

COMO AYUDAR AL PAIS 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

Jason Bautista
David Almeida

Traducción

Alina González Soldevilla, M.S. y Anna Maria Patino, M.S.
Universidad de Miami
Katya Miloslavich, M.S.
Maria Arisso, LCSW

Un agradecimiento muy especial para: El Departamento de Bomberos de la Ciudad de Miami Beach y al bombero Jason Dole; 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. All rights reserved.

COMO USAR ESTE LIBRO

Estimados Padres:

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 fue diseñado para ayudar a los padres a hablar acerca de estos temas.

Las reacciones a los atentados terroristas, tanto de niños como de adultos, dependerán de que tan cerca al lugar de los hechos estuvieron y de la medida en la 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 ser adaptadas a niños mayores. Le recomendamos que complete las actividades al paso de su hijo(a). Puede ser que los niños más pequeños (de 6 a 8 años) necesiten más ayuda de los padres o prefieran completar algunas actividades con dibujos en lugar de escribir. Los niños más pequeños o 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 tener 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 completen juntos.

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



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



Las secciones de este libro fueron creadas en una secuencia, usted puede completar las secciones en el orden que considere más conveniente y útil para su hijo(a). Por ejemplo, el tema “Preocupaciones y Temores” y la información en las páginas 32-33, pueden ser de interés. El libro contiene cuatro secciones en total: la primera sección, Temas 1-4, contiene actividades diseñadas a facilitarle el uso de este libro, la segunda sección, Temas 5-8, provee información acerca de cómo manejar el estrés, que puede ser de ayuda para la mayoría de niños, la tercera sección, Temas 9-12, está diseñada para ayudar a los niños a manejar situaciones específicas y la cuarta sección contiene preguntas comunes y respuestas e información y recursos que le podrían ser de utilidad.

Encuentre un momento tranquilo del día para completar estas actividades con su hijo(a). Antes de empezar, explíquele 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

Tabla de Contenido

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

Cómo Usar Este Libro	2
Tema 1. Un Día Para Recordar – Los Hechos	4
Tema 2. Un Día Que Recordaremos - ¿Dónde Estabas?	6
Tema 3. Hablando Con su Hijo(a) Acerca de las Emociones	8
Tema 4. Entendiendo Las Reacciones de Estrés	10

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

Tema 5. ¿Cómo Maneja Su Hijo(a) los Eventos Estresantes?	14
Tema 6. Cosas Que Pueden Ayudar – Rutinas Normales	16
Tema 7. Cosas Que Pueden Ayudar – Limitando el Acceso a la Televisión	18
Tema 8. Cosas Que Pueden Ayudar – Manteniéndose Saludable	20

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

Tema 9. Temores y Preocupaciones – Lo Que Usted Puede Hacer	22
Tema 10. Pensamientos y Sueños Indeseados – Lo Que Usted Puede Hacer	24
Tema 11. Cómo Manejar el Enfado – Lo Que Usted Puede Hacer	26
• Resolución del Conflicto	26
• Conciencia Multicultural	28
Tema 12. Haciéndole Frente a la Pérdida y la Tristeza – Lo que Usted Puede Hacer	30

IV. Cómo Ayudar al País a Hacerle Frente al Terrorismo: Información Adicional

Preguntas Comunes y Las Respuestas	32
¿Cómo Puedo Ayudar?	35
Organizaciones Benéficas	36
Algunas Páginas Electrónicas Útiles	37
Colorea la Bandera de Estados Unidos	38
Cuestionario Para los Padres	39



Tema 1: UN DÍA PARA RECORDAR – Los Hechos

Los niños entienden eventos según sus propias experiencias, las cuales son más limitadas que las de los adultos. Antes del 11 de septiembre del 2001, muchos niños, especialmente los más pequeños, tal vez no habían escuchado la palabra “terrorista” o no entendían su significado. Algunos tal vez no entendieron por qué los adultos estaban tan angustiados por lo ocurrido el 11 de septiembre o por qué la televisión transmitía noticias constantemente.

Sin embargo, lo que los niños sí entendieron fue que había pasado algo muy malo. Muchos colegios cerraron y a los niños los regresaron a sus casas temprano. Sus maestros(as), familiares, y amigos(as) estaban molestos, asustados, o en shock; muchos estaban llorando. Aunque sus familiares estuvieran “bien,” los niños tal vez vieron a otras personas que estaban afectadas o asustadas en la televisión o en su vecindario.

Una forma de ayudar a los niños a hacerle frente a los acontecimientos del 11 de septiembre y de prevenir algún mal entendimiento es repasar los hechos con su hijo(a). También podría ser beneficioso explicarle cualquier término que pueda ser confuso para el(ella).



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

El propósito de esta actividad es ver si su hijo(a) entendió lo que pasó el 11 de septiembre. En las siguientes páginas, hay dos actividades relacionadas con los atentados terroristas. Haga que su hijo(a) complete cada actividad en un lugar donde no tenga distracciones. Cuando su hijo(a) haya terminado, repase las respuestas con él(ella) y hablen de los eventos de ese día.

ACTIVIDAD CONJUNTA: Temas Relevantes

Al hablar con su hijo(a) sobre los atentados terroristas, se podrá dar cuenta si el niño(a) entiende lo sucedido y le dará a su hijo(a) la oportunidad de hablar de temas relacionados a los eventos. 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.” Esto está bien. Usted le puede leer las palabras a su hijo(a) y dejar que el(ella) escoja las “palabras claves” de las cuales quiera hablar o sobre las cuales quiera aprender más. Si es necesario, puede buscar más información en el internet o en la biblioteca.

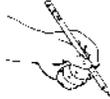
El Taliban	Torres Gemelas	Presidente George W. Bush
Afganistán	El Pentágono	Vice Presidente Dick Cheney
Terrorismo	Departamento de Bomberos	Colin Powell, Secretario de Estado
Osama Bin Laden	Departamento de Policía	Donald Rumsfeld, Secretario de Defensa
Al Qaeda	FBI	John Ashcroft, Fiscal de la Nación
Cuchilla/Navaja	CIA	Tom Ridge, Oficina de Seguridad Nacional
Armas Químicas	Guardacosta de EEUU	Ex-Alcalde Rudolph W. Giuliani
Armas Biológicas	Aduana de EEUU	Departamento de Estado
Antrax	Centro para el Control de Enfermedades	Organización de las Naciones Unidas(ONU)
Islam	Visa de Inmigración	OTAN
Musulmán	Democracia	Operación Enduring Freedom



Tema 2: UN DIA QUE RECORDAREMOS – ¿Dónde estabas?

Los atentados terroristas del 11 de septiembre del 2001 fueron un momento definitivo en la historia de Estados Unidos – tal y como lo del ataque a Pearl Harbor o el asesinato del Presidente John F. Kennedy. Nuestro país y nuestras vidas no volverán a ser los de antes debido a estos acontecimientos. Los que vivieron en la época del asesinato del Presidente Kennedy, recuerdan, años después, dónde estaban y qué estaban haciendo cuando escucharon la noticia.

