¡Prepárate con Pedro!

PEDRO VA A UN REFUGIO

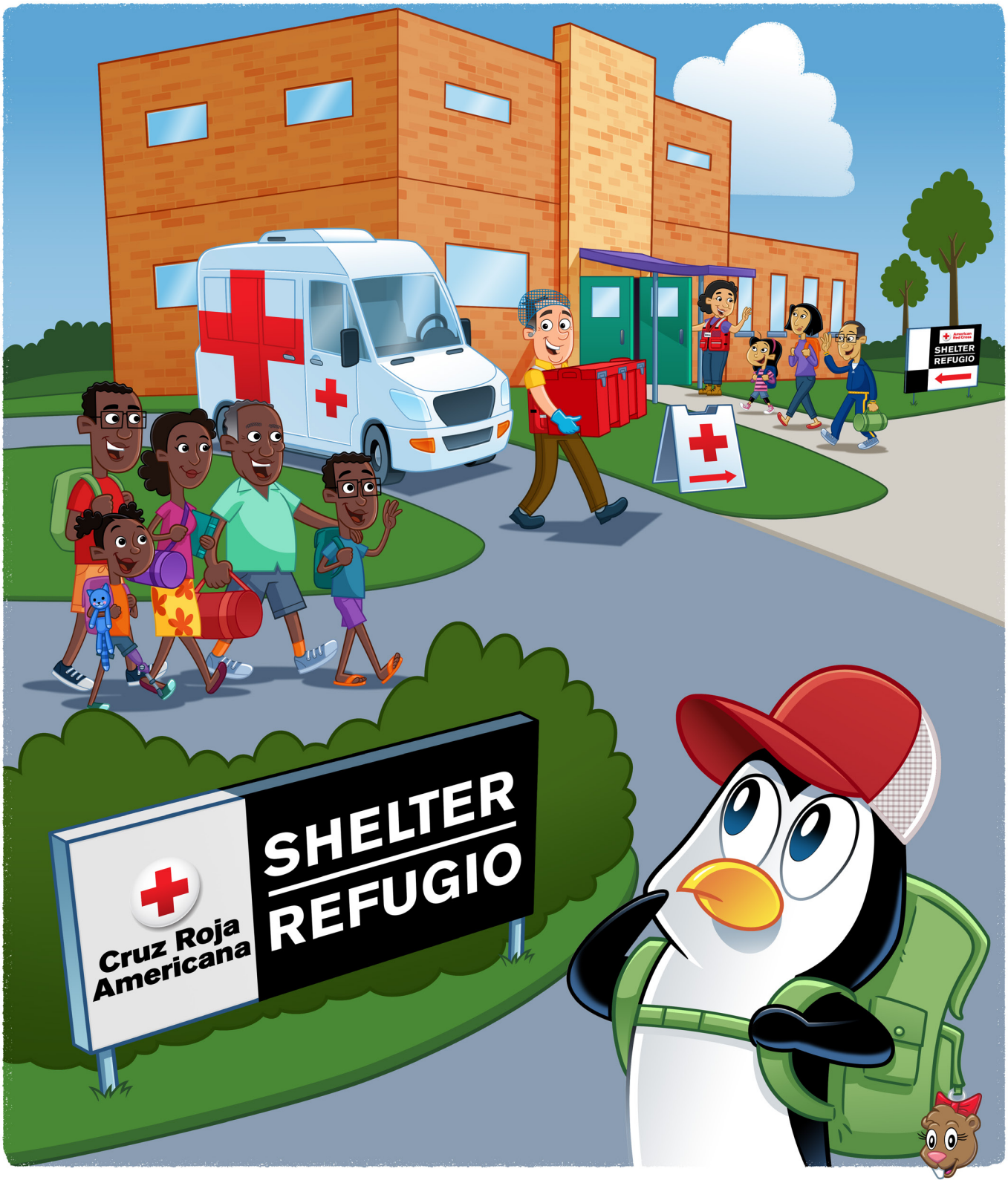
Cruz Roja Americana

¡Hola! ¡Soy Pedro! Estoy aprendiendo a prepararme para emergencias.

A veces, cuando ocurre una emergencia, la Cruz Roja Americana abre refugios para que las personas puedan quedarse en un lugar seguro. Durante tu estadía en un refugio, las personas se aseguran de que tengas comida, ropa y un lugar seguro para dormir.

¡Aprendamos más sobre la estadía en un refugio! ¡Ven conmigo!

