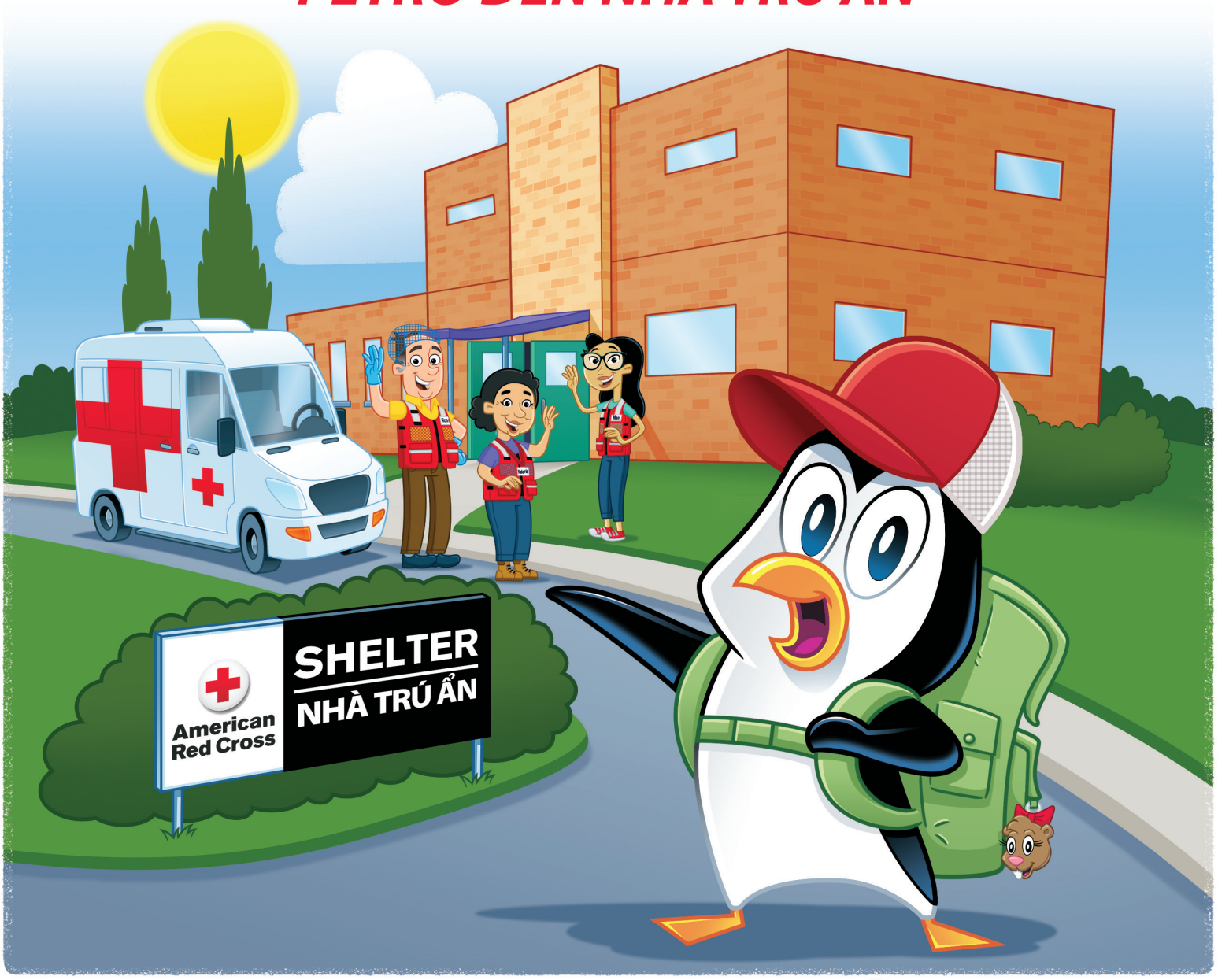
Cùng chuẩn bị với Pedro!