Sin embargo, puede ser que los niños no entiendan el significado de un acontecimiento de esta magnitud inmediatamente o que este no les deje una impresión duradera. Es importante que ellos recuerden los eventos del 11 de septiembre y sus propias experiencias. Las siguientes actividades los ayudará a ud. y a su hijo(a) a reflexionar sobre dónde estaban cuando se enteraron de los atentados terroristas.



Actividad para Padres: Reflexiones

En otro papel, conteste las siguientes preguntas. Haga que su hijo(a) trabaje en su actividad también. Cuando los dos hayan terminado, compartan sus respuestas. Asegúrese de guardar sus respuestas, ya que las podrá usar en la siguiente actividad conjunta.

1. Describa dónde estaba cuando ocurrieron los atentados terroristas.
2. ¿Cómo se entero de los atentados?
3. ¿Qué estaba haciendo cuando oyó la noticia?

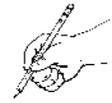
ACTIVIDAD CONJUNTA : Un día en la historia

Juntos, hagan un album con recortes de los recuerdos familiares del 11 de septiembre del 2001. Pueden comprar o hacer un album de recortes. En el album, incluyan fotos suyas, de su hijo(a), su familia, y sus amigos que hayan sido tomadas alrededor del 11 de septiembre. También incluyan artículos de periódico, revistas, el Internet, fotografías, y otra información relacionada con los acontecimientos del 11 de septiembre. Que se les olvide incluir una sección donde puedan poner las respuestas de su hijo(a) a las preguntas de las actividades de “Un Día que Recordaremos.” Cuando terminen con el album de recortes guárdenlo en un sitio seco y fuera del sol. Quién sabe, tal vez algún día sus nietos lo podrían leer!





UN DÍA QUE RECORDAREMOS – ¿Dónde estabas?



El 11 de septiembre de 2001 es un día que muchas personas no olvidarán. En el futuro, sus hijos leerán relatos acerca de lo que pasó en los libros de historia. En esta página hay algunas preguntas que te ayudarán a recordar lo que pasó el 11 de septiembre. Contéstalas lo mejor que puedas. Cuando termines comparte las respuestas con un adulto y hablen sobre lo que escribiste. Incluso, puedes poner tus respuestas en un album de recortes.

¿Dónde estabas cuando oíste de los atentados terroristas?

¿Quién te contó o cómo te enteraste de los atentados?

¿Qué estabas haciendo cuando oíste de los atentados terroristas?

¿Qué hiciste el resto del día?



Topic 3

Tema 3: Hablando Con su Hijo(a) Acerca de las Emociones

En las próximas semanas y los próximos meses, es probable que haya más desarrollos en la guerra anti-terrorista de Estados Unidos. Por ejemplo, al momento de escribir este libro, Estados Unidos ya ha iniciado acción militar en Afganistán y amenazas de más ataques terroristas existen en nuestro país. Para entender de que manera reacciona su hijo(a) a estos acontecimientos, será importante mantener las “líneas de comunicación” abiertas. Es decir es necesario crear un sitio y hacer un tiempo para 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 dificultad para manejar sus propias emociones, hable con otro adulto antes de hablar con su hijo(a).

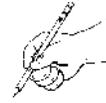
Puede que algunos niños vacilen en decirle a los padres cómo se sienten porque ven que sus padres están angustiados. Acuérdesse que está bien que los padres expresen sus emociones, pero no como para llegar a asustar a los niños. No sienta que tiene que ponerle presión a su hijo(a) para hablar de sus 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 atentados terroristas; otras veces, estarán relacionadas con situaciones cotidianas. Al hacer tiempo para 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 hizo sentir 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
Expresiones faciales que demuestran enfado, tristeza, o preocupación



Hablando Acerca de las Emociones



Cuando las personas se enteraron de los atentados terroristas, reaccionaron de maneras distintas y tuvieron diferentes emociones. Puede que algunas de las emociones cambiaran o desaparecieran después de algunos días o unas cuantas semanas. Completa la siguiente actividad para ilustrar tus emociones acerca de los atentados.

1. A continuación hay algunos dibujos y palabras que describen cómo las personas se sintieron después de enterarse de los atentados terroristas del 11 de septiembre. Encierra en un círculo la cara que describe como te sentiste tu cuando oíste hablar de los atentados por primera vez.



temeroso



enojado



confundido



incrédulo



asqueado



iracundo



angustiado



culpable



horrorizado



dolido



solo



nervioso



triste



asustado



asombrado



sorprendido



desconfiado



preocupado

2. Haz un dibujo que demuestre cómo te sientes ahora acerca de los atentados. Puedes usar las palabras o los dibujos de arriba para ayudarte a describir tus emociones.



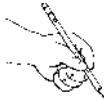
Tema 4 - Entendiendo Las Reacciones de Estrés

Después de un desastre, los niños y adultos pueden tener muchas reacciones distintas. El estrés, enfado, temor, y angustia son reacciones comunes y normales ante un acontecimiento como los atentados terroristas. También es común que tanto niños como adultos tengan una variedad de reacciones y que hayan días en los que se sientan más afectados que otros. Los sentimientos y las reacciones cambian con el tiempo.

Aunque las reacciones de estrés son comunes y normales, pueden crear problemas para los niños y para las familias. Por ejemplo, las dificultades de concentración pueden hacer que los niños tengan problemas con el trabajo escolar. La dificultad para dormir puede hacer que los niños estén más cansados e irritables de lo usual, provocando más peleas y argumentos. Dado que las reacciones de estrés pueden crear problemas en la vida cotidiana, la mayoría de niños va a necesitar alguna ayuda de los padres cuando las tengan.

Nadie conoce a su hijo(a) mejor que usted. Si usted le presta atención a las reacciones de su hijo(a), tendrá una buena idea de cómo ayudarlo(a). En los próximos meses, las reacciones de muchos niños disminuirán. Si su hijo(a) todavía tiene muchas reacciones relacionadas con el estrés, o si estas reacciones le crean problemas a su hijo(a), sería beneficioso que hablara con un consejero escolar, un miembro del clero, o un profesional de salud mental (vea la Página 33).

Tenga en cuenta que si un niño(a) ya estaba estresado(a) antes de los atentados, seá más propenso al estrés durante este periodo después de los atentados. Aún, si en los próximos meses hubiera otros atentados o eventos angustiantes, muchos niños y adultos revivirán algunas de sus reacciones iniciales. Si en el futuro usted no está seguro(a) de los sentimientos de su hijo(a), puede repetir las actividades de esta sección.



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 esta teniendo su hijo(a). En el lado izquierdo de la Página 12 hay una lista de reacciones de estrés comunes. Marque las reacciones que usted ve en su hijo(a). Después de que haya terminado, haga que su hijo(a) complete la actividad en las Páginas 11 y 13 (los niños más pequeños pueden necesitar ayuda). Cuando su hijo(a) haya terminado, revise sus respuestas y compárelas con las suyas.

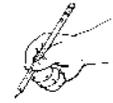
Use el lado derecho de la Página 12 como una clave para identificar las respuestas de su hijo(a). Esto le ayudará a reconocer el tipo de estrés que su hijo(a) siente y lo(a) orientará a los temas que ayudarán a su hijo(a) a hacerle frente a ese tipo particular de estrés. Por ejemplo, si su hijo señala “SI” a la pregunta #3, el/ella puede estar reviviendo los atentados. Refiérase a los temas recomendados en el lado derecho de la Página 12. En general, el tema “Cosas Que Pueden Ayudar” ayuda mucho a todos los niños. Si su hijo(a) tiene una reacción de estrés específica, refiérase a la sección “Situaciones Especiales” para ver recomendaciones.

