

# Ayudando a los Niños a Enfrentar los Retos de la Guerra y el Terrorismo



Una Guía para Niños y para Adultos con Niños a su Cargo

# AYUDANDO A LOS NIÑOS A ENFRENTAR LOS RETOS DE LA GUERRA Y EL TERRORISMO

Annete 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.

Ilustraciones  
7-Dippity, Inc.

## AGRADECIMIENTO ESPECIAL

7-Dippity reconoce el apoyo y ayuda recibido de United Way of America® en el desarrollo del proyecto “Ayudando a los Niños a Enfrentar los Retos de la Guerra y el Terrorismo”. Para mayor información sobre United Way y para identificar su United Way® local, favor visitar su pág [www.unitedway.org](http://www.unitedway.org).

## DECLARACIÓN

El contenido de este libro no desea expresar ninguna opinión política, ni tomar posición alguna sobre cualesquiera temas, ya sea en apoyo o en contra de la corriente, o sobre acciones militares futuras por parte de cualesquiera personas o gobiernos.

## DERECHOS DE REPRODUCCIÓN

Esta publicación puede ser reproducida hasta cincuenta copias sin permiso; pero no puede ser alterada en forma alguna sin un permiso expreso por escrito de la editora. Se pueden obtener copias adicionales de esta publicación solicitándolas directamente a 7-Dippity, llamando al teléfono sin cargo (“toll-free”) 866-734-7748 o por e-mail a [info@7-dippity.com](mailto:info@7-dippity.com).

# CÓMO USAR ESTE LIBRO

Estimados padres o adultos con niños a su cargo:

Los eventos recientes han elevado los niveles de ansiedad en las comunidades a través de Estados Unidos. El envío de personal militar a la guerra de Iraq y los temores causados por el terrorismo han tenido un impacto directo en la vida de muchos. Ya sea que usted apoye o no la acción militar en Iraq, será importante para usted ayudar a su hijo a comprender y hacer frente a las realidades de la guerra y el terrorismo.

*Ayudando a los Niños a Enfrentar los Retos de la Guerra y el Terrorismo* contiene actividades que los padres y adultos con niños a su cargo pueden realizar conjuntamente con los niños. Las actividades son apropiadas para la mayoría de los niños entre los 7 y 12 años de edad, pero también se pueden adaptar a niños menores o mayores. Nosotros le aconsejamos que ajuste las actividades al ritmo de su hijo.

Los niños más jóvenes (de 6 a 8 años de edad) podrán necesitar ayuda extra del adulto y podrán preferir completar algunas de las actividades dibujando en lugar de escribiendo. Niños más jóvenes o activos podrán asimismo preferir trabajar en un solo tema a la vez; otros podrán terminar dos o más tópicos en una sola sesión.

Tenga presente que no es necesario cubrir cada tópico o terminar cada actividad. Cada uno reacciona distinto ante una misma situación y algunos niños prefieren buscar más información que otros. Aunque este libro ha sido escrito sugiriendo una secuencia, se puede omitir, y está bien, alguna sección y seguir adelante, si usted siente que hay otra sección en particular que puede ser de ayuda para su hijo.

Este libro cubre 13 temas, divididos en cinco secciones. Para cada tema hay una “Página del Adulto” a mano izquierda y una “Página del Niño” a mano derecha”. Algunas de las Páginas para los Padres tienen “Actividades en Conjunto” al pie de la página, para que los adultos y niños la realicen conjuntamente.

Cada Página del Adulto tiene instrucciones y actividades para adultos



Cada Página del Niño contiene una actividad paralela para el niño



La Sección I facilita el uso del libro y proporciona sugerencias para hablar con los niños respecto a la guerra y el terrorismo. La Sección II ayuda a identificar los sentimientos del niño y dónde se enfocan sus temores. La Sección III cubre temas que servirán de ayuda para la mayoría de los niños. La Sección IV enfoca el manejo de la ira y entender a otros. La Sección V contiene información sobre el desarrollo de un plan en caso de desastre, cómo sobrellevar el envío a la guerra de un ser querido o allegado y proporciona listas de algunas pág. web que pueden ser útiles.

Escoja un momento tranquilo del día para completar estas actividades con su hijo. Antes de empezar, explique a su hijo que las actividades de este libro son informativas y divertidas y que lo ayudarán a enfrentar los sentimientos que puedan tener con respecto al terrorismo, la guerra o su propio futuro.

Con nuestros mejores deseos,

Annette La Greca

Eine Sevin

Scott Sevin

# TABLA DE CONTENIDO

## Capítulo I : Introducción

Cómo Usar Este Libro .....	2
Tema 1. Resolución del Conflicto .....	4
Tema 2. Hablando con los Niños respecto a la Guerra .....	6
Tema 3. Comprendiendo a Iraq .....	8

## Capítulo II: Identificando Sentimientos y Temores

Tema 4. Entendiendo Cómo Se Siente su Hijo .....	10
Tema 5. Temores y Preocupaciones	
• Identificando Temores y Preocupaciones .....	12
• Enfrentando Temores y Preocupaciones .....	14

## Capítulo III: Estrategias Útiles para la Mayoría de los Niños

Tema 6. Limitando la Exposición a la Violencia .....	16
Tema 7. Rutinas Normales .....	18
Tema 8. Ayudando a Otros .....	20
Tema 9. Teniendo Buena Salud .....	22

## Capítulo IV: Entendiendo y Respetando a Otros

Tema 10. Promoviendo el Respeto y el Entendimiento .....	24
Tema 11. Conociendo la Diversidad y Multiplicidad Cultural .....	26
Tema 12. Manejando Sentimientos de Ira .....	28

## Capítulo V: Información Adicional

Tema 13. Plan Familiar en Caso de Desastre .....	30
Información para Familiares de Militares- Sobrellevando el Envío de Tropas al Frente .....	32
Páginas Web Útiles .....	33



## RESOLUCIÓN DEL CONFLICTO

Explicar el concepto de guerra a los niños puede ser difícil. Es un tema que ningún padre o maestro desea tocar. Recientemente, muchos adultos han expresado dificultad en abordar el tema de la guerra con su niño. Este capítulo ayudará a facilitar una conversación entre usted y su niño sobre la guerra y la situación actual con Iraq.

Una forma de facilitar el tema de la guerra a la vez que enseñar al niño una importante lección es explicar que las personas y países tratan primero de resolver sus desacuerdos pacíficamente, mediante la resolución del conflicto. La Resolución del Conflicto se refiere a una amplia gama de procesos que se utilizan para resolver los desacuerdos sin usar la violencia. La Negociación es un ejemplo de una forma no violenta de resolver un desacuerdo. Cuando las personas o países negocian, tratan de resolver un desacuerdo mediante conversaciones entre ellos.

Usted puede explicar a su niño que todas las personas tienen diferentes opiniones y gustos. Por ese motivo, es común y normal que las personas tengan desacuerdos. Dígale a su niño que está bien que ellos no estén de acuerdo con otra persona, pero que no está bien que usen la violencia para resolver el problema. Ellos deben encontrar medios pacíficos para resolver problemas a través de la resolución del conflicto. Puede servir de ayuda usar como ejemplo algún desacuerdo reciente que su niño haya tenido con otra persona.

Continúe explicando que las naciones, como las personas, también tienen desacuerdos. Haga énfasis sobre cómo las naciones, cuando tienen un desacuerdo entre ellas, usualmente resuelven sus diferencias pacíficamente. Organizaciones como las Naciones Unidas por ejemplo, ayudan a los países a resolver sus disputas pacíficamente. Estados Unidos es miembro de las Naciones Unidas y primero trata de resolver una disputa a través de negociaciones pacíficas.

### **ACTIVIDAD ADULTO: Una Estrategia para la Resolución del Conflicto.**

Enséñele a su niño la estrategia que sigue. Recuerde que, como modelo para su hijo, es importante que usted “practique lo que predica” y de un buen ejemplo. La próxima vez que tenga un desacuerdo con alguien, use esta simple forma de resolución del conflicto que su niño puede emular. Una estrategia simple de usar con efectividad para resolver un desacuerdo es:

<b>PARAR</b>	lo que está haciendo y contar hasta 10 lentamente
<b>MIRAR</b>	a la otra persona involucrada. Enfoque su atención en él o ella.
<b>OIR</b>	la historia de cada parte acerca del desacuerdo
<b>PENSAR</b>	conjuntamente sobre una solución posible

### **ACTIVIDAD CONJUNTA: Práctica de Asumir un Rol**

Usted y su niño pueden practicar esta estrategia de asumir un rol o papel. Piense en una situación reciente donde usted y su niño hayan estado en desacuerdo sobre algo. Practique resolver el desacuerdo usando los cuatro pasos. Parar, Mirar, Oír y Pensar. Explore otras formas no violentas para resolver desacuerdos y practíquelas igualmente. Puede incluir a otros miembros de la familia.



## RESOLUCION DEL CONFLICTO

Todas las personas son diferentes y cada persona tiene opiniones y sentimientos diferentes. Algunas veces las personas se enojan unas con otras porque sienten diferente sobre una situación o porque alguien ha hecho algo que no les gusta. Cuando esto sucede, las personas pueden tener un conflicto, o serios desacuerdos, entre ellos.

Es normal que las personas no estén de acuerdo y algunas veces pueden enojarse y tener un conflicto con alguna otra persona. ¿Has estado alguna vez enojado con alguien por algo que dijeron o hicieron? En el espacio en blanco que sigue, dibuja o escribe acerca de algún desacuerdo que hayas tenido con alguien, que te haya disgustado. Puede haber sido con algún miembro de la familia, un amigo o un compañero de clase. Explica cuál fue el argumento y cómo fue que lograste resolver el desacuerdo.