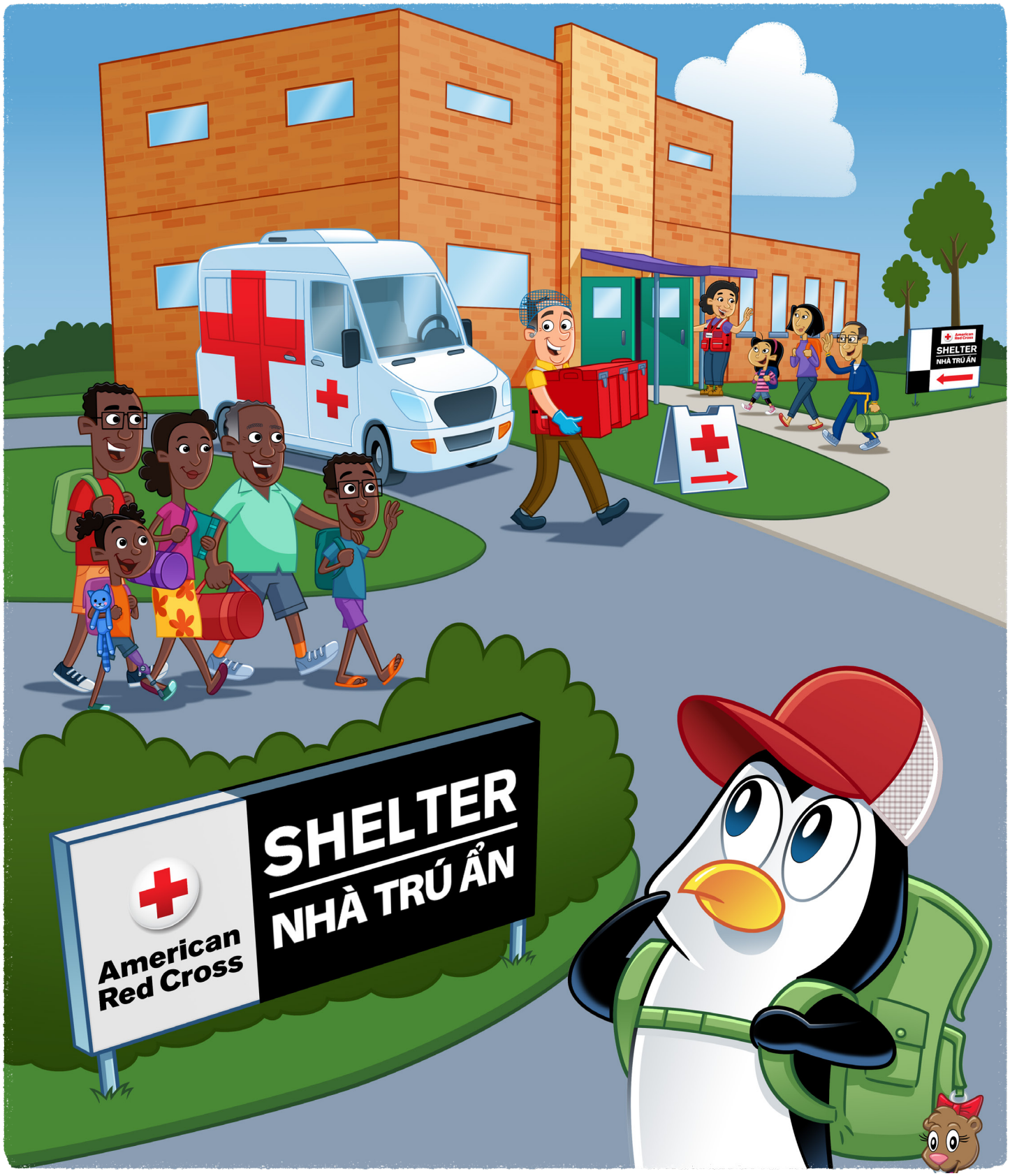
PETRO ĐẾN NHÀ TRÚ ẨN



American Red Cross

Đôi khi, lúc có trường hợp khẩn cấp xảy ra, Hiệp Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ mở ra một nhà trú ẩn nên mọi người có thể được ở chỗ an toàn. Khi ở trong nhà trú ẩn, mọi người chắc chắn có thực phẩm để ăn, áo quần để mặc và một nơi an toàn để ngủ!

Đã có một tình trạng khẩn cấp trong khu lân cận của Pedro, và em đã rời nhà và đi đến một nơi nào đó an toàn. Em đến nhà lánh nạn mà Hội Chữ Thập Đỏ đã mở vì em biết ở đó thì an toàn.