ACTIVIDAD CONJUNTA: Conversación de Grupo

El propósito de esta actividad es ayudar a que su hijo(a) sepa que no es el/la único(a) que está teniendo miedo y reacciones de estrés a los atentados. Reúnase con otras familias con niños en un ambiente tranquilo para hablar de las reacciones y de lo que piensan acerca de los acontecimientos. Usted puede dejar que los niños escojan los temas de interés y preocupación. Si desea, puede servir comida y bebidas.



Entendiendo el Estrés – Mide tu Estrés



Aquí hay una regla que te ayudará a medir tus sentimientos. ¿Cuán molesto(a) o asustado(a) te sientes por los atentados terroristas? 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.

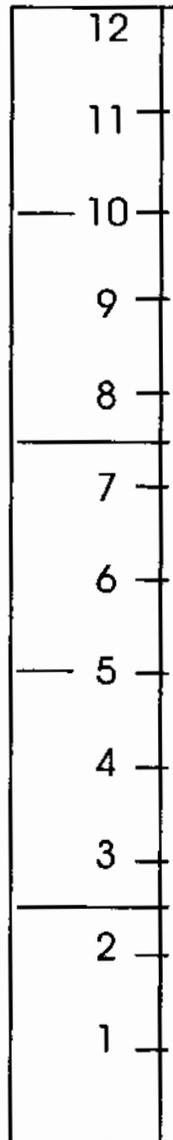
Tengo mucho miedo y estoy muy angustiado(a). Necesito ayuda.

Tengo mucho miedo y estoy angustiado (a).

Tengo miedo, pero con un poco de ayuda estaré bien.

Tengo un poco de miedo, pero estoy bien.

Nada me asusta o molesta.



Auxilio! Es demasiado estrés

Necesito más ayuda para superar esto.

Algo

Un Poco

Nada



Entendiendo las Reacciones al Estrés

A mano izquierda hay una lista de las reacciones de estrés comunes que tienen los niños después de un evento traumático. Marque las reacciones que usted ha notado en su hijo(a) en las últimas semanas. Al lado derecho hay una clave para la Página 13. Ésta 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 a su estrés.

Miedos y Preocupaciones

Mi hijo(a) tiene miedo o está preocupado de:

- Estar solo o dormir solo
- Separarse de un padre o familiar/ser querido
- Aviones o viajar
- Edificios desplomándose o bombas en los edificios
- Personas que les recuerdan a los terroristas

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 parar 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 o aislado
- Tiene dificultad para sentirse feliz o con otras emociones positivas
- Tiene dificultad para recordar las cosas
- Evita todo lo que le recuerde el evento

Sintomas Físicos

Mi hijo(a)

- Tiene dificultad para dormir o quedarse dormido
- Se asusta más fácilmente de lo usual
- Tiene dificultad para concentrarse
- Está más irritable de lo usual
- Tiene síntomas físicos, tales como dolores de cabeza o estómago

Otras Reacciones (un cambio de cómo era antes de los atentados)

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 (se chupa el dedo, etc...)

En una escala del 1 –12, (1 es lo más bajo y 12 lo más alto), en general, el nivel de estrés de mi hijo(a) es: _____

Preguntas del Niño(a): #5, 14

Vea las Secciones sobre:

Temores y Preocupaciones
Hablando Con Su Hijo(a) Acerca de las Emociones
¿Cómo Maneja Su Hijo(a) los Eventos Estresantes?
Preguntas Comunes y las Respuestas

Preguntas del Niño(a): #1,2,3,4,11

Vea las Secciones sobre:

Pensamientos y Sueños Indeseados
Hablando Con Su Hijo(a) Acerca de las Emociones
¿Cómo Maneja Su Hijo(a) los Eventos Estresantes?

Preguntas del Niño(a): #6,7,8,13

Vea las Secciones sobre:

¿Cómo Maneja Su Hijo(a) los Eventos Estresantes?
Hablando Con Su Hijo(a) Acerca de las Emociones
Haciéndole Frente a la Pérdida y a la Tristeza
Temores y Preocupaciones

Preguntas del Niño(a): #9,10,12,15

Vea las Secciones sobre:

Manteniéndose Saludable
Pensamientos y Sueños Indeseados
Limitando el Acceso a la Televisión
¿Cómo Maneja Su Hijo(a) los Eventos Estresantes?

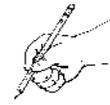
Preguntas del Niño(a): #16,17,18

Vea las Secciones sobre:

Cómo Manejar El Enfado
Haciéndole Frente a la Pérdida y a la Tristeza
¿Cómo Maneja Su Hijo(a) los Eventos Estresantes?
Rutinas Normales



Entendiendo el Estrés



Las siguientes frases se refieren a lo que piensas y sientes acerca de los atentados terroristas. Marque “SI” o “NO” para demostrar cómo te has sentido y lo que has pensado en las últimas semanas.

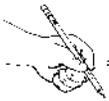
- | | | |
|---|----|----|
| 1. Me da miedo, temor, o me molesta pensar en los atentados. | SI | NO |
| 2. Sigo pensando en lo que pasó. | SI | NO |
| 3. Pienso en los ataques aún cuando no quiero. | SI | NO |
| 4. Tengo pesadillas. | SI | NO |
| 5. Me preocupo de otro atentado o que algo malo ocurra.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



Tema 5 - ¿Cómo Maneja Su Hijo(a) los Eventos Estresantes?

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 incluyen 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 hacerle frente a los eventos molestos relacionados con los atentados 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. 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.



Actividad Para Padres: Identifique La Forma en que Su Hijo Maneja los Eventos Estresantes

Mientras su hijo(a) completa su actividad, piense en la forma en la que el/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

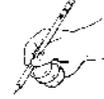
ACTIVIDAD CONJUNTA: Evalúe La Forma en que su Hijo(a) Maneja los Eventos Estresantes

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.” Adicionalmente, 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 el estrés mejor. Ideas adicionales están incluidas en otras secciones de este libro. Para algunos niños, “Buscar información” y “encontrar distracción” también pueden ser maneras eficaces de hacerle frente a los eventos estresantes.

Los ítemes restantes en la página de los niños (#1,2,4,5,7,8,10,11) son maneras negativas de hacerle 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 si 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 algunos de estas estrategias, usted le puede ayudar a usar otras maneras de manejar el estrés. Algunas secciones de este libro le darán unas ideas buenas.



¿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 los que tú hiciste para sentirte mejor después de los atentados terroristas. Encierra en un círculo SI o NO para indicar si hiciste eso o no para sentirte mejor acerca de lo que pasó.

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

Esta actividad fue adaptada de KIDCOPE, con el permiso de Anthony Spirito.