Hubo una gran emergencia en el vecindario de Pedro, y tuvo que abandonar su hogar e ir a un lugar seguro. Se dirigió a un refugio que la Cruz Roja abrió porque él sabía que era un lugar seguro para estar.



Una vez dentro, Pedro se registró en la recepción. Estaba nervioso por estar en un lugar nuevo donde no conocía a nadie. En ese momento, un voluntario del refugio de la Cruz Roja se le acercó.

“¡Hola! Soy Mae. ¡Estoy muy contenta de que estés aquí! Vas a estar seguro y cuidado en este refugio. ¿Quieres algo de comer? Tenemos una mesa de bocadillos aquí”.

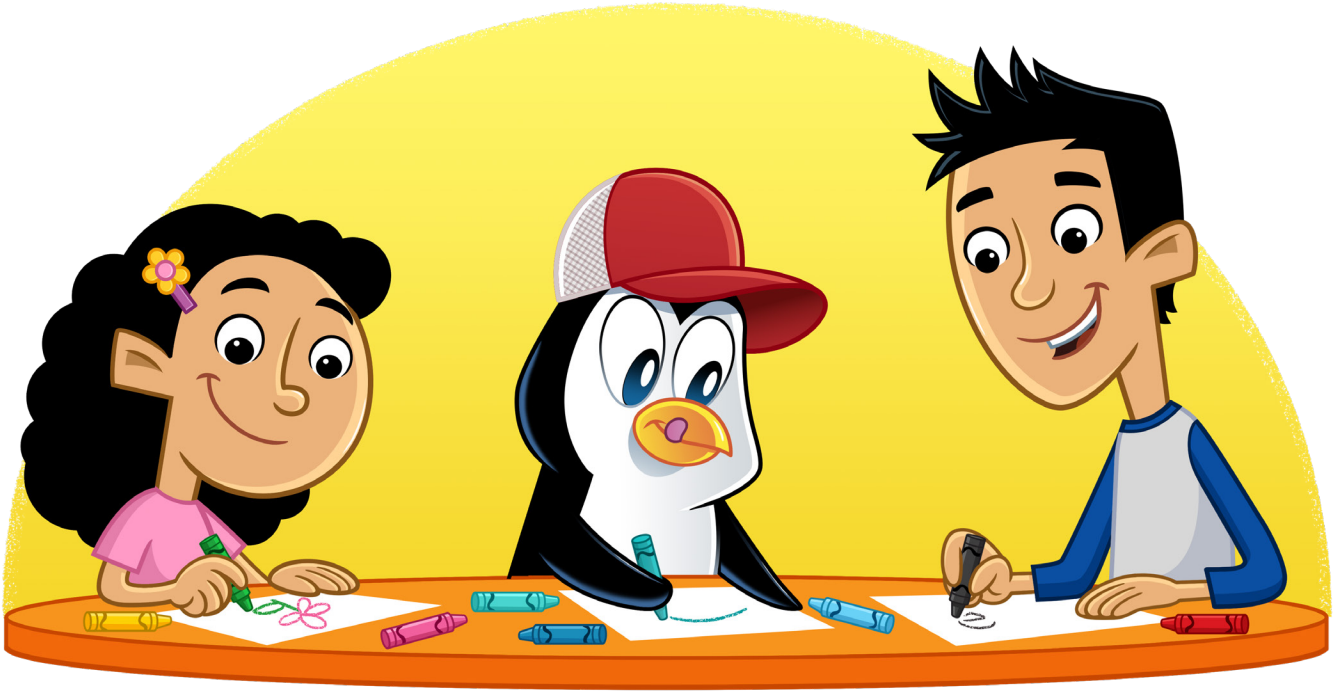
Mae llevó a Pedro a recorrer el refugio, incluyendo el lugar en el que dormiría. Pedro vio a algunos niños alrededor y se preguntó si haría nuevos amigos. Cuando llegaron a su cama, ¡Mae le regaló un osito de peluche!

Pronto llegó la hora de la cena. Pedro rápidamente se hizo amigo de Sofía, que también estaba en la fila de la comida.

“¡Parece la cafetería de mi escuela!”, exclamó Sofía. “¿Quieres sentarte conmigo y mi hermano mayor, Gabe?”.

“¡Por supuesto!”, respondió Pedro.

Antes de que se diera cuenta, ya era hora de apagar las luces. Cuando Pedro se acostó, sesintió un poco extraño dormir junto a desconocidos en un lugar nuevo. ¡Pedro miró a su alrededor y vio que Sofía y su familia estaban a su lado! Abrazó a su osito con fuerza, y se sintió aliviado y seguro sabiendo que estaba cerca de su nueva amiga. Pedro se durmió rápidamente.