Los países, como las personas, pueden estar asimismo en desacuerdo unos con otros. En la mayoría de los casos, los países han podido resolver sus diferencias pacíficamente. Esto se logra mediante la comunicación entre ellos y llegando a una solución que sea aceptable para ambos. La comunicación es una forma de resolución del conflicto, o una forma de resolver un argumento pacíficamente sin usar la violencia. En el espacio en blanco que sigue escribe algunas de las cosas sobre las que los países están en desacuerdo. Luego piensa en las formas que los países pueden arreglar estos desacuerdos pacíficamente y anótalo también.





# HABLANDO CON LOS NIÑOS ACERCA DE LA GUERRA

Para que un niño pueda enfrentarse a la guerra, puede servir de ayuda si él o ella primero entiende el concepto de guerra, y por qué se pelea en un conflicto militar en particular. Las dos secciones siguientes proporcionarán ideas prácticas sobre cómo hablar de la situación actual en Iraq con su niño.

Es importante que su niño entienda que algunas veces los países no pueden resolver sus problemas pacíficamente. Cuando esto sucede, las naciones pueden ir a la guerra y pelear para resolver su disputa. Háglele ver que la guerra es el último recurso. Nadie quiere que ocurra una guerra; pero a veces es la única forma para que las naciones resuelvan sus desacuerdos. Ayude a su niño a entender que la guerra es algo muy diferente a dos personas peleando y que muchas personas pueden resultar heridas o morir.

Hablar sobre el terrorismo, la guerra y otros actos violentos puede aumentar los temores y preocupaciones de su niño. Por este motivo, cuando saque el tema a conversación, es importante seguir los “puntos de preocupación más relevantes” de su niño. Algunos niños pueden estar renuentes a hablar sobre la guerra. No fuerce la situación si él o ella no quiere hablar sobre el tema. De la misma manera, algunos niños pueden sentirse preocupados o angustiados porque nadie quiere hablar con ellos sobre la guerra o el terrorismo. Lo más importante para su niño es crear un ambiente cómodo y que usted sepa escuchar. Entonces, cuando su niño acuda a usted con preguntas o preocupaciones sobre la guerra (u otros temas), esto le da a entender que su niño está listo para conversar sobre el tema.

A continuación proporcionamos información adicional de utilidad que le servirá de ayuda al conversar con su niño sobre la guerra.

- Use palabras y lenguaje apropiados para su niño. Por ejemplo, al hablar con niños pequeños, use palabras como herido en lugar de lesionado” o “auto” en lugar de “vehículo”.
- Sea neutral. No juzgue ni critique a su niño. Haga comentarios como los siguientes:  
*“Eso es interesante” “Dime más sobre eso” “¿Qué quieres decir?”*
- Sea veraz con su niño. Proporcione información y respuestas honestas. Puede, y está bien, dejarle saber a su niño lo que usted siente respecto a lo que está sucediendo; pero tenga cuidado de no asustarlo o alarmarlo.
- Explique que lo que está pasando en Iraq es real-que no es una película violenta, o dibujos animados , juegos de video o programas de televisión-. Ayude a su niño a entender que durante la guerra hay personas reales involucradas en la misma y que algunas pueden morir o ser heridas.
- Tranquilice, pero no haga promesas irreales. Usted le puede decir a su niño que el Gobierno está haciendo todo lo posible para protegernos; pero no prometa que no habrán más ataques terroristas en Estados Unidos.

## **ACTIVIDAD CONJUNTA: Entendiendo la Guerra**

Dependiendo de la edad de su niño, podrá ayudarlo a entender las complejidades de la guerra leyendo un libro o viendo una película sobre la guerra. Llevar a cabo investigaciones sobre guerras del pasado podrá asimismo ser de ayuda (ver la actividad en la próxima página). **IMPORTANTE:** Recomendamos que usted revise primero el material para asegurarse que es apropiado para su niño. Usted no quiere exponerlo a un material demasiado violento que pueda resultar angustiante. Ejemplos : *Patton (PG)*; *Tora!Tora!Tora! (G)*





## ¿QUE ES LA GUERRA?

Cuando los países tienen un desacuerdo, primero tratan de resolver su problema hablando del problema entre ellos. Organizaciones como las Naciones Unidas ayudan a los países a resolver sus problemas pacíficamente. Algunas veces, sin embargo, algunos países no logran resolver sus problemas conversando. Cuando esto sucede, los países pueden ir a la guerra y pelear para resolver sus diferencias. Nadie quiere ir a la guerra. Pero a veces los países pueden sentir que es la única forma que les queda para resolver un problema.

La guerra es muy diferente a una pelea que puedas ver en tu escuela o vecindario. En una guerra, muchas personas pelean y puede haber mucha destrucción. Aunque no ha pasado muy frecuentemente, Estados Unidos ha peleado en guerras del pasado. En los últimos cincuenta años, Estados Unidos ha peleado en la Guerra del Golfo, la de Vietnam y la Guerra de Corea. Muchos años atrás, la Guerra Revolucionaria llevó a Estados Unidos a convertirse en un país libre y soberano.

### **ACTIVIDAD: Se un arqueólogo exitoso**

Pretende ser un arqueólogo. Un arqueólogo aprende acerca de las personas que han vivido en el pasado, encontrando objetos que una vez usaron. Un museo te ha contratado para que encuentres artefactos para una exposición sobre guerras donde Estados Unidos se ha involucrado. Los artefactos son objetos hechos por personas, tales como los zapatos, monedas y botones. Frecuentemente, después de una batalla se dejan atrás.

Elige una guerra donde Estados Unidos haya peleado y decide dónde vas a excavar para encontrar artefactos procedentes de esa guerra. Para hacer esto, tendrás que localizar el lugar donde ocurrieron algunas de las batallas principales. Estos campos de batalla serán los lugares donde encontrarás la mayoría de los artefactos.

Un buen arqueólogo siempre investiga antes de seleccionar el lugar de excavación. Como parte de tu trabajo, tendrás que realizar algunas investigaciones sobre la guerra para seleccionar y contestar las preguntas que siguen. Puedes ir a una biblioteca o usar Internet para ayudarte con tu investigación.

¿Qué guerra seleccionaste y por qué?

¿Cuáles fueron las fechas en que se peleó la guerra(cuándo fue la guerra)?

¿Estados Unidos peleó en contra de cuál país o países?

¿Dónde fue que se desarrolló la guerra (partes del mundo)?

¿Dónde fue que decidiste excavar por artefactos y por qué?

¿Qué artefactos crees que vas a encontrar?







## ENTENDIENDO A IRAQ

Los niños entienden eventos basados en sus propias experiencias. La mayoría de los niños son muy jóvenes para acordarse de la Guerra del Golfo en 1991. Por esta razón, pueden tener dificultad para comprender la situación actual con Iraq. Para ayudar a su niño a entender los eventos actuales, puede ser importante para su niño aprender los antecedentes históricos de la disputa.

Estudiar historia es importante para comprender por qué ocurre una guerra. Los desacuerdos entre las naciones frecuentemente se originan en disputas previas. El conflicto actual con Iraq no es diferente, ya que se puede trazar a partir de la Guerra del Golfo en 1991. Examine con su niño la Guerra del Golfo. Asegúrese que su niño entiende los principales hechos y eventos que componen esa guerra. Hable acerca de la causa por la que se peleó la Guerra del Golfo, qué países estaban involucrados y qué pasó durante y después de la guerra. Asegúrese de revisar los términos de paz, ya que son importantes para ayudarlo a explicar las razones detrás del conflicto actual con Iraq.

### **ACTIVIDAD ADULTO: Calendario Guerra del Golfo**

Desarrolle un calendario con todos los eventos más importantes de la Guerra del Golfo en 1991. Comience con la invasión de Kuwait en agosto de 1990 y termine con los términos de paz impuestos y la aceptación de los mismos por Iraq. Cuando haya finalizado, revise el calendario y los eventos con su niño. Esto podrá ayudar a su niño a organizar la información sobre los eventos que llevaron a Iraq al conflicto actual.

### **ACTIVIDAD CONJUNTA: Términos Relevantes**

Servirá de ayuda si su niño entiende algunos de los nombres comunes, términos y frases relevantes al terrorismo y la guerra que tienen prominencia en los medios. Abajo aparece una lista de palabras claves que usted y su niño pueden examinar. Tenga en mente que algunos niños tal vez no quieran examinar cada palabra clave. Eso está bien. Usted le puede leer estos términos a su niño y hacer que ellos seleccionen cuáles quieren examinar o sobre cuáles quieren saber más. Si es necesario, busque información en Internet o en la biblioteca.

Iraq	Demostración	Fuerza de Operaciones Especiales
Bagdad	Protesta	CENTCOM (Comando Central)
Saddam Hussein	Operación Libertad Duradera	Prisionero de Guerra (POW)
Guardia Republicana	Afganistán	Cruz Roja/Cruz Roja Islámica
Guerra del Golfo 1991	Presidente George W.Bush	Naciones Unidas (U.N.)
Operación Tormenta del Desierto	Vice Presidente Dick Cheney	Consejo de Seguridad de las U.N.
Golfo Pérsico	Colin Powell	Inspectores de Armas
Oriente Medio	Condoleeza Rice	U.N. Resolución 1441
Kuwait	Donald Rumsfeld	NATO
Qatar	Tom Ridge	Armas de Destrucción Masiva
Al Qaeda	Operación Libertad Iraquí	Armas Nucleares
Osama Bin Laden	General Tommy Franks	Armas Biológicas
Misil Scud	Envío (Despliegue) de Tropas	Armas Químicas
Misil Patriot	Guardia Nacional	Antrax (Carbunco)
Activista por la paz	Ejército, Marina, Fuerza Aérea, Infantería de Marina	Viruela



## ENTENDIENDO A IRAQ

Estados Unidos y otros países lucharon contra Iraq en la Guerra del Golfo en 1991. Escribe más abajo un informe o dibuja un cuadro sobre la Guerra del Golfo. Usa otra hoja si necesitas más.