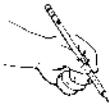


Tema 6: Cosas Que Pueden Ayudar – Rutinas Normales

Uno de los aspectos más angustiantes de un desastre y acontecimiento traumático para los niños y adultos es la sensación de pérdida de la seguridad propia. 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 hacerle 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 e incluya 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

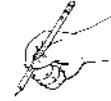
Junto con su hijo(a) repase la lista (Página 17) que hizo de sus rutinas normales. Haga que su hijo(a) subraye o marque con una estrella sus actividades favoritas cotidianas. Después, hagan una lista de las actividades favoritas de los dos y luego, añadan algunas de estas actividades a sus rutinas normales.

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) cree 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 Puedan 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 mano 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

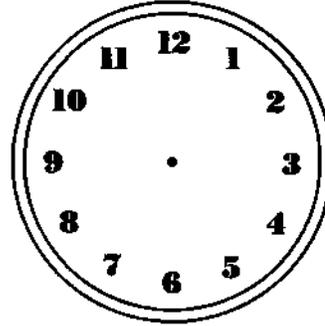
Por la mañana:

Por la tarde:

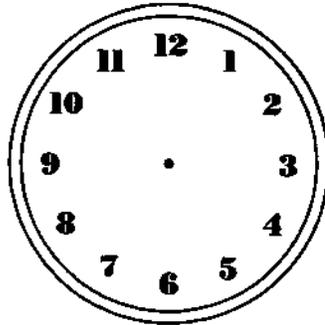
Por la noche:

Antes de acostarme:

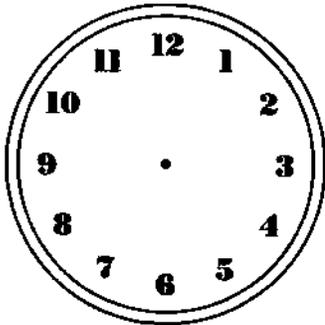
Completa los relojes



La hora a la que normalmente me despierto



La hora a la que normalmente almuerzo



La hora a la que normalmente me acuesto



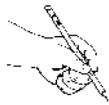
Tema 7 – Cosas Que Pueden Ayudar – Limitando el Acceso a la Televisión

Otra manera de ayudar a los niños a hacerle frente a los atentados terroristas es limitar el acceso a imágenes angustiosas de los atentados o a cosas que asemejen los atentados. Las imágenes visuales son formas de revivir lo sucedido. Por ejemplo, después del atentado terrorista al Edificio Federal en Ciudad de Oklahoma, los niños que vieron programas de televisión acerca del atentado y que escucharon las historias de los familiares de las víctimas, experimentaron más angustia y temor que los niños que no vieron tanta televisión.

Debido a lo angustiantes que son las imágenes de televisión, su hijo(a) se sentirá mejor si usted limita o controla lo que ve en la televisión que esté relacionado al terrorismo. Esto es importante ahora que las noticias transmiten escenas de guerra, bombardeos, u otras actividades terroristas. Estar expuesto a estas imágenes puede causar un incremento en los temores, las pesadillas, y dificultad para dormir. Los programas de televisión que se deben limitar incluyen las noticias y los programas especiales acerca de los atentados terroristas o acerca de las víctimas y los familiares de las víctimas que fueron afectadas. También ayudaría que limite los programas de televisión, películas y juegos de video que contengan mucha violencia.

Si usted no está seguro(a) acerca del contenido de un programa o de una película, chequee el grado de censura del programa en el periódico o en el internet antes de verlo.* También le puede preguntar periódicamente a su hijo(a) si tiene preguntas sobre lo que ha visto por televisión o si ha visto algo en la televisión que le molesta. También puede ver un programa o una película con su hijo(a) y apagarla si se vuelve muy angustiante. Una mejor idea es limitar el uso del televisor y los medios de comunicación en general, si es posible. En cambio, anime a su hijo(a) a participar en otras actividades divertidas, como leer, hacer deportes, participar en actividades en la comunidad o al aire libre, o jugar cartas. Estas actividades le ayudarán a distraerse de los eventos angustiantes y a sentirse más en control. Usted puede usar las respuestas de su hijo(a) que se encuentran en la próxima página para ayudarle a encontrar actividades alternativas para hacer.

*Las siguientes páginas web son útiles para padres: grados de censura para programas de televisión (<http://tv.yahoo.com>) y de películas (<http://movies.yahoo.com>) impuestos por la industria de Yahoo!. Otra buena página web es el Instituto Nacional de Medios de Comunicación y Familia (www.mediafamily.org), que provee los grados de censura para la mayoría de los programas de televisión y las películas basados en la cantidad de violencia.



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

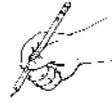
Identifique los programas de televisión y las películas favoritas de su hijo(a). Si quiere, usted también puede ver estos programas o estas películas con su hijo(a). Busque los programas en el periódico o en el internet para saber cuál es el grado de censura por la violencia y las edades recomendadas para ver el programa. Si un programa o una película le parece inapropiada, limite el tiempo que su hijo(a) la ve o sugiera otros programas o actividades.

ACTIVIDAD CONJUNTA: Día Familiar

¿Necesita una alternativa excelente a quedarse sentado(a) en la casa viendo televisión? ¡Cree un Día Familiar! Escojan un día de la semana o el 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 disfrutaría. Por ejemplo, hagan una excursión familiar, visiten un parque, museo, o acuario, vayan a la playa, tomen un paseo por carretera, o sean voluntarios en un proyecto de servicio a la comunidad.



Cosas Que Pueden Ayudar - Lo Que Me Gusta Hacer



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

ACTIVIDAD

Ver televisión

Escuchar música

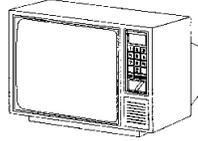
Jugar con amigos

Hacer actividades familiares

Leer libros

Jugar juegos de video

Hacer deportes



DIAS A LA SEMANA



Haz una lista de tus favoritos en cada categoría

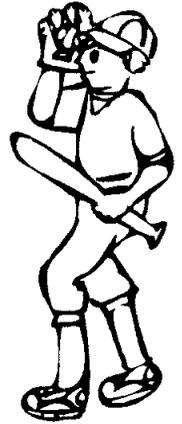
Mis pasatiempos favoritos son:

Mis deportes favoritos son:

Mis actividades familiares favoritas son:

Mis músicos favoritos son:

Mis libros favoritos son:





Tema 8 – 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 hacen difícil superar el estrés. Tan importante como resumir 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 saludable.

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 su hijo(a) a volver a la normalidad. Haga que su hijo(a) complete la actividad en la Página 21 mientras que usted completa la siguiente.



Actividad Para Padres: Rastreado la Salud de su Hijo(a)

Observe a su hijo los próximos días. Fíjese en cualquier cambio en su comportamiento que haya ocurrido desde los atentados terroristas. Escriba cualquier cambio que haya notado en las siguientes categorías.