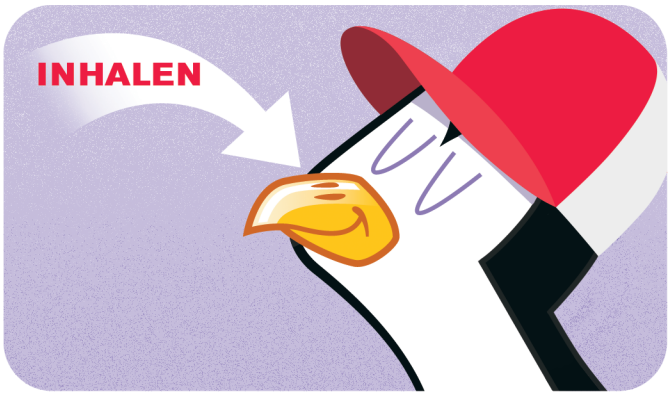
A la mañana siguiente, después del desayuno, Pedro y sus nuevos amigos se sentaron juntos y colorearon.

"¡Mi amigo Martín tiene un perro llamado Red que se ve así!", señaló Gabe. "Red no pudo ir con ellos al refugio, pero está en un lugar seguro hasta que Martín y su familia puedan estar con él".

Pocos días después, Pedro se enteró de que podría regresar a su hogar. Era hora de despedirse de todas las personas que lo ayudaron a sentirse seguro y que lo cuidaron mientras estuvo en el refugio.

“¡Gracias por ayudarme a sentirme seguro durante mi estadía en el refugio!”, destacó Pedro. “Me alegro de haber hecho nuevos amigos”.

Wow, permanecer en un refugio me puede hacer sentir nervioso. Por eso,respiren lentamente para calmarse.



Inhalen lentamente por la nariz, como yo.

Luego exhalen lentamente por la boca.

Después de solo 5 o 6 respiraciones, me siento mejory empiezo a relajarme. ¡Inténtenlo y vean!

Adultos -

Este libro de cuentos explica cómo es alojarse en un refugio de emergencia de la Cruz Roja y qué esperar. Si bien este libro tiene como objetivo proporcionar algo de consuelo a su hijo después de vivir una emergencia, su apoyo y amor es lo que le permitirá sentirse seguro nuevamente.

Después de vivir una emergencia, ciertos comportamientos son comunes en los niños, como ansiedad, dificultades para dormir, miedo a que la emergencia vuelva a ocurrir, regresión de ciertos hitos del desarrollo y ansiedad por elapego o la separación de los seres queridos. Los niños también pueden expresar sus sentimientos a través del juego, a veces al realizar la interpretación de la emergencia vivida. Sepa que estos comportamientos y sentimientos son comunes después de un evento estresante, y que su cuota adicional de tranquilidad, amor y afecto pueden ayudar a calmar la ansiedad.

COSAS QUE PUEDE HACER PARA AYUDAR:

- ☐ Supervise a sus hijos y no los deje solos en el refugio.
- ☐ Explore e identifique los sentimientos que puede sentir su hijo y debata abiertamente lo que sucedió de una manera apropiada para su edad.
- ☐ Brinde más afecto y consuelo de lo habitual.
- ☐ Sea más paciente y comprensivo de lo habitual mientras el niño realiza tareas comunes; el olvido y la dificultad para concentrarse son comunes.
- ☐ Trate de mantener al menos una rutina del día igual a como era antes de la emergencia.
- ☐ Asegúrele a su hijo que hará todo lo posible para protegerlo y mantenerlo a salvo.
- ☐ Mantenga una actitud positiva con palabras y acciones.
- ☐ Controle los medios de comunicación y la exposición de su hijo a las noticias u otra información relacionada con la emergencia.
- ☐ Recuerde cuidarse para que sus hijos puedan contar con usted.

Para obtener más información, visite redcross.org/YouthPrep.

Cruz Roja Americana

Financiado por la Cruz Roja Americana a través de la generosidad del pueblo estadounidense luego del huracán Florence.

El libro “Prepárate con Pedro: Pedro va a un refugio” es una publicación creada por la Cruz Roja Americana. ©2020 Cruz Roja Nacional Americana. El emblema de la Cruz Roja y el nombre Cruz Roja Americana son marcas registradas de la Cruz Roja Americana Nacional y están protegidos por diversas leyes nacionales.