Khi đã vào bên trong, Pedro đăng ký ở quầy lễ tân. Em thấy lo lắng ở một nơi mới mà ở đó em chẳng hề quen biết ai cả. Lúc đó thì có tình nguyện viên ở Hội Chữ Thập Đỏ đến gặp em.

"Xin chào! Chị là Mae. Chị vui vì em ở đây! Em sẽ được an toàn và được chăm sóc ở nhà trú ẩn này. Em có muốn ăn gì không? Chúng mình sẽ ăn nhẹ ngay ở đây."

Mae chỉ cho Pedro mọi thứ quanh nhà, kể cả nơi em sẽ ngủ Pedro thấy có một vài đứa trẻ ở quanh và tự hỏi liệu mình có thể làm bạn với họ không Khi họ đi ngủ, Mae đưa cho em một chú gấu bông và em có thể để giữ nó!

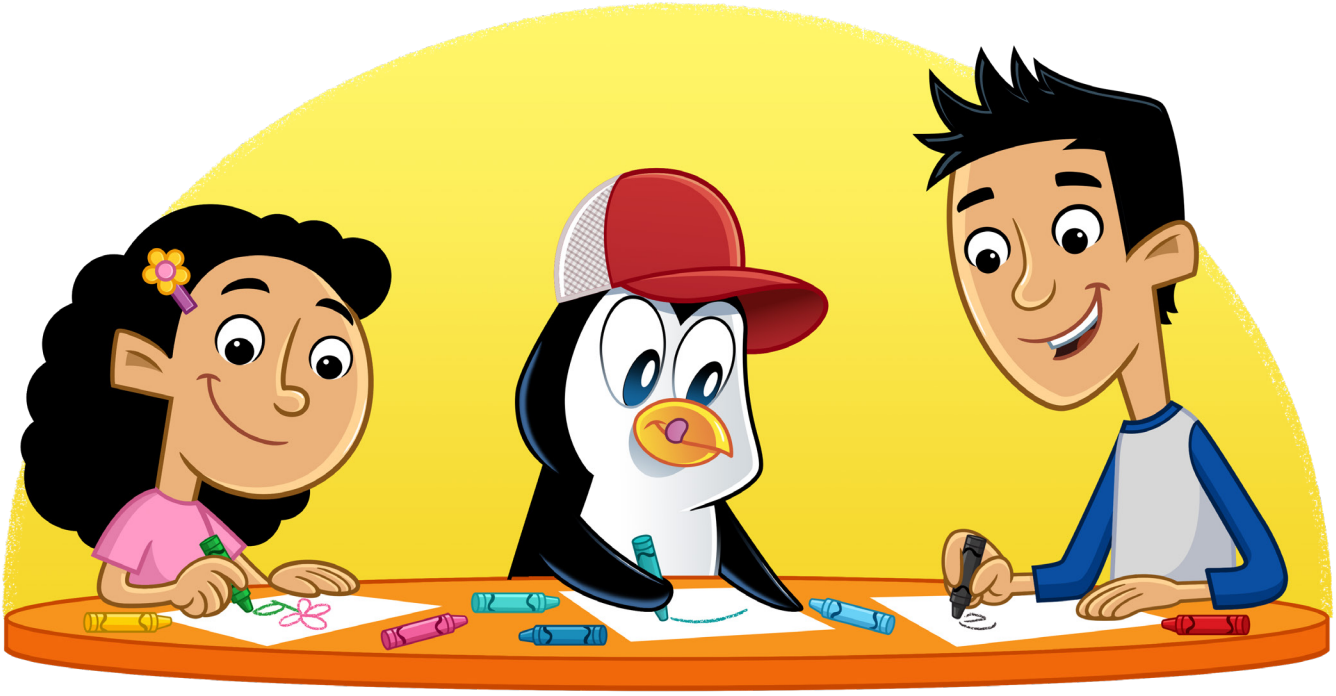
Chẳng mấy chốc thì đến lúc ăn tối. Pedro nhanh chóng kết bạn với Sofia, bạn này đã cũng em xếp hàng lấy thức ăn.

“Đây là nhà ăn trường mình!” Sofia nói “Bạn có muốn ngồi với mình và anh Gabe mình không?”