Alimentación:	Sueño o Descanso:
Ejercicio:	Incremento en la Cantidad de Quejas por Dolencias Físicas:

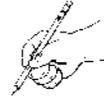
ACTIVIDAD CONJUNTA: Cuadro Para Manejar el Estrés

Fíjese en los cambios físicos que usted ha notado en su hijo(a). Si hay áreas que necesitan mejoría, trabajen juntos para crear un “Cuadro Para Manejar el Estrés.” Hagan una lista de las cosas que pueden hacer para hacerle frente a las situaciones estresantes. Incluya algunas de las respuestas de su hijo(a) de la Página 21. Completen el cuadro juntos. Algunos ejemplos son:

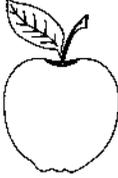
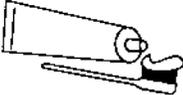
<u>Alimentación (falta de apetito)</u> Tomar un batido con fruta Tomar vitaminas Tener una hora regular para comidas familiares Comprar meriendas saludables (pasas, zanahorias)	<u>Sueño</u> Dormir con una luz prendida Dormir con una muñeca favorita Escuchar música suave Contar al revés empezando con el 100
<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)	<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 33).



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.

<p>Mis comidas saludables favoritas</p> <p>Manzanas</p> 	<p>Cómo me relajo antes de acostarme</p> <p>Escuchar música</p> 
<p>Mis ejercicios favoritos</p> <p>Montar bicicleta</p> 	<p>Cómo me mantengo mi cuerpo saludable</p> <p>Lavarme los dientes</p> 



Topic 9 Tema 9 - Temores y Preocupaciones – Lo Que Usted Puede Hacer

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. Es importante que usted entienda los temores y preocupaciones de su hijo(a) ya que ésto le permitirá ayudarlo(a) a manejar dichas emociones. Por otro lado, ésto también le ayudará a darle tranquilidad a su hijo(a). 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.

Tenga en cuenta que los temores y las preocupaciones se pueden adquirir a través de la televisión y otros medios de comunicación. Por eso, hemos incluido una actividad diseñada para reducir el uso de éstos (vea las Páginas 18-19). En la Página 33 también encontrará un ejercicio de relajación que le podría ser útil. También le recomendamos que tenga cuidado cuando hable con otros adultos sobre sus preocupaciones si su hijo(a) está escuchando, ya que le podría transmitir nuevos temores y preocupaciones.



Actividad Para Padres: ¿Cuáles Son Sus Preocupaciones?

Con frecuencia, los niños “aprenden” de temores y preocupaciones al observar a otras personas, inclusive a sus padres y maestros. Por eso, a usted le sería de ayuda poder identificar aquéllas preocupaciones que usted le pudiera transmitir a su hijo(a) sin querer. Los atentados terroristas del 11 de septiembre le han dado lugar a nuevos temores y preocupaciones que quizás no habían estado presentes antes. En un papel, escriba los temores y las preocupaciones que siente actualmente. Use las siguientes categorías como guía.

Trabajo
Viajes

Familia
Salud

Amigos
Niños

Mundo
Otro

ACTIVIDAD CONJUNTA: Desarrolle un Plan “Rompe Temor”

Junto con su hijo(a) desarrolle un plan “rompe temor.” Use una nueva hoja de papel y en ella escriba un plan de acción para hacerle frente a cada preocupación o situación que haya identificado en la actividad anterior. Por ejemplo:

Temor de su hijo/a:

Que suceda algo cuando el niño/la niña esté en el colegio y él o ella no se pueda poner en contacto con su padre o madre.



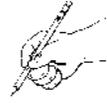
Plan “Rompe Temor”

Prepare una tarjeta con números de emergencia que su hijo(a) pueda llevar consigo para llamar a su padre o madre.





Temores y Preocupaciones – Lo Que Tú Puedes Hacer



Es importante que hables con tus padres y otros adultos sobre las distintas cosas que pueden producirte temor y preocupación. Una “preocupación” es cuando piensas que algo malo pueda suceder. Por ejemplo, puedes “preocuparte” al pensar que vas a sacar una mala nota en un examen. Para cada una de las siguientes categorías, haz una lista de algunas de las preocupaciones o los temores que te molestan:

<p style="text-align: center;">Colegio</p>  <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p style="text-align: center;">Amigos y Familia</p>  <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p style="text-align: center;">Mundo</p>  <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p style="text-align: center;">Viajes</p>  <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p style="text-align: center;">Salud</p>  <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p style="text-align: center;">Animales Domésticos</p>  <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Otras Preocupaciones</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	



Tema 10: Pensamientos y Sueños Indeseados – Lo Que Usted Puede Hacer

Después de un acontecimiento traumático, los niños, aunque no quieran, pueden seguir pensando en el evento o ver en sus mentes imágenes relacionadas con el evento. Por ejemplo, un niño puede seguir pensando en el desplome de las torres del World Trade Center, o puede visualizar a los aviones haciendo impacto con 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, sobretodo durante las primeras semanas o meses después de un acontecimiento inquietante, las imágenes indeseadas pueden ser muy angustiosas. Si su hijo(a) esta 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 television (vea “Limitando el Acceso a la Televisión”, Página 18), mantenerse saludable (vea “Manteniéndose Saludable”, Página 20) y animar a su hijo(a) a hacer actividades que él/ella disfruta (vea “Rutinas Normales”, Página 16).

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 a tener una rutina a esa hora que incluya algo agradable y que distraiga al niño.

ACTIVIDAD CONJUNTA – PARA 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 esto es muy normal después de que pasa algo malo, como los atentados terroristas. También averigüe cuándo normalmente suceden éstos 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

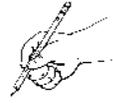
Llamar a un amigo(a)
Llamar a papá o mamá
Leer un libro
Montar bicicleta
Abrazar a papá o mamá
Cantar o tararear una canción

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 33)
Dibujar
Que tu papá o mamá te arropen en la cama



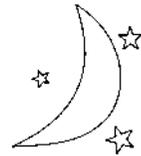
Cuando tengas malos pensamientos y sueños



PARE



Y piensa en **OTRAS** cosas que puedes hacer.



Por el día

Por la noche o a la hora de dormir

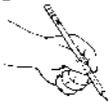


Tema 11 – Cómo Manejar el Enfado – Lo Que Usted Puede Hacer

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

Si su hijo(a) se siente enfadado o irritable, explíquelo que está bien sentirse así y que es normal. Pero, también explíquelo que NO está bien desquitarse con otras personas. Por ejemplo, está bien que uno se sienta enfadado, pero no está bien discutir o pelear con otras personas o tomársela contra personas que se parecen a los terroristas físicamente.

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 demostraciones inapropiadas hacia individuos, que físicamente, puedan recordarle a los terroristas.



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. Utilice esta información para desarrollar un plan para manejar el 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. Por ejemplo, si su hijo(a) se enfada cuando su hermano(a) cambia el canal de televisión, algo que puede ayudar es tener reglas para el uso de la televisión. Incluso, usted puede hacer que su hijo(a) hable con la persona con la que se enfadó y exprese sus sentimientos.

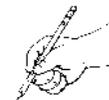
Fíjese también, en lo que ocurre después de que su hijo(a) se enfada. ¿El niño(a) se sale con la suya o hace lo que le da la gana? Trate de no ignorar el enojo de su hijo(a) o de rendirse al mal comportamiento de su hijo(a). Más bien hágale entender que “estar o sentirse enojado” es normal pero comportarse 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 esto 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. Después, repase con su hijo(a) las ideas “positivas” que puede utilizar cuando se sienta enfadado, y ayúdelo(a) a identificar otras cosas que puede hacer. 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. Incluya a otros miembros de la familia en el juego.



