debe respetar? Este es un buen momento para decirle a su hijo(a) que todas las personas, sin importar su raza o color, deben ser respetadas y tratadas justamente, aunque parezcan “distintas”.

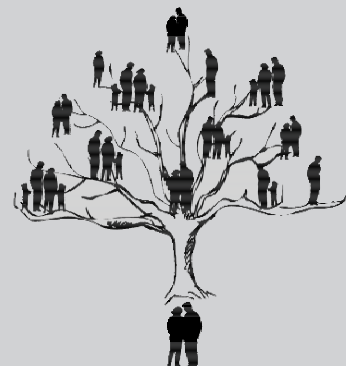
El término “árabe-americano” se usa para identificar a los americanos que tienen sus raíces en el Oriente Medio, o que emigraron de regiones del Oriente Medio, donde se habla árabe. Esta definición abarca a individuos de varios países, religiones, culturas y orígenes étnicos. A muchos americanos, las costumbres, creencias, y modos de vida árabes les parecen extraños y desconocidos. Como es natural, muchos niños y adultos le tienen miedo a las personas y cosas que no entienden. Si su hijo(a) no conoce la cultura árabe, ese desconocimiento puede dar lugar a sentimientos desagradables, nerviosismo o temor. Los recientes atentados terroristas también pueden causar más sentimientos de temor y enfado. Una manera de ayudar a los niños a hacerle frente a estos sentimientos es darles más conocimientos sobre los árabes y su cultura.

ACTIVIDAD CONJUNTA: Aumente el conocimiento por medio de la investigación

La mayoría de los americanos, o sus antepasados, llegaron originalmente de otro país. ¿De dónde vino su familia? Ayude a su hijo(a) a trazar las raíces de su familia y crear un árbol genealógico. Para esto pueden hacer entrevistas a familiares e incluso hacer un video de la familia explicando o contando la historia de su vida. Ayude a su hijo a obtener información sobre la cultura árabe, para de esta manera promover un mayor entendimiento de esta cultura. Use los recursos de la biblioteca, libros, la Internet o inclusive entrevistas. Deje que su hijo(a) identifique y escoja un país árabe y que escriba un informe sobre ese país. Asegúrese de que su hijo(a) incluya información sobre la geografía, el clima, el sistema de gobierno, la economía, la historia, la población, la cultura, los orígenes étnicos y la herencia religiosa del país. Si su hijo(a) es demasiado joven para escribir un informe, le puede pedir que dibuje algún objeto que hayan encontrado en sus investigaciones.

ACTIVIDAD CONJUNTA: Árbol genealógico

Casi todos los americanos, o sus ancestros, originalmente llegaron de otro país. ¿De donde vino su familia? Ayude a su niño a rastrear la historia de su familia y crea un árbol genealógico. Haga la búsqueda más exhaustiva posible. Entrevistas con familiares serán de mucha ayuda. Inclusive, puede pedirles a sus parientes que expliquen las historias de sus familias en casete o video.





Cómo Manejar el Enfado – Conciencia Multicultural



A consecuencia de los atentados terroristas, muchas personas se sienten enfadadas y con miedo. Es normal sentirse así, pero no está bien tratar mal a las personas que te recuerdan a los terroristas. Como los terroristas eran de países árabes, muchas personas le tienen miedo o están enfadadas con las personas que parecen árabes. Pero hay muchos, muchos árabes en el mundo y muy, muy pocos terroristas. Muchos árabes se sienten mal por los ataques terroristas.

Hay muchos Arabe-Americanos en los Estados Unidos. Los árabe-americanos son personas que vinieron de un país árabe o que tienen familiares que vinieron de un país árabe, pero que son americanos como tú. Tienes que cuidarte de no descargar tu enojo o enfado con personas que parecen árabes o que físicamente te recuerdan a los terroristas. Si tienes un amigo(a) árabe-americano, debes seguir siendo su amigo(a). Recuerda que el Presidente y el gobierno están haciendo todo lo que pueden para atrapar a los terroristas; ese es su trabajo. Tu trabajo es ser un(a) bueno(a) americano(a) y aceptar a otras personas.