Iraq queda muy lejos de Estados Unidos. Está localizado en una parte del mundo conocido como el Oriente Medio. Más abajo aparece un mapa del mundo. Coloca una estrella o un punto en Estados Unidos y otro en Iraq.





## ENTENDIENDO COMO SE SIENTE SU NIÑO

Los padres y otros adultos juegan un papel importante apoyando a los niños durante un período angustioso. Por lo general, los niños que necesitan ayuda no la piden abiertamente. Por eso mismo es importante que usted pueda reconocer los signos de angustia y entender qué hacer si un niño necesita ayuda.

Cada uno reacciona diferente ante una misma situación. Los sentimientos de angustia, la ira y el miedo son comunes después de un evento traumático. También es común que las personas tengan reacciones variadas y unos días más alterados que otros. En general, la mayoría de los niños pueden hacerle frente a la guerra si han recibido ayuda de los adultos. Algunos niños pueden necesitar apoyo adicional. Este puede ser el caso de los niños que están en familias militares, que hayan sufrido traumas previos, que tengan necesidades especiales o que estuvieron previamente expuestos a la guerra (ej: niños provenientes de países destruidos por la guerra que han inmigrado a Estados Unidos).

Aunque el estrés es normal, puede convertirse en un problema para su niño. Por ejemplo, problemas de concentración pueden dificultar que su niño enfoque sus tareas escolares, y dificultades para dormir puede hacer a su niño más cansado e irritable, conduciéndolo a peleas y argumentos. Si esto continúa por un período de tiempo extendido o le crea problemas a su niño, hablar con un profesional de la salud mental puede ayudar.

Si usted entiende cómo su niño está reaccionando a las cosas, puede tener una mejor idea de cómo ayudarlo. Para ello es importante que usted mantenga abiertas “las líneas de comunicación”. Esto significa crear un lugar y un momento confortable para que su niño y usted conversen sobre sentimientos, temores y preocupaciones. Si usted elige un lugar tranquilo, lejos de las distracciones, será de gran ayuda. Asimismo, trate de establecer un momento regular para conversar con su niño, como después de la escuela o antes de la cena.

Algunas veces las preocupaciones de su niño tendrán que ver con la guerra o el terrorismo; otras veces se podrán enfocar en los eventos de cada día. Las actividades en esta sección le ayudarán a identificar cómo se está sintiendo su niño (Pág. 11) y el centro de sus preocupaciones (Pág. 3). Es buena idea repetir estas actividades ocasionalmente, a medida que las reacciones y sentimientos de su niño cambien a través del tiempo.

### **Guías que usted puede utilizar al hablar con su niño acerca de los sentimientos:**

- Asegúrese que usted se siente confortable respecto al tópico antes de conversar con su niño. Examine sus preocupaciones o temores con un buen amigo o algún miembro familiar.
- Escuche los sentimientos de su niño en lugar de usted controlar la conversación.
- Reconozca y normalice las narraciones de su hijo haciendo comentarios tales como:
  - “Suena como si tu estuvieses muy enojado.”
  - “Esa parte te hizo sentir triste.”
  - “Está bien que te sientas así.”
- Preste atención a conductas que muestran que su niño tiene sentimientos fuertes, tales como:
  - Si lo ve agitado o con movimientos poco usuales
  - Mal contacto con los ojos (no lo mira cuando conversa con usted)
  - Expresión facial que muestra ira, tristeza o preocupación



# COMO ME ESTOY SINTIENDO

¿Cómo te sientes con lo que está pasando en Iraq? Más abajo hay algunos dibujos y palabras que describen cómo se están sintiendo las personas. Circula la cara que describe cómo te sientes. Puedes circular más de una. Al final hay dos caras en blanco que puedes llenar con sentimientos que no están aparecidos acá.



temeroso



enojado



cauteloso



confiado



confuso



curioso



desencantado



incrédulo



disgustado



enfurecido



frustrado



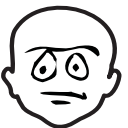
culpable



feliz



horrorizado



dolido



solitario



miserable



nervioso



optimista



triste



atemorizado



en choque



sorprendido



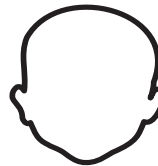
indeciso



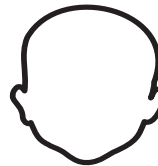
perturbado



preocupado



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Sigue una escala de estrés. Te ayudará a medir tus sentimientos. Lee primero la escala. Entonces, comenzando por el lado izquierdo, colorea el número de la escala que mejor describe tus sentimientos. El número 1 significa que tienes muy poco estrés. El número 10 significa que tienes mucho estrés y necesitas ayuda.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ninguno		Un poco		Algo		Mucho			Demasiado estrés

Escala de estrés





## IDENTIFICANDO LOS TEMORES Y PREOCUPACIONES

Todos los niños y adultos tienen preocupaciones. Las preocupaciones son una parte normal de la vida. A medida que el tiempo y los eventos se desarrollan, con frecuencia el grado y enfoque de nuestras preocupaciones cambia. Por ejemplo, antes del 11 de septiembre de 2001, la mayoría de los americanos no se preocupaban por un ataque terrorista en Estados Unidos. Después, sin embargo, muchos niños y adultos han expresado temores sobre futuros ataques y estar dentro o por alrededor de edificios altos y de aviones. Tales temores y preocupaciones son reacciones normales a eventos traumáticos o violentos.

La guerra puede traer nuevos temores y ansiedades que probablemente no existían anteriormente. Por ejemplo, los niños con padres en el servicio militar que hayan sido llamados al frente, pueden preocuparse sobre la seguridad de sus padres (ver Página 32). La guerra también puede aumentar los temores ya existentes (ej: temor a otro ataque terrorista). Para que usted pueda ayudar a su niño o niña a enfrentar sus preocupaciones, usted debe entender las cosas que los preocupan.

Las actividades en esta sección lo ayudarán a identificar algunos de los temores y preocupaciones que usted y su niño pueden tener y proporcionará medios positivos para manejarlas. Tenga en mente que aunque su niño puede expresar temores relacionados con el terrorismo o la guerra, él o ella pueden estar preocupados y hasta más interesados en cosas no relacionadas con estos temas. Ya que el enfoque de sus niños puede cambiar, es buena idea repetir esta sección periódicamente.

### **ACTIVIDAD ADULTO : ¿Cuáles son las preocupaciones de sus niños?**

¿Sabe usted acerca de qué se preocupa su niño? Con frecuencia, los padres se sorprenden con las cosas que pueden preocupar a sus niños o pueden subestimar el grado de preocupación. Mientras su niño termina su actividad en la próxima página, haga una lista con las cosas que usted *piensa* que preocupan a su hijo. Destaque las que usted piensa preocupan más a su niño. Cuando haya terminado, compare sus respuestas con las de su niño. ¿Estaba usted en lo correcto?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

### **ACTIVIDAD ADULTO: Identifique sus preocupaciones**

Los niños, especialmente los pequeños, pueden “aprender” el miedo y las preocupaciones observando a los adultos que lo rodean, tales como sus padres y profesores. Por esa razón, puede servir de ayuda si usted identifica las cosas que lo preocupan, que sin intención alguna puede haberle comunicado a su niño. Anote en una hoja de papel los temores y preocupaciones que usted actualmente tiene. Puede dividir estos temas, tales como preocupaciones con respecto a la guerra, la economía y su familia. Cuando haya terminado, destaque las cosas que lo preocupan más.



## COSAS QUE ME PREOCUPAN

Todo el mundo tiene preocupaciones. Algunas veces una preocupación te puede perturbar o inquietar. Esto sucede porque “piensas” que puede suceder algo malo. Por ejemplo, puedes preocuparte porque no vayas a recibir una buena nota en tu tarea escolar, o que te vayan a inyectar cuando visites el médico. Abajo, escribe o dibuja algunas de las preocupaciones que te molestan. Algunas preocupaciones pueden alterarte más que otras. Escribe o dibuja éstas también. Circula o coloca una estrella cerca de los temores o preocupaciones que más te molestan. Cuando hayas terminado, habla sobre tus preocupaciones con uno de tus padres o adulto de confianza.

**Preocupaciones que me molestan un poco:**

**Preocupaciones que me molestan mucho:**

**¿Te molestan algunas de las actuales preocupaciones del mundo Si así fuera, también las anotas.**



# ENFRENTANDO LOS TEMORES Y LAS PREOCUPACIONES

Aunque los temores y las preocupaciones son comunes y normales, pueden convertirse en un problema. Es importante aprender a hacerles frente. En general, hablar con alguien, enfrentarse gradualmente a los temores y encontrar soluciones prácticas son todas formas positivas de enfrentarlos.