Cómo Manejar el Enfado – Resolución del Conflicto



Desde los atentados 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, maestros, amigos, o 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

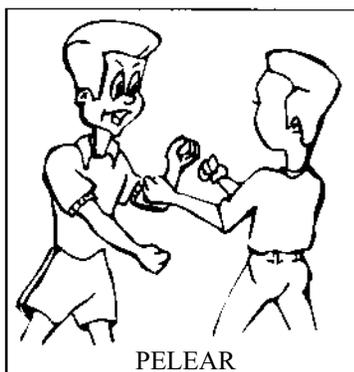
MIRA

-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 tu papá o a tu mamá.



Cómo Manejar el Enfado – La 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, cómo padre, piense en lo que dice y hace delante de su hijo(a). ¿Hay algo, qué 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 quienes no se deben 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.”

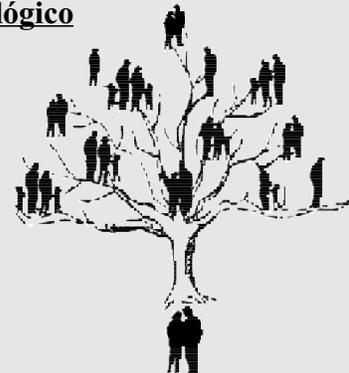
El término “Arabe-Americano” se usa para identificar a los Americanos que pueden trazar sus raíces al Medio Oriente, o que emigraron de regiones del Medio Oriente, donde se habla árabe. Esto puede incluir a individuos de varios países, religiones, culturas, y orígenes étnicos. A muchos Americanos, las costumbres, creencias, y modos de vida árabes les parecen extrañas y desconocidas. Cómo 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, ésto puede resultar en 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 con Investigación

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, el “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 los patrimonios religiosos 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.

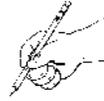
ACTIVIDAD CONJUNTA: Arbol Genealógico

La mayoría de los Americanos, o sus antepasados, vinieron 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 ésto pueden hacer entrevistas a familiares e incluso hacer un video de la familia explicando o contando la historia de su vida.





Cómo Manejar el Enfado – La Conciencia Multicultural



Cómo resultado de los atentados terroristas, muchas personas se sienten enfadados y con miedo. Es normal sentirse así, pero no esta bien tratar mal a aquéllas personas que te recuerdan a los terroristas. Como los terroristas eran de países Arabes, muchas personas le tienen miedo o están enfadadas con aquéllas 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 Arabes-Americanos en Estados Unidos. Los Arabes-Americanos son personas que vinieron, o que tienen familiares que vinieron de un país árabe, pero que son Americanos como tú. Tienes que tener cuidado 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) Arabe-Americano, debes de seguir siendo su amigo(a). Acuérdate que el Presidente y el gobierno están haciendo todo lo que pueden para agarrar a los terroristas; este es su trabajo. Tu trabajo es ser un(a) bueno(a) Americano(a) y aceptar a otras personas.

Completa la siguiente actividad:

<p>Por Afuera: Mírate en el espejo y escribe todo lo que ves por <u>afuera</u>. Por ejemplo: color del pelo, color de los ojos, etc.</p>	<p>Por Adentro: Ahora, cierra los ojos y piensa en cómo eres de verdad por <u>dentro</u>. Escribe estas cualidades. Por ejemplo: amable, inteligente, etc.</p>
<p>HAZ UN AMIGO NUEVO Encuentra a alguien en tu colegio o en tu barrio que no conozcas</p>	
<p>Por Afuera: Escribe todo lo que le ves a tu nuevo amigo(a) <u>por afuera</u>.</p>	<p>Por Adentro: Ahora, preséntate a él/ella y describelo(a) por <u>dentro</u>.</p>



Topic 12 Tema 12 - Haciéndole Frente a la Pérdida y la Tristeza – Lo que Usted Puede Hacer

Después de acontecimientos traumáticos, muchos niños y adultos sienten tristeza y tienen la sensación de pérdida. Esto es muy común. De hecho, desde los atentados terroristas, muchos niños y adultos reportan sentirse de esta manera.

Algunos niños y adultos se sienten muy tristes porque perdieron a familiares o compañeros del trabajo en el World Trade Center, 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 que las personas se sienten tristes. A veces es porque se sienten mal por las personas que perdieron a familiares y amigos, a veces es porque no saben qué hacer para mejorar la situación, y a veces es porque las cosas “no parecen igual” desde los atentados terroristas. Los ataques han cambiado nuestro “estilo de vida normal.”

La actividad de esta sección ayudará a usted y a su hijo(a) identificar y hablar de la tristeza. También lo(a) ayudará a identificar 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 disfrutan (ver las Páginas 16 – 17 para ideas)
- Hacer cosas para ayudar a otras personas (Por ejemplo: escribir cartas, hacer trabajo voluntario, donar dinero; ver la Página 32 *Preguntas Comunes y Las Respuestas* para algunas ideas.)

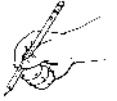
ACTIVIDAD CONJUNTA: Ideas Positivas para Hacerle Frente a la Tristeza

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 ser que su hijo(a) necesite ayuda con esta actividad, porque algunas cosas pueden ser difíciles de nombrar o dibujar (Por ejemplo: la pérdida del sentido de seguridad personal). Cuando su hijo(a) haya terminado, hablen de las respuestas. Explíquelo que duele perder algo importante. También hablen de algunas cosas positivas que su hijo(a) puede hacer para sentirse mejor (mire las sugerencias anteriores).





Haciéndole Frente a la Pérdida y a la Tristeza – Lo que Tú Puedes Hacer



Muchas personas se han sentido tristes y sufrido pérdidas como consecuencia de los atentados terroristas. En el siguiente espacio, escribe o dibuja algunas de las 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 éstas también.

1. Escribe o dibuja algunas de las 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 Comunes y Las Respuestas

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 de que pueda haber otro atentado. Sin embargo, todo el mundo esta trabajando muy duro para mantenerte a tí, a tu familia, y a tus amigos(as) seguros; gente como el Presidente y otros líderes, los militares, la policía, los bomberos, el FBI, la CIA, la Guarda de la Costa, etc. están trabajando 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, los colegios, y los estadios deportivos.

(Parte de estos consejos fueron adaptados de la página electrónica de la Sociedad Nacional de Psicólogos Escolares. Para mayor información vea: http://www.nasponline.org/NEAT/children_war.html).

Mi hijo(a) está preocupado(a) porque 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 (como la seguridad adicional en el aeropuerto y en los aviones, el revisar a personas que lucen sospechosas o se comportan de una manera sospechosa.)

Otra idea buena es traerle 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, una baraja de cartas, 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, “¿Cómo Maneja su Hijo los Eventos Estresantes?” (Página 14) y “Temores y Preocupaciones” (Página 22). Los ejercicios de relajación en la siguiente página también pueden ser útiles.

¿Qué puedo hacer para que mi hijo(a) se sienta menos nervioso(a) cuando yo esté en un viaje de trabajo?