Completa la siguiente actividad:

<p style="text-align: center;">Por fuera</p> <p>Mírate en el espejo y escribe todo lo que ves por fuera. Por ejemplo: color del pelo, color de los ojos, etc.</p>	<p style="text-align: center;">Por dentro</p> <p>Ahora, cierra los ojos y piensa en cómo eres de verdad por dentro. Escribe estas cualidades. Por ejemplo: amable, inteligente, etc.</p>
<p>HAZ UN AMIGO NUEVO</p> <p>Busca a alguien en tu colegio o en tu barrio que no conozcas</p>	
<p style="text-align: center;">Por fuera</p> <p>Escribe todo lo que le ves a tu nuevo amigo(a) por afuera.</p>	<p style="text-align: center;">Por dentro</p> <p>Ahora, preséntate a él/ella y descríbelo(a) por dentro.</p>



Haciéndole Frente a la Pérdida y la Tristeza

Después que ocurren acontecimientos traumáticos, muchos niños y adultos sienten tristeza y tienen sensación de pérdida. Esto es muy común. De hecho, desde los atentados terroristas, muchos niños y adultos indican que se sienten de esa manera. Algunos niños y adultos se sienten muy tristes porque perdieron a familiares o compañeros de trabajo en el World Trade Center, en el Pentágono o en un avión secuestrado. Muchas personas no perdieron a familiares o amigos, pero de todas maneras se sienten tristes. Hay muchas razones por las que las personas se sienten tristes.

La actividad de esta sección ayudará a usted y a su hijo(a) a identificar y hablar de la tristeza. También lo(a) ayudará a determinar qué hacer para ayudar a su hijo(a) hacerle frente a la tristeza y a la sensación de pérdida.

En general, algunas cosas que pueden ayudar a los niños cuando se sienten tristes son las siguientes:

- Enfocarse en las cosas positivas que todavía tienen (Por ejemplo: salud, personas queridas, etc.)
- Hablar con un amigo(a) o familiar cuando se siente triste.
- Hacer actividades que normalmente disfrutaban (ver las Páginas 18-21 para ideas).
- Hacer cosas para ayudar a otras personas (Por ejemplo: escribir cartas, hacer trabajo voluntario, donar dinero; ver la Página 38 *Preguntas comunes y las respuestas* para algunas ideas.)

Una nota especial para los padres: Cómo reconocer los síntomas de depresión

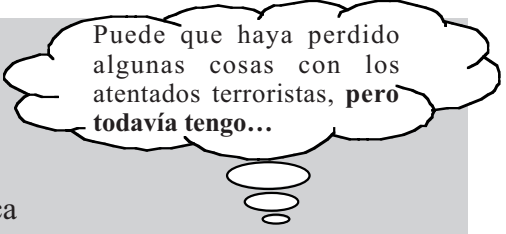
Sentimientos de tristeza, depresión e irritabilidad son comunes después de un evento traumático. Esto es particularmente visible en niños que han perdido a un ser querido o cuya vida ha cambiado notablemente a raíz de los ataques. Estos sentimientos pueden ser parte del proceso de duelo. Pero si el comportamiento persiste por mucho tiempo o llega a interferir con la rutina diaria del niño, puede ser aconsejable solicitar la ayuda de un profesional.

Algunas señales de depresión son:

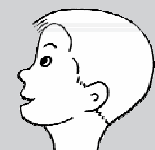
- Tristeza persistente o irritabilidad
- Falta de interés en las actividades rutinarias
- Cambios en apetito y/o peso
- Sentirse inútil o que no lo(la) quieren
- Pensamientos continuos de suicidio o muerte
- Falta de poder de concentración
- Dificultad para dormir o dormir demasiado
- Falta de energía, aburrimiento
- Bajo rendimiento escolar
- Irritabilidad sin explicación; llanto; quejas
- Más ira, hostilidad o irritabilidad
- Sensibilidad excesiva ante rechazo o fracaso
- Quejas físicas no específicas
- Dificultades en las relaciones personales

ACTIVIDAD CONJUNTA: **Ideas Positivas para Manejar la Tristeza**

Junto con su hijo(a) complete la actividad en la siguiente página acerca de las “pérdidas” y las “cosas que todavía tienen”. Una manera positiva de hacerle frente a la tristeza y la pérdida es enfocándose en las cosas que uno no ha perdido.