Hablar con alguien – Algunas veces las preocupaciones se disminuyen cuando un niño tiene con quién compartirlas. Ayude a su hijo a identificar “amigos confiables” con los que puedan hablar cuando se sienten preocupados o con miedo. (Ver Página 15). Haga una lista con los nombres de las personas en la escuela (por ej. El consejero, profesor) en la casa (por ejemplo, padres o un hermano) y en la comunidad (por ejemplo, Línea Telefónica de Emergencia, miembro de su iglesia). Mantenga una lista de los amigos confiables de su hijo y los números telefónicos en un pedazo de papel y deje que su niño se lleve una copia. Esto puede que lo haga sentir mejor.

Enfrentar gradualmente los temores – Si un niño puede enfrentar los temores en forma segura y gradual, él o ella podrán sentir menos miedo. Por ejemplo, un niño que se sienta ansioso cuando lo dejan solo con una persona que lo cuida mientras los padres salen de casa podrán sentir menos miedo si los padres se van y regresan sanos y salvos en varias ocasiones. Recompense a su niño por enfrentar el temor. No recompense los temores de su niño permitiendo que no asista a la escuela o no cumpla con sus tareas, o complaciendo sus deseos debido a los temores y preocupaciones.

Encontrar soluciones prácticas – Con frecuencia una preocupación puede disminuir o ser superada pensando en un plan práctico y sencillo para enfrentar esa preocupación. Por ejemplo, si a su niño le preocupa retrasarse para tomar el autobús escolar, trate de pensar en formas para que su niño enfrente esta situación. Puede levantarlo más temprano o ahorrar tiempo haciendo que elija la ropa que va a usar o decidir la noche anterior qué quiere para el desayuno. Estas soluciones sencillas ayudarán a su niño a sentirse mejor acerca de llegar a tiempo para el autobús. A continuación ver la actividad de crear tarjetas sobre la preocupación.

## **ACTIVIDAD CONJUNTA: Tarjetas de Preocupación**

Una actividad que puede ser divertida es desarrollar un plan para enfrentar los temores y preocupaciones. Obtenga unas cuantas tarjetas en blanco. En el anverso de la tarjeta haga que su niño escriba un temor o preocupación que le sea particularmente molesto (ver la actividad del niño en la próxima página). Entonces, juntos, piense en cosas positivas que su niño puede hacer o pensar para sentirse mejor. Escriba estas soluciones positivas en el reverso de la tarjeta. Su niño puede memorizar las tarjetas o llevar copias consigo. Ver el ejemplo a continuación.

Anverso (Preocupación)	Reverso
Sacar mala nota en el examen	1- Dedicar más tiempo a estudiar
	2- Tener un tutor
	3- Unirse a un grupo de estudio





# HACIENDOLE FRENTE A MIS PREOCUPACIONES

Algunas veces las preocupaciones te pueden alterar mucho. Cuando una preocupación te altera, es importante que hables de eso con uno de tus padres o con un adulto. Al hablar de las cosas que te molestan, podrás manejarlas mejor. ¿Con quién puedes hablar acerca de tus temores y preocupaciones? Piensa en algunos de tus “amigos confiables” y anótalos en el espacio en blanco que sigue. Un “amigo confiable” es alguien a quien le tienes confianza y a quien le puedes hablar cuando te sientes disgustado o preocupado. Elige dos adultos en tu casa, en tu escuela y en tu comunidad que puedan ser tus “amigos confiables”. Pídele a uno de tus padres que te ayude con esta actividad.

## “Mis Amigos Confiables”

Casa: \_\_\_\_\_

Escuela: \_\_\_\_\_

Comunidad: \_\_\_\_\_

Otra forma de ayudarte a sobrellevar tus preocupaciones es pensar en una solución para las mismas. Elige cinco de las preocupaciones que anotaste en la página 13 y escríbelas abajo. Entonces, piensa en formas que pudieran hacerte sentir mejor con respecto a esa preocupación. Por ejemplo, si estás preocupado acerca de una mala nota en un examen, puedes estudiar tiempo extra. Cuando hayas terminado, muéstrale tus respuestas a un adulto y úsalas para crear las «Tarjetas de Preocupación»



### Mis PREOCUPACIONES



### Mis SOLUCIONES



1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

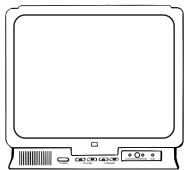
5.



## LIMITANDO LA EXPOSICION A LA VIOLENCIA

Las guerras recientes que han involucrando a Estados Unidos no han sido libradas en suelo americano. Lo mismo sucede con el conflicto de Iraq. Por esta razón, la mayoría de los niños americanos no experimentan personalmente el trauma y la destrucción que una guerra trae consigo. Sin embargo, su niño aún puede estar expuesto a escenas violentas a través de la televisión, en la prensa o por Internet. Los niños que presencian un evento o desastre lamentable por la televisión pueden angustiarse, aún cuando estén lejos de donde ocurre el evento. Por ejemplo, los niños y adultos que estaban tan lejos como Arizona o California, se angustiaron al ver los actos terroristas del 11 de septiembre de 2001 en la televisión, aunque los ataques ocurrieron en Nueva York y Washington, D.C.

Será particularmente beneficioso limitar el tiempo de exposición a imágenes perturbadoras sobre la guerra, el terrorismo y la violencia. Esto es especialmente importante para aquellos niños que tienen un padre o pariente en las fuerzas armadas o que haya experimentado algún trauma reciente. Las imágenes perturbadoras pueden resultar en temores, pesadillas y mal dormir. Limite los programas de televisión que incluyan programación sobre la guerra, particularmente las noticias y programas especiales sobre la guerra. También servirá de ayuda limitar el tiempo de los programas de televisión, películas, revistas, Internet y juegos de video que tengan mucha violencia.



### ACTIVIDAD ADULTO: Crear un Plan Razonable de TV



Cuando hay un conflicto, los medios se enfocan sobre noticias de la guerra, la seguridad de nuestra nación y el terrorismo. Es difícil evitar que el niño vea al menos algunas imágenes perturbadoras. Con esto en mente, servirá de ayuda el desarrollar un plan que propicie hábitos positivos para ver televisión. Esto ayudará a reducir el tiempo de exposición a imágenes violentas en general y lo ayudará a identificar lo que su niño ve.

En la próxima página hay un cuadro para que su niño registre los programas que ve. Haga una fotocopia de la página y haga que su niño llene uno por cada día de la semana. Revise las respuestas de su niño y utilícelas para ayudarle a crear “un plan razonable de TV”

**LIMITAR** – La cantidad de tiempo que su hijo ve TV.

**PLANIFICAR** – con su niño lo que él o ella va a ver. Use las respuestas de su hijo para que lo ayuden a decidir. Si usted no está seguro de la clasificación del programa, vaya al <http://tv.yahoo.com> o a [www.mediafamily.org](http://www.mediafamily.org) y busque la guía de clasificación de programas.

**PARTICIPAR** – con su niño en los programas que ve (o al menos ver un episodio de la serie). Periódicamente pregúntele a su niño si él o ella tienen algunas preguntas o preocupación acerca del programa. Si un programa se convierte en un elemento perturbador, apáguelo y converse sobre el mismo.

**ANIMAR** – a su niño para que participe en actividades divertidas aparte de mirar TV, tales como los deportes, leer o juegos de mesa.



## LO QUE A MI ME GUSTA VER

Usa el cuadro a continuación para que mantener al día los programas de televisión que ves. Pídele a un adulto que te fotocopie esta página de manera que puedas llenar cada día de la semana. Escribe el nombre del programa en la columna izquierda al lado de la hora. En la columna de la derecha, da un descripción breve acerca del programa. Antes de ir a la cama, dale esta página a uno de tus padres o a otro adulto.

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha de Hoy \_\_\_\_\_

Hora	Programa	Descripción



## RUTINAS NORMALES

La guerra, como otros eventos traumáticos, pueden sacudir los sentimientos de seguridad de las personas. Durante la guerra o amenazas de actos terroristas, los niños pueden especialmente preocuparse sobre la seguridad. Una de las formas para ayudar a un niño sobrellevar estos sentimientos de inseguridad es mantener al niño o niña en su rutina normal.

Las rutinas normales proporcionan a los niños un sentido de bienestar, ya que sus días son más predecibles. Mantener a su niño en un ambiente familiar lo ayudará a que se sienta más a salvo y seguro. Asimismo, las rutinas y actividades normales ayudarán a su niño a ganar un sentido de control sobre su vida proporcionándole una distracción fuera de las preocupaciones por la guerra, el terrorismo o la seguridad de los seres queridos.

Cuando un país entra en guerra, se pueden interrumpir las actividades y rutinas diarias. Esto es especialmente preocupante para las familias militares cuando un ser querido es llamado al servicio activo, ya que sus vidas serán afectadas. Para ayudar a un niño a que enfrente estos cambios será importante mantenerlo en una rutina lo más normal posible. Esto puede ser una tarea difícil, pero con una planificación cuidadosa la transición puede ser más fácil. Si fuera necesario, tome medidas con familiares y amigos de manera que su niño pueda continuar con su rutinas normales, tales como ir a los eventos deportivos, reuniones, clubes, actividades con los amigos y otras salidas que él o ella disfrutan normalmente.

### ACTIVIDAD ADULTO: Organice su Tiempo

En tiempos de estrés, es muy importante que usted vigile sus propias rutinas así como la de su niño. Los padres necesitan “cuidarse ellos mismos” para poder cuidar a sus niños y seres queridos. Por una semana, no pierda de vista sus actividades diarias. En una hoja de papel, escriba cada actividad que usted hace y la cantidad de tiempo que se toma para hacerla. Divida sus actividades en las siguientes categorías: Niños, Hogar, Familia (que no sean los niños), Amigos, Trabajo y Yo mismo. En la Tabla a continuación, anote el tiempo que usted utiliza diariamente en cada categoría. Al final de la semana, calcule el total de número de horas utilizadas.