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 email cada día que está fuera de la casa. Por otro lado, 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 que esté fuera, asegúrese de que su hijo(a) se mantenga entretenido con sus actividades. Le puede dar un proyecto para completar antes de que usted regrese, tales 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 de buscar ayuda profesional para mi hijo(a)?

Es recomendable buscar ayuda profesional cuando:

Su hijo(a) tenga varias reacciones de estrés (ver la Página 11) 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 mucha dificultad 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 no les gustamos?

Hay muchas razones por las cuales los terroristas rechazan a los Estados Unidos y sus ciudadanos:

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

¿Por qué lo hicieron?

- Usted le puede explicar a su hijo(a) que la mayoría de la personas aceptan o al menos toleran las diferencias.
- La Organización de Naciones Unidas (ONU), por ejemplo, trata de resolver de manera pacífica los conflictos y las diferencias que existen entre las personas y los países. Estados Unidos pertenece a la Organización de las Naciones Unidas (ONU).
- 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, ellos emplean métodos extremos, tales como violencia y terrorismo, para hacerle daño a los que no están de acuerdo con ellos o que son distintos a ellos.
- El propósito de los atentados terroristas fue que los ciudadanos de Estados Unidos cambiarían su estilo de vida para ser como ellos, pero se equivocaron.

¿Por qué declaramos la guerra?

Puede explicarle a su hijo(a) lo siguiente:

- No se puede permitir que los terroristas continúen llevando a cabo atentados terroristas.
- Les declaramos la guerra a los terroristas para asegurarnos que no se repita lo del 11 de septiembre.
- 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 le 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 Estados Unidos (Por ejemplo: el bombardeo del USS Cole hace un año, el bombardeo de las embajadas estadounidenses en África, etc...)
- Tenemos que pelear para proteger a los ciudadanos de Estados Unidos y a los intereses Americanos en todas partes del mundo.

¿Cómo Puedo Ayudar?

Cada persona es única, y tiene distintos talentos o cosas que sabe hacer bien. Piensa en cuáles son tus talentos y las cosas que haces mejor. Después, piensa en alguna manera creativa en la que puedas usar tus talentos para ayudar a otras personas y apoyar a Estados Unidos. Por ejemplo, nosotros, como autores de este libro, usamos nuestros talentos para crear “*Cómo Ayudar al País a Hacerle Frente al Terrorismo*”, que es nuestra manera de luchar contra el terrorismo y de ayudar a las personas necesitadas. La ayuda se puede dar de muchas formas. Debe usted tratar de ayudar en lo que pueda, también debe mantenerse dentro de los límites de sus posibilidades. Si no puede ayudar económicamente, encuentre otra manera; tal vez puede escribir cartas de apoyo, o puede ofrecer su tiempo o servicios, o puede crear un cartel o mural demostrando su apoyo.

¿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 Estados Unidos ya están ayudando. Cuando va al trabajo o al colegio y continua con sus actividades, usted está ayudando a 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 Estados Unidos o cintas amarillas en la fachada de su casa o en sus coches.
- Haciendo camisetas y gorras “patrióticas” que expresan su apoyo a nuestro país y 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.

Mi hijo(a) y yo queremos hacer algo para ayudar a las personas necesitadas. ¿Qué podemos hacer?

Las personas que se han visto afectadas personalmente por los ataques terroristas necesitan nuestro apoyo y nuestra ayuda. Brindarle ayuda a otros, especialmente a personas necesitadas, los ayudará a usted y a su hijo(a) a manejar sus propios sentimientos. A continuación les damos algunas ideas de lo que ustedes pueden hacer para ayudar a personas necesitadas.

- Adultos:**
- Donar dinero
 - Donar bienes o mercancías
 - Donar servicios
 - Donar sangre
 - Ofrecer su tiempo (para la recolección de fondos o proyectos comunitarios)

Usted también puede ayudar a través de su colaboración en las actividades de su hijo(a). Puede ayudar a coordinar actividades para la recolección de fondos con la venta de dulces y postres, lavando coches (“car wash”), ayudando con el transporte, enviando cartas de apoyo, etc...

- Niños:**
- Donar dinero
 - Donar bienes o mercancías
 - Ofrecer tu tiempo (para la recolección de fondos o eventos comunitarios)
 - Escribir cartas o enviar dibujos a aquellos que fueron afectados por la tragedia o a aquellos que ayudan a mantener nuestra seguridad (los bomberos, la policía, etc.)

La recolección de fondos: La recolección de fondos puede ser una actividad divertida. Usa tus talentos y tu creatividad para recaudar dinero para personas necesitadas. Por ejemplo, si sabes cocinar, organiza una venta de dulces y postres. Si te gusta hacer limonada, pon un puesto de venta de limonada. Si sabes pintar, haz pinturas y véndelas en tu vecindario. También puedes lavar coches u organizar un carnaval en el colegio para recaudar dinero

Organizaciones Benéficas

Usted le puede donar directamente a cualquier institución benéfica nacional o a un fondo de ayuda que se ha creado para ayudar a personas que sufrieron o que perdieron a un miembro de su familia en los atentados terroristas. Asegúrese de que su donación vaya directamente a una institución benéfica de buena reputación y no a una persona en la calle. A continuación le damos una lista de sugerencias de organizaciones benéficas a las cuales puede donar dinero, pero tenga en cuenta que estas organizaciones de ninguna manera son las únicas.

New York Firefighters 9-11 Disaster Relief Fund 1-888-852-4777
Fondo de ayuda del 11 de septiembre de los bomberos de la ciudad de Nueva York
P.O. Box 65858
Washington, D.C. 20035

El *United Way* – Fondo del 11 de septiembre 1-800-710-8002
c/o United Way of New York City
2 Park Avenue
New York, NY 10016

Página electrónica: <http://september11fund.org>

The American Red Cross 1-800-257-7575
La Cruz Roja Americana
P.O. Box 37243
Washington, D.C. 20013

Página electrónica: www.redcross.org

El *Salvation Army* 1-800-SAL-ARMY
120 W. 14th Street
New York, NY 10011

*Si usted usa el Internet, en la siguiente página electrónica encontrará una lista completa de organizaciones benéficas: http://dailynews.yahoo.com/fc/US/Emergency_Information/

Fondo Estadounidense para Niños Afganos

El Presidente Bush ha creado un fondo de ayuda para los niños afganos y le ha pedido a cada niño en Estados Unidos que done un dólar. Si no tienes un dólar, puedes ahorrar uno haciendo alguna tarea para alguien en tu familia o para un vecino.