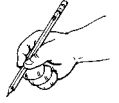


Puede que haya perdido algunas cosas con los atentados terroristas, pero todavía tengo...





Haciéndole Frente a la Pérdida y a la Tristeza



Muchas personas han tenido sensaciones de pérdida y tristeza como consecuencia de los ataques terroristas. En el siguiente espacio, escribe o dibuja algunas cosas que perdiste con los ataques. Puede ser que algunas cosas no sean fáciles de nombrar y que no sean algo que puedes ver o tocar, como no sentirte seguro(a) ahora. Escribe estas también.

1. Escribe o dibuja algunas cosas que perdiste por los atentados terroristas. (Si no perdiste nada, dibuja o escribe las cosas que otras personas perdieron.)

2. ¿Cuáles son algunas cosas que no perdiste por los atentados terroristas? Dibuja o escribe algunas cosas positivas que todavía tienes. Por ejemplo, puedes escribir: “Yo pude haber perdido algunas cosas por los ataques, pero todavía tengo...”

Preguntas y Respuestas Comunes

Mi hijo(a) está preocupado(a) de que haya otro ataque terrorista. ¿Qué le debo decir?

Sea honesto y tranquilice a su hijo(a). Dígale a su hijo(a) algo como lo siguiente: “Tener miedo a que haya otro atentado terrorista es normal. Muchas personas están nerviosas porque puede haber otro atentado. Sin embargo, todo el mundo está trabajando muy duro para protegerte a ti, a tu familia y a tus amigos(as); gente como el Presidente y otros líderes, los militares, la policía, los bomberos, el FBI, la CIA, la Guardia Costera, etc., están trabajando juntos para evitar otro atentado”.

También le puede decir que el conflicto militar (nuestro ataque contra los terroristas) se encuentra muy lejos, que el Presidente nos ha pedido que seamos valientes y que sigamos haciendo nuestras actividades normalmente, que el Presidente se siente seguro y también sigue llevando a cabo todas sus actividades normalmente.

Muy a menudo, los niños se tranquilizan al oír que sus padres y familiares los quieren y que harán todo lo posible por mantenerlos seguros. Los niños mayores también pueden entender conversaciones acerca de las medidas específicas que se han tomado para mejorar la seguridad en lugares como el aeropuerto, los edificios públicos, las escuelas y los estadios.

¿Qué debiera yo hacer si hay un ataque terrorista en mi área?

Primero, crear un Plan Familiar de Desastre. Algunas ideas de cómo hacer esto pueden encontrarse en la página 41. Decidir por adelantado dónde Ud obtendría información confiable. Asegúrese que las noticias e información recibidas provienen de fuentes fidedignas. Luego, esté alerta y preparado para seguir su Plan Familiar de Desastre, pero continúe con su vida. No pare sus actividades o rutinas normales diarias.

Mi hijo(a) tiene miedo de volar en avión. ¿Qué puedo hacer?

Antes de un vuelo, hable con su hijo(a) de los temas de seguridad. Déjelo(a) expresar sus sentimientos y temores. Hágale saber que usted entiende por qué siente miedo de volar en avión. Dígale que usted mismo(a) no subiría a un avión si no pensara que fuera seguro. Tranquilice a su hijo(a) dándole información sobre todas las medidas de seguridad que se han tomado para mantener a los pasajeros seguros. Otra buena idea es llevarle a su hijo(a) actividades que lo(a) relajen y lo(a) distraigan durante el viaje. Puede ser un juguete favorito o una muñeca favorita, un reproductor de discos compactos portátil, un libro, un juego de naipes o un juego de video portátil. Esto lo(a) ayudará a sentirse más seguro(a). También puede usar las ideas sugeridas en las actividades en otras secciones de este libro tales como.

¿Qué puedo hacer para que mis hijos se sientan menos nervioso cuando estoy de viaje?