	Niños	Hogar	Familia	Amigos	Trabajo	Yo
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						
<b>Total horas:</b>						

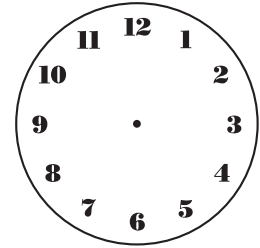
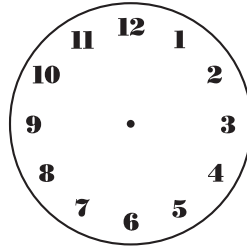
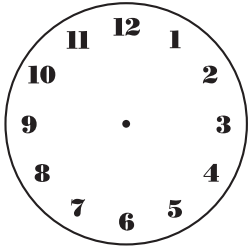
¿Cuánto tiempo usa para relajarse o realizando actividades para usted mismo? Usted quizás puede ver que necesita más tiempo para sí. Si así fuese, ajuste sus rutinas normales. Busque más tiempo para relajarse, pase tiempo con algún ser querido o diviértase más. Si usted se siente relajado y en control, estará en mejor condición para enfrentar sus propias preocupaciones o temores y ayudar a sus niños y familia con los de ellos.



# MIS RUTINAS

Muchos niños tienen un horario que siguen y actividades que normalmente hacen cada semana. Por ejemplo, vas a la escuela, vas a ciertas clases y regresas a tu casa alrededor de la misma hora cada día escolar. Otras veces, los niños hacen actividades especiales como ir de vacaciones o celebrar las fiestas o cumpleaños.

A continuación hay una actividad para ayudarte a identificar tus rutinas normales. Tal vez quieras que un adulto te fotocopie esta página para que puedas escribir una para cada día de la semana. Debajo de cada reloj pequeño, anota una actividad que tu haces normalmente cada día escolar. Entonces, dibuja las manecillas del reloj para que muestres a qué hora normalmente realizas dicha actividad. Cuando hayas terminado, llena el corazón grande en el centro con las actividades favoritas que te gusta realizar con tus amigos, familia o solo.



---

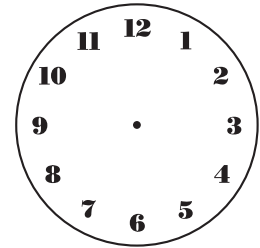
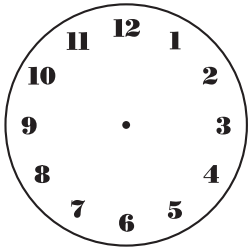
---

---

---

---

---

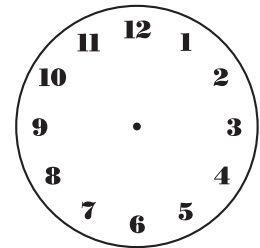
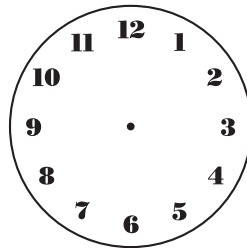
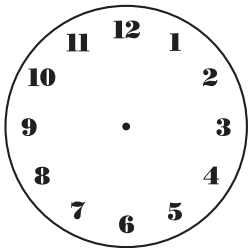


---

---

---

---



---

---

---

---

---

---



## AYUDANDO A OTROS

Este es un momento importante para ayudar a aquéllos que lo necesitan. Ayudar a otras personas puede ser una manera positiva para que usted y su niño puedan manejar sus emociones. Asimismo, ayudar a otros proporciona una excelente oportunidad de enseñar una lección a su niño sobre virtudes tales como la compasión, el trabajo voluntario y la realización de buenas obras.

La ayuda se puede hacer de muchas maneras. Puede ser tan sencillo como abrir la puerta para alguien, hacer una donación a una organización de caridad local, trabajar como voluntario en el Hospital de Veteranos, donar bienes para algún asilo o ayudar a su niño o niña con sus esfuerzos. Sea creativo; use sus talentos y sus puntos fuertes para pensar en formas de ayudar a otros, pero recuerde mantenerse dentro de sus límites. A continuación algunas sugerencias para que usted y su niño puedan ayudar durante este conflicto.

### TRABAJANDO COMO VOLUNTARIO

Una forma excelente de ayudar a su comunidad es la de ofrecerse como voluntario para ayudar a una buena causa o ayudando a otros. Comenzar es fácil. Examine los distintos servicios y organizaciones de caridad en su comunidad y seleccione varias que le interesan. Entonces, llámelas por teléfono. A la mayoría de las organizaciones les encanta recibir ayuda y pueden ajustarse a su horario particular. Trate de animar a su niño para que se ofrezca también como voluntario escogiendo proyectos donde los dos puedan trabajar juntos.



Si usted tiene un amigo que haya sido afectado por la movilización de tropas, usted puede ofrecer su tiempo para ayudar con tareas, encomiendas o cuidando a los niños. Muchas agencias policiales, estaciones de bomberos y hospitales han sido afectadas por el llamado a servicio activo de los reservistas y quizás estén necesitando ayuda extra. También puede tomar en consideración ofrecer su trabajo en la escuela de su niño o en una iglesia o grupo de oración.



### DONACIONES

Usted y su niño también pueden ayudar mediante donaciones a una institución de caridad local. Los niños pueden donar artículos como juguetes, ropa, libros, muñecas, libros de historietas, postales de deportistas y muchos más. Los adultos pueden ayudar donando dinero, bienes y otros servicios. Su negocio puede también ayudar donando sus servicios o productos a la comunidad. Por ejemplo, si usted es propietario o trabaja en un restaurante o supermercado, haga que el negocio done un refrigerio o refrescos a los voluntarios que están trabajando en un proyecto comunitario.

Para encontrar una oportunidad de trabajo como voluntario en su comunidad, visite a:

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



## COMO PUEDO AYUDAR A OTROS

A muchas personas les gusta ayudar a otros en su comunidad. Quizás a ti te gustaría hacerlo también. Hay muchas maneras en que puedes ayudar. Puedes hacer algo tan sencillo como abrir una puerta para alguien, terminar con alguna tarea extra en tu casa u ofrecerte como voluntario para ayudar a un profesor. También puedes unirte a un club de servicio y participar en los proyectos de servicio de la comunidad.

### ¿Cómo puedes ayudar?

En el espacio en blanco que sigue, haz un listado de las cosas que puedes hacer para ayudar en tu casa, en tu escuela o en tu comunidad. Cuando hayas terminado, revisa la lista con un adulto y selecciona cuáles te gustaría hacer. Puedes incluso agregar algunas de éstas a tus rutinas normales (ver Página 19).

**CASA**

**ESCUELA**

**COMUNIDAD**


### Agradecimiento Para Aquéllos Que Ayudan

Algunas personas ayudan a otras diariamente. En el espacio en blanco que sigue, anota algunas de las personas en tu comunidad que ayudan a otros (como un médico, un bombero o un consejero de escuela). Cuando hayas terminado, selecciona una o dos personas de tu lista y escribe una carta agradeciéndoles la ayuda recibida tanto por ti como por otros en tu comunidad. Si quieres puedes enviar tu carta.






## TENIENDO BUENA SALUD

Para poder manejar el estrés, ayuda el estar en buen estado de salud. Un alto grado de estrés puede causar síntomas físicos tales como dolores de cabeza, acné o problemas estomacales y al cabo del tiempo puede conducir a un sistema inmunológico debilitado. Estos cambios físicos pueden hacer mucho más difícil para una persona manejar el estrés.

Si su niño tiene buena salud, entonces él o ella estarán mejor capacitados para manejar el estrés que resulta de la guerra y el terrorismo. En realidad, todo el mundo está mejor cuando se sienten saludables y fuertes. Preste atención a la dieta de su niño y a las rutinas de ejercicio físico. Asegúrese que su niño come adecuadamente y se mantiene activo físicamente. Anime a su niño para que participe en deportes, camine, se ejercite y realice otras actividades que promuevan la buena salud. Estas actividades ayudan a su niño a mantenerse en buenas condiciones físicas y a proporcionarle una beneficiosa distracción, al alejar sus pensamientos de la guerra y el terrorismo. Asimismo, trate de mantener una buena provisión de comidas saludables en casa y limite la cantidad de chucherías. Para una mayor información sobre cómo comer saludablemente, puede encontrar la Pirámide Alimenticia en el [www.usda.gov/news/usdakids/food\\_pyr.html](http://www.usda.gov/news/usdakids/food_pyr.html).

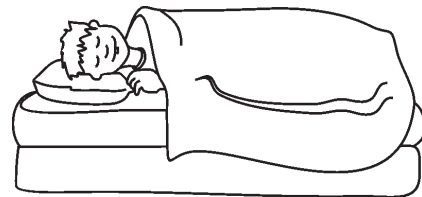
En la próxima página hay tablas sobre alimentos saludables para que su niño complete. Saque una fotocopia de la página antes que su niño comience, de manera que él o ella la puedan usar nuevamente en las semanas siguientes. Usted puede recompensar a su niño (ej: con entradas para el cine, aumento de la mesada) por haber terminado exitosamente la tabla cada semana.