Puedes enviar el dólar al Presidente Bush: America's Fund for Afghan Children
c/o The White House
1600 Pennsylvania Avenue
Washington, D.C. 20509

Algunas Páginas Electrónicas Útiles

New York City Mayor's Office of Emergency Management

(La Oficina de Administración de Emergencias del alcalde de la ciudad de Nueva York)

www.ci.nyc.ny.us/html/oem/html/disasters_and_children/html#fear

Amerian Psychological Association (Sociedad Americana de Psicología)

Información para padres y niños y conexiones a otras páginas electrónicas.

www.apa.org/psychnet/coverage.html

Manejando el estrés traumático: Consejos para recuperarse después de un desastre

www.helping.apa.org/therapy/traumaticstress.html

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry

(Academia Americana de Psiquiatría de Niños y Adolescentes)

Prestando ayuda a los niños después de un desastre - www.aacap.org/publications/factsfam/disaster.htm

Federal Bureau of Investigation (FBI)

Información para niños y adolescentes (FBI para niños) - www.fbi.gov

Federal Emergency Management Agency (FEMA)

(Agencia Federal de Administración de Emergencias)

Una página electrónica especial para los niños que enfrentan desastres - www.fema.org/kids

National Association of School Psychologists

(Sociedad Nacional de Psicólogos Escolares)

Los niños y sus temores acerca de la Guerra y el Terrorismo: Consejos para padres y maestros - www.nasponline.org/NEAT/children_war.html

National Institute of Mental Health

(Instituto Nacional de Salud Mental)

Como ayudar a niños y adolescentes a hacerle frente a la violencia y a los desastres

Incluye información sobre traumas y "Síndrome de Estrés Post-Trauma"

www.nimh.nih.gov/publicat/violence.cfm

Center for Mental Health Services

(Centro de Servicios de Salud Mental)

Después de un desastre: Una guía para padres y los maestros www.mentalhealth.org/cmhs/ChildrensCampaign/parents.asp

Channel 13 – (Public Broadcasting System)

(Canal 13 - Televisión de Servicio Público)

Consejos y recursos para que los padres y los maestros le puedan hacer frente a la tragedia - www.thirteen.org/teach/tips.html#parents

New York State Office of Mental Health

(Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York)

Las reacciones de los niños al desastre según su edad

www.pmh.state.ny.us/omhweb/crisis/crisiscounseling3.html

Purdue University

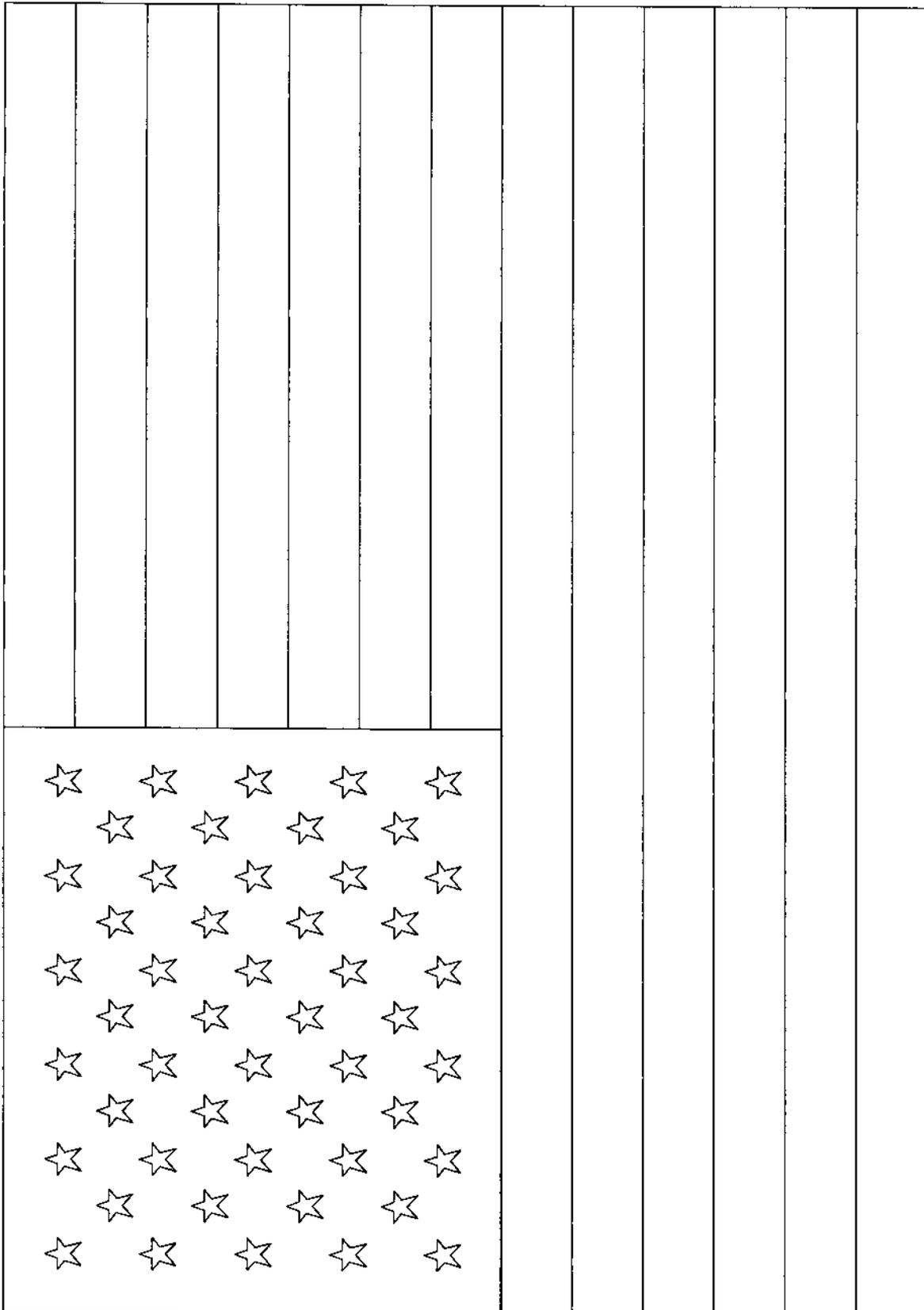
(Universidad Purdue)

Consejos para padres acerca de cómo hablar sobre el terrorismo con sus hijos

www.ces.purdue.edu/terrorism/children/index.html

COLOREA LA BANDERA DE ESTADOS UNIDOS

¡Demuestra tu patriotismo! Colorea la bandera y cuélgala en tu casa o en tu coche.



Cuestionario Para los Padres

Nos interesa saber su opinion sobre este libro. Por favor, complete y envíenos el siguiente cuestionario. Su evaluación y sus opiniones nos ayudarán a producir mejores materiales en el futuro.

Por favor utilice la siguiente escala para evaluar su experiencia con este libro.

Complétamente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Neutral	De Acuerdo	Complétamente De Acuerdo
1	2	3	4	5

1. La información presentada en este libro fue útil. 1 2 3 4 5

2. Las actividades para padres fueron útiles. 1 2 3 4 5

3. Me he sentido mejor acerca de las cosas después de usar este libro. 1 2 3 4 5

4. Las actividades para los niños fueron útiles. 1 2 3 4 5

5. Las actividades conjuntas fueron útiles. 1 2 3 4 5

6. Mi hijo(a) se ha sentido mejor después de usar este libro. 1 2 3 4 5

7. Yo le recomendaría este libro a otros padres. 1 2 3 4 5

8. Mi evaluación general de este libro es positiva. 1 2 3 4 5

9. ¿Qué fue lo que más le gusto de este libro?

10. ¿Qué información adicional le gustaría ver en este libro?

11. Comentarios adicionales:

Por favor envíe el cuestionario por fax a: Helping America Cope, (305) 284-4795.



**GOD BLESS
AMERICA**