Si usted viaja por el trabajo, manténgase en contacto con los miembros de su familia. Por ejemplo, llame por teléfono a su casa más a menudo o envíele correo electrónico a su familia con más frecuencia. Si puede, escoja una hora específica para llamar o enviar un mensaje electrónico cada día que está fuera de la casa. Por otra parte, también le puede dar a su hijo(a) su número de teléfono celular u otro número al que pueda llamar cuando tenga miedo o esté preocupado(a). Mientras esté de viaje, asegúrese de que su hijo(a) se mantenga entretenido con sus actividades. Le puede dar un proyecto para completar antes de que usted regrese, como hacer un cartel o realizar un deber del hogar. Cuando regrese, pase más tiempo con su hijo(a) y realicen una actividad divertida juntos.

¿Cómo le puedo enseñar a mi hijo(a) a relajarse?

Use la Técnica de la Tortuga

Converse con su hijo(a) sobre lo que hacen las tortugas cuando tienen miedo. Explíquelo a su hijo(a) que las tortugas se esconden en sus caparazones para calmarse. Dígale que él o ella también puede hacer un caparazón para relajarse cuando está enojado(a), siente miedo o tiene estrés. Su hijo(a) puede hacer un caparazón haciendo lo siguiente: Bajando la cabeza, yendo a un rincón tranquilo o un cuarto aparte, o sólo cerrando los ojos. Una vez que esté en su caparazón, es importante que se relaje.

A continuación hay algunas sugerencias:

1. Sentarse en una posición cómoda con los pies planos sobre el piso.
2. Respirar profundamente un par de veces y que sienta como el estómago se infla y se desinfla como un globo.
3. Contar del uno al diez o al veinte muy lentamente.
4. Imaginar algo que disfruta mucho, como sentarse al sol en la playa, flotar sobre el agua, u otra imagen positiva y tranquila.
5. Recuérdele a su hijo(a) que puede practicar esto antes de irse a dormir o cuando se sienta nervioso(a) o tenga miedo.

¿Cuándo debo buscar ayuda profesional para mi hijo(a)?

Es recomendable buscar ayuda profesional cuando:

- Su hijo(a) tenga varias reacciones de estrés (ver la Página 15) que empeoran con el tiempo o que persisten por tres meses o más.
- O
- Su hijo está tan preocupado por los ataques terroristas o los acontecimientos relacionados a los ataques que está teniendo muchas dificultades en el colegio, en la casa o con sus amigos(as).

*Estos consejos también se aplican a los adultos. Si sus reacciones de estrés persisten o interfieren con su funcionamiento diario, debe buscar ayuda profesional.

¿Cómo puedo encontrar ayuda profesional para mi hijo(a), para mí o para otro miembro de mi familia?

Usted debe buscar la ayuda de un profesional de salud mental tal como un psicólogo(a), trabajador(a) social, un(a) consejero(a), o un(a) psiquiatra. Si su hijo/a necesita ayuda, le puede pedir una recomendación al consejero del colegio. Su sacerdote, pastor o un miembro del clero de su iglesia también lo(a) puede ayudar a encontrar la ayuda necesaria.

Si usted o su hijo(a) necesitan ayuda inmediata, busque los números de emergencia para crisis psicológicas en la sección de gobierno de su guía telefónica. También se puede poner en contacto con la Sociedad Americana de Psicología al **1-800-964-2000**. El(la) operador(a) le pedirá su código postal para ponerlo en contacto con un profesional en su área.

¿Qué le debo decir a mi hijo(a) acerca de por qué sucedieron los atentados terroristas?

Muchos niños quieren saber por qué hubo un atentado terrorista en contra de los Estados Unidos y por qué a los terroristas no les gustan los americanos. Estas no son preguntas fáciles de responder y las respuestas pueden ser complicadas. Muchas personas tienen sus propias creencias y sus propios sentimientos acerca de los atentados y las razones por las cuales ocurrieron, pero sólo los terroristas tienen las respuestas a estas preguntas. Le podemos dar a usted ciertos “puntos de vista” que le pueden ayudar a responder a las preguntas que su hijo tenga sobre los terroristas y los atentados. Éstas sólo son sugerencias. Usted decidirá cómo presentarle estos puntos de vista a su hijo(a).

¿Por qué a los terroristas no le gustan los Americanos y los Estados Unidos?