### **ACTIVIDAD ADULTO: Vigile los hábitos de dormir de su niño**

El dormir juega un papel importante para ayudar un niño a que se sienta saludable y fuerte. Un niño que tenga una buena noche de descanso estará en mejores condiciones para enfrentar los retos físicos y mentales de cada día. Por unas cuantas semanas, no pierda de vista cuántas horas duerme por noche su niño. Fíjese si su niño tiene problemas para dormirse, si tiene pesadillas o se despierta frecuentemente a media noche. Si su niño se siente excesivamente tenso o preocupado antes de ir a la cama, si tiene pesadillas con frecuencia o si hay un cambio en sus patrones de dormir, resultará de ayuda hacer que su niño se relaje antes de dormir.

#### **Algunas sugerencias para ayudar a que su niño se relaje son:**

- Tomar un baño tibio antes de ir a la cama
- Practicar ejercicios de relajación
- Contar ovejas
- Leer un libro / oír una historia



### **ACTIVIDAD CONJUNTA: Participe en actividades físicas con su niño**

Los niños puede que se animen más a participar en los deportes o cualquier otra actividad física si tienen otras personas con las cuales hacerlo juntos. Trate de elegir un día de la semana (preferiblemente más) para participar en actividades físicas y divertidas con su niño. Por ejemplo, pueden montar bicicleta juntos, hacer caminatas, salir a trotar o jugar deportes como el tenis, basketball o racquetball. Usted incluso puede crear sus propias tablas de ejercicio y alimentación saludable (similar a las de su niño en la próxima página) y juntos, completar sus actividades. Solicite la ayuda de otro miembro familiar o amigo si usted no puede participar.



# TENIENDO BUENA SALUD

Todas las personas se sienten mejor cuando están saludables y fuertes. Un cuerpo sano puede manejar el estrés y otros problemas mejor que uno enfermo. Para mantener tu cuerpo saludable, necesitarás hacer ejercicio y comer alimentos saludables.

Más abajo hay dos tablas para que completes. La tabla de Ejercicio te ayudará a no perder de vista tus actividades físicas por una semana. Debes tratar de ejercitarte al menos una hora por día. La Tabla de Alimentos Saludables también te ayudará a no perder de vista los alimentos nutritivos que comes. Cada día que termines una actividad con éxito, coloca una estrella. Al final de la semana le das tus tablas a un adulto

Dibuja o coloca tu foto acá →

Nombre \_\_\_\_\_

TABLA DE EJERCICIO			
Fecha	Actividades	Tiempo	★
Domingo			
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			

TABLA DE ALIMENTOS SALUDABLES		
Fecha	Alimentos Saludables	★
Domingo		
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		



# PROMOVIENDO EL RESPETO Y ENTENDIMIENTO

Durante el conflicto, algunas personas pueden estar a riesgo de convertirse en blanco de discriminación u hostigamiento. Para prevenir tales actos peligrosos, pudiera ser de ayuda promover el respeto y entendimiento y ayudar a su niño a que aprenda a controlar las emociones fuertes (ver página 28).

Los niños con frecuencia aprenden de sus padres y otros adultos importantes en sus vidas, tanto las buenas como las malas cualidades. Es por ésto que usted, como modelo, debe dar un buen ejemplo a su niño en lo que dice y hace. Para ello asegúrese que sus palabras y acciones promuevan el respeto y evite hacer declaraciones negativas que estereotipen algunas personas o grupo de personas. Sea bien claro en desanimar a su niño si expresa menosprecio, burla o chistes étnicos y detenga inmediatamente cualquier acto de discriminación o intimidación.

En la próxima página hay actividades para que su niño complete. Las mismas promueven el respeto y entendimiento ayudando a su niño a pensar antes de hablar o actuar. La mayoría de los niños, particularmente los pequeños, necesitarán ayuda. Antes que su niño comience estas actividades, examine con su niño los conceptos de “respeto”, “entendimiento cultural” y “sensibilidad”.

## Use las siguientes guías:

Respeto: Cuando su niño demuestra respeto, son considerados con los derechos y opiniones de otras personas.

Entendimiento sobre Cultura: Cuando su niño muestra entendimiento cultural, están aceptando diferentes razas, religiones, opiniones o hábitos distintos a los de ellos.

Sensibilidad: Cuando su niño muestra sensibilidad, están atentos de no insultar o disgustar a otros con sus acciones o palabras.

### ACTIVIDAD CONJUNTA: Frases que muestran Respeto

Hay algunas frases que muestran respeto para todas las personas, sin tomar en cuenta su edad, raza, religión o cultura. Junto con su niño, piense en algunas de las frases que “muestran respeto” y anótelas más abajo. Su niño, jugando, puede usarlas asumiendo un rol o papel. Tomen turnos pretendiendo encontrarse en distintas situaciones y deje que su niño use las frases. Una forma excelente para promover buenas conductas es la de asumir un rol. Puede aprender cómo decir estas frases en otros idiomas. A continuación algunos ejemplos.

“Gracias”

“Gracias”

“Por Favor”




# PROMOVIENDO EL RESPETO Y ENTENDIMIENTO

Estados Unidos de América es un país donde todas las personas son libres para decir lo que sienten en relación a algo o alguien. Cuando tu expresas cómo te sientes, estás dando una opinión. Algunas veces, tu opinión puede ser diferente a la de otra persona. Eso está bien. Todo el mundo siente o piensa distinto con respecto a muchas cosas. Es importante aprender a ser considerado y respetuoso con las opiniones de otras personas, aún cuando no estés de acuerdo con ellas. También debes ser respetuoso con otras personas teniendo cuidado de no decir o hacer algo que pueda herir los sentimientos de otros.

A continuación hay algunas frases que no muestran respeto por otros. Escribe nuevamente cada oración de modo que signifique lo mismo pero en una forma más respetuosa. Como ejemplo, hicimos la primera. Si lo necesitaras pídele ayuda a un adulto.

### Menos respetuoso

### Más respetuoso

Lo que dijiste es estúpido	→	No estoy de acuerdo contigo
Tu sombrero es feo	→	_____
Dáme ese lápiz	→	_____
Tu hablas raro	→	_____
Sale de mi camino	→	_____
¿Qué estás mirando?	→	_____

Anota tres frases que te hayan dicho que hirieron tus sentimientos. Explica por qué.

- 1.
- 2.
- 3.

Anota tres frases que tu hayas dicho y puedan haber herido los sentimientos de otra persona. ¿Cómo las hubieses podido decir diferentemente y ser más sensible con sus sentimientos?

- 1.
- 2.
- 3.



## ENTENDIENDO LA DIVERSIDAD Y MÚLTIPLES CULTURAS

El conflicto proporciona una oportunidad de conversar con su niño acerca de la diversidad y discriminación. También le da una oportunidad a los adultos para que le enseñen a los niños acerca de la democracia y que el único es Estados Unidos de América.

A este país se le conoce como el gran “crisol de razas.” Aquí han venido a vivir personas de todas partes del mundo. En muchos casos, han venido buscando la libertad y una mejor forma de vida, escapando de persecuciones religiosas, políticas o económicas. En cada comunidad, hay personas con diferentes culturas y antecedentes. Esta diversidad es lo que hace fuerte a nuestra nación.

Debido a que nuestras comunidades son diversas, su niño debe ser considerado con otros y cuidar que sus acciones no ofendan o disgusten a nadie, particularmente durante estos tiempos angustiosos de guerra. Explíquelo a su niño que no importa de dónde viene una persona o cuáles son sus creencias, todo el mundo tiene derecho a ser tratado con dignidad y respeto.

Al discutir el tema de la diversidad con su niño, muéstrele que no se puede juzgar un grupo de personas por las acciones de unos cuantos. Le puede explicar que después del ataque terrorista del 11 de septiembre, muchas personas inocentes fueron atacadas por otros, simplemente porque se parecían o vestían o venían de las mismas partes del mundo que los terroristas del 11 de septiembre. Ayude a su niño a entender que, como en Estados Unidos de América, las personas en Iraq tienen diferentes opiniones y pueden estar en desacuerdo entre ellos mismos y con su gobierno.

A su niño se le facilitará el manejo de algunos de sus temores, sentimientos y prejuicios si él o ella están expuestos a otros orígenes étnicos y culturas. Con frecuencia, un niño siente miedo de algunas cosas y personas con quienes no están familiarizados o no entienden. Ayude a su niño a conocer más sobre las personas de Iraq y Oriente Medio, y sobre otras culturas alrededor del mundo. Ellos también deben aprender de las diferentes culturas en su propia comunidad.

### **ACTIVIDAD CONJUNTA: Diversidad en su Comunidad**

Ayude a su niño a identificar las diferentes culturas presentes en su comunidad. Entonces, piense en las formas cómo puede exponer a su niño a estas diferentes culturas. Un buen comienzo es visitar las exhibiciones o ferias culturales. También puede servir de ayuda llevarlo a comer a los diferentes restaurantes, introduciéndolo a las distintas comidas étnicas. También puede coleccionar objetos o tomar fotos representando cada cultura con las cuales haya tenido contacto y colocarlas en un álbum.

### **ACTIVIDAD CONJUNTA: Discriminación y Guerra**

Ha habido momentos en la historia de Estados Unidos de América en que no hemos sido un buen ejemplo para nuestros niños. Durante la Segunda Guerra Mundial, por ejemplo, se construyeron Campos de Internamiento en este país para los americanos de origen japonés. Esto es un ejemplo de discriminación en tiempo de guerra que no se debe repetir. Ayude a su niño para que entienda la historia sobre discriminación en tiempos de guerra, eligiendo y examinando un incidente o política que haya promovido la intolerancia o el prejuicio. Si fuera posible, haga que su niño piense en las formas que la injusticia hubiese sido adecuadamente corregida.





## MANEJANDO SENTIMIENTOS DE IRA

Después de un evento traumático, es común que las personas experimenten una gama de emociones. Algunas reacciones comunes a los actos de violencia, tales como los ataques terroristas o guerra, incluyen la ira, la furia y el odio.

Algunas veces, los sentimientos de ira y odio pueden llevar hacia actos de violencia y discriminación. Esto es porque algunas personas *piensan* que “devolviendo el golpe” se sentirán mejor con respecto a lo que ha pasado o se sentirán que tienen un mayor control de la situación. Están equivocados. Cometer actos de violencia y discriminación no son formas constructivas de enfrentar los sentimientos de ira y sólo pueden hacer que las malas situaciones se empeoren. Por ésto es tan importante para usted y su niño aprender a controlar los sentimientos de ira y encontrar formas positivas de manejarlas.

Hay muchas maneras de enfrentarse positivamente con los sentimientos de ira. Aconseje a su niño para que converse con un adulto sobre sus sentimientos de ira, de manera que pueda encauzarlos adecuadamente (por ej: escribiendo o pintando), y que jugando a asumir un rol o papel expresen cómo él o ella se sienten. Formas positivas para manejar la ira son la de practicar técnicas de relajación y las estrategias de resolución del conflicto.

Le servirá de ayuda si usted puede reconocer los signos de ira en su niño. Los niños expresan la ira físicamente (ej: rechinar de dientes, se les enrojece la cara) emocionalmente (ej: se pone ansioso, irritable) y conductualmente (ej: gritan, son abusivos). Generalmente, cada niño o niña tiene su forma de expresar la ira. Si usted aprende a reconocer estos patrones, podrá rápidamente intervenir y ayudará a su niño hacerle frente en forma positiva. También lo ayudará a reconocer cualesquiera patrones en su propia respuesta que pudiera animar a su hijo a enfrentarse de forma inadecuada a los sentimientos de ira.

### **ACTIVIDAD ADULTO: Anote las Explosiones de Ira de su Niño**

Cree un diario y no pierda de vista las explosiones de ira de su niño. Tome nota sobre lo que pasa antes, durante y después de cada episodio. Preste atención en particular a las formas cómo su niño o niña expresan su ira y cómo usted responde a las mismas.

#### Ejemplo:

**Fecha:** Domingo, 12 de enero, 6:30PM

**Evento:** Juanito se enojó en la cena porque apagó la TV mientras comía.

**Reacciones:** Primero se enrojció, después comenzó a gritar y por último no quiso terminar su comida.

**Intervención:** Le dije a Juanito que entendía por qué estaba enojado, pero que su conducta era inapropiada.

**Resolución:** No le permití que comiera postre

¿Notó usted algún patrón en las reacciones o conducta de su niño? Si fuera así, la próxima vez que su niño comience a reaccionar con enojo, intervenga inmediatamente y ayude a calmarlo. Primero reconozca los sentimientos de ira de su niño y después considere el utilizar algunos de los métodos positivos sobre cómo manejarlos, mencionados anteriormente. Acuérdesse que está bien que su niño se enoje. Sin embargo, si las acciones de su niño van más allá de lo que usted considera aceptable, está bien usar disciplina adecuada.



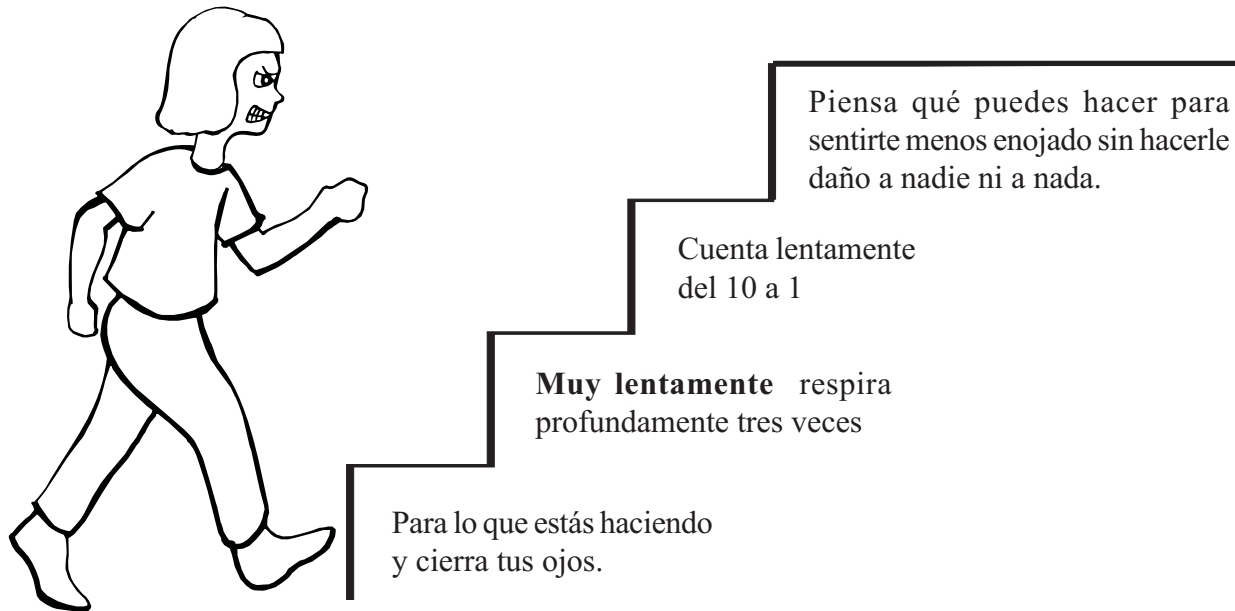


## SENTIMIENTOS DE IRA

Algunas veces cuando pasan cosas malas, las personas se pueden sentir enojadas o con ira. Está bien sentirse así, pero no está bien cobrar tus sentimientos en otra persona. Abajo hay algunas actividades que te ayudarán a controlar tu ira.

### **ACTIVIDAD 1: Subiendo Las Escaleras De La Ira**

Cuando comiences a sentir la ira, sigue estos sencillos pasos:



### **ACTIVIDAD 2: Expresa cómo te sientes**

La próxima vez que te sientas enojado, escribe o dibuja en el espacio en blanco de abajo acerca de tus sentimientos. Explica por qué estás enojado y qué puedes hacer para no sentirte tan enojado con respecto a la situación ( sin hacerle daño a nadie ni a nada).



## PLAN FAMILIAR EN CASO DE DESASTRE

Un desastre es un evento en gran escala que puede causar destrucción y muerte. Algunos desastres son creados por fuerzas de la naturaleza que no pueden controlarse. A éstos se les llama desastres naturales. Un desastre natural puede ser creado por un huracán, un terremoto o una inundación. Algunos desastres son creados por el ser humano; pero pueden ser tan mortales como un desastre natural. Los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 son un ejemplo de un desastre creado por el ser humano donde casi 3000 personas perdieron sus vidas y muchos edificios fueron dañados o destruidos. Muchos desastres pueden ocurrir sin aviso alguno. Estar preparado y saber qué hacer en caso de desastre puede salvar las vidas de usted y su familia. Esto también puede servir de ayuda a que el niño enfrente los temores o preocupaciones que él o ella puedan tener con respecto a su seguridad o a quedar separado de su familia durante el desastre.

**Cree Un Plan Familiar En Caso De Desastre** Primero, obtenga información de cómo prepararse para los desastres que puedan ocurrir en su área. Esto lo puede hacer poniéndose en contacto con el departamento de Seguridad de la Nación al 800-237-3239 o visitando la página web del Departamento [www.ready.gov](http://www.ready.gov). Una vez obtenida esta información, reúna a su familia y desarrolle un plan familiar en caso de desastre. Asegúrese que todos sepan **qué hacer**, a **dónde ir** y a **quién llamar** si ocurriera un desastre. Practique y revise su plan cada seis meses.

Al crear su plan, identifique múltiples rutas de escape desde su casa y seleccione un área externa donde se reunirá toda la familia. También es buena idea designar un lugar lejos del área inmediata a su casa como punto de reunión. Elija un lugar que todos en su familia conozcan y estén familiarizados con él y sepan llegar al mismo, tal como una escuela o una iglesia. También decida por adelantado en dónde obtendrá su información. Use una fuente confiable tal como una cadena de noticias o una oficina gubernamental. Seleccione a un amigo o familiar fuera de su estado como punto de contacto en caso que se separen. Asegúrese que todos al menos sepan dos formas de cómo contactar a esa persona (ej. teléfono, e-mail). Y no se olvide de también hacer planes para sus mascotas. Si se le ordena evacuar, quizás no pueda llevar su mascota a un refugio.

### **Disaster Supply Kit Checklist**

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Linterna(1/persona)          | <input type="checkbox"/> Dinero en efectivo        | <input type="checkbox"/> Artículos de la mascota  |
| <input type="checkbox"/> Baterías extras              | <input type="checkbox"/> Radio (de baterías)       | <input type="checkbox"/> Juguetes, libros, juegos |
| <input type="checkbox"/> Equipo de primeros auxilios  | <input type="checkbox"/> Comidas de larga duración | <input type="checkbox"/> Paños humectantes        |
| <input type="checkbox"/> Medicamentos extras          | <input type="checkbox"/> Mantas, almohadas         | <input type="checkbox"/> Artículos de tocador     |
| <input type="checkbox"/> Agua (1 gal/persona/por día) | <input type="checkbox"/> Jabón antibacteriano      | <input type="checkbox"/> Documentos importantes   |

### **ACTIVIDAD CONJUNTA: Agregar al Equipo de Primeros Auxilios**

Es una buena idea añadir algunos artículos de emergencia específicos para su niño. En el caso que su familia tengan que evacuar a un refugio, su niño necesitará cosas que lo mantengan ocupado, tal como un juguete o un libro. En la próxima página hay una actividad que ayudará a su niño a identificar artículos que le gustaría tener en su equipo de primeros auxilios. Cuando haya terminado, agregue estos artículos a su lista de suministros de primeros auxilios. Esto le dará a su hijo algo de control y bienestar



# PLAN FAMILIAR EN CASO DE DESASTRE

Un desastre es un evento que puede causar mucho daño y hacerle mal a muchas personas. Debido a que un desastre puede pasar rápidamente, es importante que sepas por adelantado qué hacer en caso que el desastre ocurra en tu área. Para mantenerte a salvo, tendrás que actuar rápidamente y conocer el plan de tu familia en caso de desastre.