- No les gusta nuestro estilo de vida porque es distinto al de ellos.
- No creen que las mujeres deben ser libres y participar en el gobierno, los negocios o la sociedad.
- Este país (EEUU) se creó sobre la base de la libertad y la democracia. Debido a que los terroristas no están de acuerdo con estos ideales ni con nuestro estilo de vida, rechazan a los Estados Unidos y a sus ciudadanos.

¿Por qué hicieron esto los terroristas?

- Usted le puede explicar a su hijo(a) que la mayoría de las personas aceptan o al menos toleran las diferencias.
- Los terroristas no aceptan o toleran a las personas que son distintas a ellos, y no resuelven sus conflictos de manera pacífica.
- Los terroristas son “extremistas”. Es decir, emplean métodos extremos, como la violencia y el terrorismo, para hacer daño a los que no están de acuerdo con ellos o son distintos a ellos.
- El propósito de los atentados terroristas fue que los ciudadanos de los Estados Unidos cambiaran su estilo de vida para ser como ellos, pero se equivocaron.

¿Por qué declaramos la guerra?

- No se puede permitir que los terroristas continúen llevando a cabo atentados terroristas.
- Les declaramos la guerra a los terroristas para asegurarnos de que no ocurra otro ataque.
- De la misma forma que castigamos a los criminales con la cárcel por sus delitos, los terroristas también tienen que recibir un castigo por sus crímenes y por el daño que han causado a tantas personas.
- También le puede explicar a su hijo(a) que el 11 de septiembre no fue la primera vez que los terroristas atacaron a los Estados Unidos (Por ejemplo: el atentado con explosivos contra el USS Cole hace unos años, los atentados dinamiteros contra embajadas estadounidenses en África, etc.)

¿Cómo Puedo Ayudar?

Cada persona tiene una habilidad única y cosas que sabe hacer bien. Piense en las cosas que mejor sabe hacer. Después, piense en alguna manera creativa en la que pueda usar sus talentos para ayudar a otras personas y apoyar a los Estados Unidos. La ayuda viene en muchas formas y maneras. Ud debe hacer lo que pueda para ayudar pero dentro de sus límites. Si no puede ayudar financieramente, encuentre otra manera, como escribiendo cartas de apoyo o haciendo trabajo como voluntario. Ayudando a otras personas lo ayudará a Ud y su hijo manejar sus sentimientos.

Mi hijo y yo queremos hacer algo por aquellas personas necesitadas. ¿Qué podemos hacer?

Póngase en contacto con una agencia que esté trabajando con aquellas personas personalmente afectadas por los ataques para averiguar cuáles son sus necesidades y cómo pudiera mayor ayudar. Las necesidades de las familias cambian con el paso del tiempo, pero muchas siguen necesitando apoyo. Los niños y adultos pueden ayudar contribuyendo con dinero, mercancías o servicios; trabajando como voluntarios; o enviando dibujos o cartas de apoyo a las familias.

¿Cómo puedo ayudar en la lucha contra el terrorismo y apoyar a las tropas americanas en el extranjero?

Muchas personas se han preguntado cómo o qué pueden hacer para ayudar en la lucha contra el terrorismo. Lo cierto es que todos en los Estados Unidos ya están ayudando. Cuando va al trabajo o al colegio y continúa con sus actividades, usted está ayudando a los Estados Unidos a luchar contra el terrorismo. También puede ayudar con demostraciones de apoyo a nuestro país y nuestros militares en el extranjero, y lo puede hacer en una de las siguientes maneras:

- Exhibiendo la bandera de los Estados Unidos o cintas amarillas en su casa o auto.
- Utilizando camisetas y gorras “patrióticas” que expresan su apoyo a nuestro país y a nuestras tropas.
- Escribiendo cartas de apoyo a oficinas militares locales, al departamento de policía o de bomberos y a los representantes del Congreso, dándoles las gracias por su ayuda en la lucha contra el terrorismo.

¿Qué debo saber sobre el ántrax?

Muchos padres tienen preocupación por el ántrax y los posibles atentados bioquímicos. La Academia Americana de Pediatría tiene un sitio en la Internet con una sección dedicada a las preguntas más comunes en: www.aap.org/advocacy/releases/antraxqa.htm. También puede buscar información del Centro de Control de Enfermedades (Center for Disease Control o CDC) en el sitio web www.cdc.gov. La información que proveemos a continuación ha sido adaptada de la que puede encontrar en estos dos sitios web.