La primera cosa que hay que recordar durante una emergencia es la de siempre seguir las instrucciones dadas por la escuela o por el departamento local de policía. Ellos te dirán qué hacer y a dónde ir de manera que tu, tu familia y tus amigos estén lo más a salvo posible. Si tienes que evacuar tu casa o escuela, ve al punto de reunión previamente elegido. Si no puedes ir al lugar designado, mantén la calma y ve a un lugar con el que estés familiarizado, como una parada de autobús o un restaurante y pídele ayuda a un adulto.

Si quedas separado de tu familia o compañeros de clases no entres en pánico. Trata de encontrar un teléfono y llama a tu familia. Si no puedes ponerte en contacto con tu familia, llama al amigo o familiar que tu familia haya seleccionado en caso de una emergencia y déjale saber dónde estás. Algunas veces no podrás usar el teléfono inmediatamente. Eso está bien. Lo más importante es, primero, que estés a salvo.

## Qué Traerías Contigo?

Si se te permitiera colocar cosas en el equipo familiar de primeros auxilios, qué seleccionarías y por qué? Anota o dibuja esas cosas a continuación:

Artículo 1	Artículo 2	Artículo 3	Artículo 4

### Tarjeta de Contacto de Emergencia

Con ayuda de tu familia llena la tarjeta de contacto de emergencia y lleva una copia contigo. De esta manera, tendrás una copia contigo en caso de emergencia.

**Tarjeta de Contacto de Emergencia**

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Padre/Guardián: \_\_\_\_\_

Casa: \_\_\_\_\_ Trabajo: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_

Padre/Guardián: \_\_\_\_\_

Casa: \_\_\_\_\_ Trabajo: \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_

Punto Reunión Emergencia: \_\_\_\_\_

Contacto fuera del Área: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

# INFORMACION PARA FAMILIAS MILITARES – SOBRELLEVANDO EL ENVIO DE TROPAS AL FRENTE

Un envío de tropas al frente de batalla puede ser muy difícil para los familiares de militares. A través de los años, muchas familias han enfrentado con éxito iguales retos. El modo cómo se preparan los padres y las personas que cuidan a los niños para sobrellevar las dificultades y cambios asociados con una movilización de tropas, podrán influenciar la manera de que el niño la enfrente. Servirá de ayuda si usted y su familia desarrollan un “plan para sobrellevar la movilización militar, asegurando que la separación cause la menor interrupción posible a su niño. A continuación algunas informaciones útiles para ayudarle con su plan.

## **Antes de la Movilización**

- De antemano planificar sobre cosas prácticas tales como presupuestos, cambios de responsabilidades, asuntos legales.
- Ayude a la familia a comprender la tarea asignada a su familiar explicando (lo mejor posible), por qué su ser querido se está yendo, cuándo y por cuánto tiempo. Manténgalos informados a medida que los eventos van desarrollándose.
- Hágale saber a su niño que su ser querido se está yendo porque ése es su trabajo especial y no porque el niño haya hecho algo malo.

## **Durante el Envío:**

- Mantenga al niño en actividades y conductas que ayuden, (Ver las Rutinas Normales y Ayudando a Otros).
- Apartar tiempo extra para pasarlo con su niño.
- Mientras esté separado, asegúrese que su ser querido se mantenga en contacto con su niño tan frecuentemente como sea posible ya sea vía email, teléfono, videos y por carta. Mantenga actitudes optimistas y positivas.
- Muéstrelle al niño en un mapa dónde está su ser querido. Un niño puede colgar el mapa en su cuarto colocándole una estrella e indicando el lugar dónde fueron enviados sus seres queridos.
- Deje que su niño escoja una foto o algo pequeño que le pertenece (ej: un llavero, una pluma o bolígrafo) al padre que está en el frente para que la lleve con él en su maletín de la escuela.
- Infórmele a los profesores del niño del envío al frente de su familiar.

Las separaciones nunca han sido fáciles pero pueden ser especialmente difíciles para los niños. Es común que los niños y otros miembros familiares se preocupen por la seguridad del ser querido que está lejos. A corto plazo, estas preocupaciones pueden aumentar los temores, la irritabilidad y los problemas de conducta de los niños. Ese es un momento cuando los miembros familiares que están en la casa necesitan apoyo extra del resto de sus familiares y amigos.

Algunos niños pueden sentirse más ansiosos cuando están lejos de su casa o separado de sus padres o de aquellas personas que los cuidan. Estos niños pueden experimentar ansiedad por la separación. Algunos de los signos incluyen una angustia visible cuando los padres o personas que lo cuidan están lejos; temor de ir solos a algún lugar; temor de ir a la escuela, al campo o a casa de un amigo (por la separación de los seres queridos); insistencia en que uno de los padres se quede con él a la hora de ir a la cama; levantándose a la noche para ir con uno de sus padres; pesadillas acerca de la separación; quejas sobre dolores físicos (para evitar ir a la escuela o tener que salir); y siguiendo a uno de los padres por todos lados. Los temores de separación pueden ser una de las razones principales por la que el niño rehúse ir a la escuela.

Los temores de los niños acerca de la seguridad de sus padres y las preocupaciones acerca de la separación son comunes y normales. Sin embargo, si estas preocupaciones son severas y persistentes, o si interfieren con las funciones diarias del niño, podrá ser beneficioso que reciban asesoramiento y ayuda profesional. Acuérdesse, para cuidar a su niño, usted debe también cuidarse a sí mismo. Si está teniendo dificultad con sus sentimientos, hable con su familia o amigos o busque ayuda de un profesional de la salud mental. También puede unirse a un grupo de apoyo familiar. Los niños pueden beneficiarse de la interacción con otros niños que estén pasando por las mismas circunstancias.

## ALGUNOS WEBSITES ÚTILES

### **National Youth Development Information Center**

*Ayudando a los niños, Jóvenes y Familiares a Enfrentar el Terrorismo y la Guerra: Recursos para Proveedores .*  
Proporciona enlaces a materiales y páginas web que lo ayudarán durante la crisis de Iraq.  
[www.nydic.org/resource\\_crisis.cfm](http://www.nydic.org/resource_crisis.cfm)

### **National Association of School Psychologists**

*Los Niños y el Temor a la Guerra y el Terrorismo: Informaciones Útiles para Padres y Profesores.*  
[www.nasponline.org/neat/children\\_war.html](http://www.nasponline.org/neat/children_war.html)

### **Educators for Social Responsibility**

*Hablando con los niños acerca de la violencia y otros temas complejos y sensitivos en el mundo.*  
Información para padres y profesores al examinar con los niños el terrorismo y la violencia.  
[www.ersnational.org/guide.htm](http://www.ersnational.org/guide.htm)

### **Enseñando a los Estudiantes Acerca de la Guerra.**

Lecciones que ayudan a los profesores a colocar los temas del conflicto global actual en contexto, a la vez que animan a los estudiantes a pensar críticamente y examinar perspectivas diferentes.  
[www.ersnational.org/sp/we/uw.htm](http://www.ersnational.org/sp/we/uw.htm)

### **Tolerance.org**

*Tolerancia en el Planeta.*

Página web para niños con historias y actividades que promueven la tolerancia  
[www.tolerance.org/pt/index.html](http://www.tolerance.org/pt/index.html)

### **MideastWeb.org**

*La Crisis de Iraq.*

Proporciona una visión general de la historia de Iraq, la historia del conflicto entre Iraq, Estados Unidos y las Naciones Unidas, la producción de armas de destrucción masiva y la obstrucción de Iraq a los inspectores de las Naciones Unidas.  
[www.mideastweb.org/iraq.htm](http://www.mideastweb.org/iraq.htm)

## **A DÓNDE IR POR AYUDA**

Usted debiera buscar la ayuda de un profesional de la salud mental, tal como un sicólogo, un trabajador social, un consejero o un siquiatra. Si su niño necesitara ayuda, el consejero o sicólogo de la escuela lo pueden ayudar y también le pueden dar una recomendación si creen que su niño necesitará más ayuda en el futuro. Un miembro de su iglesia local puede ser también alguien con quien conversar y lo puede ayudar a encontrar la ayuda adecuada.

Para una referencia de un sicólogo en su área, puede ponerse en contacto con la Asociación Americana de Psicólogos al 800-964-2000. El operador usará su código postal para localizar y referirlo a profesionales en su área local. Para recibir información adicional con respecto a los proveedores locales de servicios de salud, favor visitar la página web de United Way [www.unitedway.org](http://www.unitedway.org) e introduzca su código postal para que pueda identificar el número del proveedor de referencias o información de su organización United Way local.

Si usted o su niño necesitan atención **inmediata** de su salud mental y emocional, por favor ponerse en contacto con la línea de emergencia Crisis de la Salud Mental, llamando al 800-784-2433.