¿Qué es un ataque bioterrorista?

Un ataque bioterrorista se define como un ataque llevado a cabo por un terrorista que utiliza agentes biológicos. Dado los ataques usando ántrax al otoño pasado, es una buena idea que entienda algunos de los agentes biológicos que pueden utilizar los terroristas, incluido el ántrax.

¿Qué es el ántrax?

El ántrax es una enfermedad infecciosa causada por la bacteria *Bacillus anthracis*. Es una enfermedad que ocurre naturalmente en animales que tienen pezuñas, como las ovejas y las cabras, aunque los seres humanos también pueden enfermarse con el ántrax.

¿Cuál es la diferencia entre el ántrax cutáneo y el inhalado?

En ambos casos, la bacteria que causa la enfermedad es la misma; lo que difiere es la manera en que la persona ha sido contagiada. El ántrax cutáneo es más común y ocurre cuando una persona ha tenido contacto con la piel que tiene una cortadura u otra lesión. El ántrax cutáneo rara vez es mortal. El ántrax inhalado resulta cuando una persona aspira el ántrax y las esporas de la bacteria entran a los pulmones. Esta es una forma muy peligrosa del ántrax y puede ser mortal si la víctima no recibe atención médica de inmediato.

¿Cuál es el tratamiento médico para el ántrax?

Se puede tratar el ántrax con antibióticos. La clave es empezar el tratamiento de inmediato. Si teme haber estado en contacto con el ántrax, comuníquese con su médico inmediatamente.

¿Es contagioso el ántrax?

No. El ántrax es causado por bacteria y no puede ser transmitido de una persona a otra.

Tengo un paquete sospechoso. ¿Qué debo hacer?

NO ABRA el paquete o la carta. Primero, aísle el paquete y no permita que otros se le acerquen. De ser posible, colóquelo en una bolsa de plástico. No olvide lavarse las manos con agua y jabón rápidamente. Luego, llame a las autoridades policiales y evacue el área.

Ideas para Conmemorar el Aniversario

Todos tienen su manera de sobrellevar una situación difícil. Algunos no harán nada especial en el aniversario y eso está bien. Para otros, el aniversario es un momento de recordar y es una oportunidad de honrar a las personas que perdieron sus vidas o que ayudaron en el rescate. Hay muchas maneras de conmemorar el aniversario de los ataques terroristas. Abajo le damos algunas sugerencias:

Para las escuelas:

- Organice un concurso de ensayos o dibujos (que pueden llevar un tema patriótico).
- Pida que los niños y personal lleven ropas de colores rojo, azul y blanco el 11 de septiembre.
- Decore la clase con motivos patrióticos.
- Dediquen un momento de silencio para honrar a las víctimas.
- Invite a un bombero o a un policía para que haga una presentación a los alumnos.
- Escriba cartas de agradecimiento a las fuerzas armadas y al departamento de bomberos y de policía de su localidad.
- Participe en una campaña de donaciones para las familias de las víctimas para organizaciones benéficas de su comunidad.
- Pinte un mural en la escuela dedicado al día 11 de septiembre de 2001.
- Haga un plan de clase con distintas actividades cada día en la semana del aniversario.

Para familias:

- Creen su propio espacio conmemorativo.
- Hagan una vigilia con velas.
- Planten un árbol o unas flores.
- Donen lo que puedan a una organización benéfica.
- Lleven puesta una cinta u otro emblema conmemorativo.
- Coloque la bandera americana en su casa y en el automóvil.
- Haga galletas o tortas para el personal de servicio público de su área y empleados del correo.
- Disfruten de tiempo juntos haciendo cosas divertidas como ir al parque, la playa, etc.

Para comunidades:

- Realicen un concurso en escuelas o centros comunitarios para escoger un diseño para un espacio conmemorativo.
- Planifiquen una ceremonia conmemorativa y dediquen algo para conmemorar el día.
- Planten árboles o flores.
- Bauticen un parque, una calle, un edificio, etc., con el nombre de una persona que murió en los ataques.
- Den un reconocimiento al personal de servicio público de su comunidad.

¿Debe mi hijo(a) participar en un evento conmemorativo?

Muchas comunidades, escuelas y organizaciones están planeando ceremonias y/o actos conmemorativos para el aniversario de los ataques. Es una buena idea que su hijo(a) participe en algún acto conmemorativo que recuerde el aniversario de los ataques. Muchos niños y adultos aprecian la oportunidad de expresar sus sentimientos en forma positiva. Participar no le hará daño a su hijo(a). Incluso puede ser útil para su hijo(a) sentir que participa y hacer algo en honor a las víctimas del ataque. Si usted no piensa ir a un evento comunitario, puede hacer una breve ceremonia en su hogar.

Plan Familiar Para Desastres

Un desastre es un suceso que causa gran destrucción y muerte. Algunos desastres son causados por la naturaleza. Los desastres naturales pueden ser consecuencia de huracanes, tornados, terremotos o inundaciones. Algunos desastres son causados por personas, pero pueden ser tan dañinos como los desastres naturales. El 11 de septiembre de 2001, los ataques terroristas fueron un ejemplo del daño que pueden causar los seres humanos. En esa ocasión, más de 3,000 personas perdieron la vida y muchos edificios fueron destruidos o dañados. Muchos desastres, en particular aquellos que suceden a causa de actos terroristas, ocurren sin aviso previo. Estar preparado y saber lo que debe hacer en caso de un desastre puede salvar su vida y la de su familia. También permitirá que su niño sobrelleve los temores y las preocupaciones que pueda tener en torno su seguridad o la posibilidad de no estar junto a usted cuando surja un problema.

Creando un plan familiar para desastres: Primero obtenga información de las cosas que debe tener preparadas por si ocurre un desastre en su localidad. Puede comunicarse con su oficina local de emergencia, donde le suministrarán información pertinente. Luego, tengan una reunión familiar donde planifiquen lo que harán en caso de emergencia y donde puedan asegurar que cada miembro de la familia **sabe lo que tiene que hacer, donde debe ir, y a quién llamar**. Practique lo que deberán hacer y repasen todos los pasos a dar cada seis meses. Cuando tracen un plan, señale las salidas de emergencia de su hogar, su oficina y la escuela escogiendo un lugar externo donde usted y su familia se reunirán. escoja a un pariente confiable, que no viva en su estado, como punto de contacto en caso de que su familia quede separada. Cerciórese que todo miembro de la familia sepa por lo menos dos maneras de comunicarse con este contacto (Ej. teléfono, correo electrónico, etc.). Y no olvide planificar también cómo va a hacerse cargo de sus mascotas. Si debe irse de su casa, no podrá llevar a sus animales al albergue.

Prepare un botiquín de los materiales que pueda necesitar. Manténgalos secos y en un lugar accesible de su hogar. Cerciórese de tener todo lo que pueda necesitar por tres días.

Lo indispensable:

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Documentos importantes | <input type="checkbox"/> Radio (de pila) | <input type="checkbox"/> Medicamentos adicionales |
| <input type="checkbox"/> Linterna (1 por persona) | <input type="checkbox"/> Juegos, libros | <input type="checkbox"/> Frazadas y almohadas |
| <input type="checkbox"/> Dinero en efectivo | <input type="checkbox"/> Botiquín de primeros auxilios | <input type="checkbox"/> Artículos de higiene personal |
| <input type="checkbox"/> Suministros para las mascotas | <input type="checkbox"/> Comida enlatada o seca | <input type="checkbox"/> Agua (1 galón por persona por día) |
| <input type="checkbox"/> Pilas adicionales | <input type="checkbox"/> Paños húmedos para limpieza | <input type="checkbox"/> Un juego de llaves adicional |

Haga una tarjeta de emergencia para cada persona de la familia. Ponga esta tarjeta junto al teléfono principal y lleve siempre una copia en su billetera, en su cartera o en la mochila del niño. Asegúrese de que su niño sabe cómo y cuándo debe marcar el número 911.

Contacto en caso de Emergencia

Nombre: _____ Teléfono: _____

Dirección: _____

Padre/Guardián: _____ Padre/Guardián: _____

Teléfono: _____ Teléfono: _____

Lugar de encuentro en caso de emergencia: _____

Contacto fuera del área: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Dirección: _____