“Tất nhiên rồi!” Pedro đáp lại.

Đột nhiên, đến lúc tắt đèn. Pedro phải đi ngủ, em cảm thấy hơi lạ kỳ khi phải ngủ cạnh những người lạ ở một nơi lạ. Pedro nhìn qua và thấy Sofia và gia đình cô ngay cạnh mình! Nằm chú gấu bông trong tay, em thấy khuây khỏa và an toàn biết là em gần bạn mới.

Pedro thiếp vào giấc ngủ.



Sáng hôm sau, sau khi ăn sáng, Petro và những người bạn mới ngồi với nhau và tô màu.

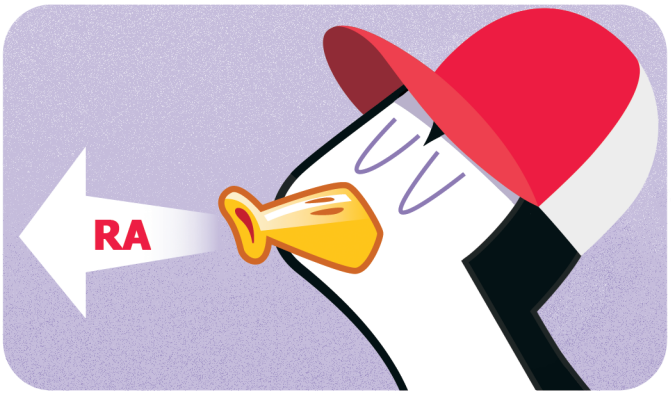
“Bạn mình Martin có một chú cho trông như thế này, tên là Red!” Gabe nói “Red không thể đi cùng những bạn đó đến nhà trú ẩn, nhưng chú vẫn ở một nơi an toàn cho đến khi Martin và gia đình có đến đón.”

Một vài ngày sau, Pedro biết là em sẽ có thể trở về nhà. Đến lúc chào tạm biệt mọi người đã giúp em cảm thấy an toàn và chăm sóc em trong nhà trú ẩn này.

“Cám ơn bạn đã giúp mình thấy an toàn khi ở trong nhà trú ẩn!” Petro nói. “Mình vui vì có một số bạn mới.”

Ồ, ở nhà trú ẩn có thể khiến mình cảm thấy lo. nên mình thở sâu chậm để bình tĩnh lại.

Hít vào chậm qua mũi, như mình nè.



Rồi thở ra chậm rãi qua miệng.

Sau khi thở 5 hoặc 6 lần, mình cảm thấy khỏe hơn và bắt đầu thư giãn. Bạn hãy tự làm vậy và sẽ thấy!

Người lớn -

Cuốn sách truyện này giải thích ở nhà trú ẩn của Hội Chữ Thập Đỏ thì như thế nào và kỳ vọng những gì. Mặc dù sách này nhằm đem lại một số cảm giác dễ chịu cho con quý vị, nhưng sự giúp đỡ và tình yêu thương của quý vị sẽ giúp em cảm thấy an toàn và bình an trở lại.

Sau khi trải qua một tình huống khẩn cấp, sẽ có một số hành vi nào đó ở trẻ, như là lo lắng, các vấn đề về giấc ngủ, sợ tình huống khẩn cấp sẽ xảy ra lại, Các mốc phát triển lùi lại và trẻ bị lo lắng cứ bám lấy hay xa cách với người thân. Trẻ em cũng có thể diễn tả những cảm giác này bằng cách chơi đùa, đôi lúc chơi đùa lại tình huống khẩn cấp mà em đã trải qua. Biết những hành vi và cảm giác này là bình thường sau biến cố, và sự trấn an, yêu thương và quan tâm nhiều hơn của quý vị có thể giúp làm em đỡ lo lắng nhiều.

NHỮNG ĐIỀU QUÝ VỊ CÓ THỂ GIÚP:

- ☐ Theo dõi con mình và đừng để các em một mình ở nhà trú ẩn.
- ☐ Tìm hiểu và xác định các cảm giác con quý vị có thể có và nói công khai những gì đã xảy ra tùy theo lứa tuổi.
- ☐ Tỏ ra yêu thương và trấn an hơn.
- ☐ Kiên nhẫn hơn nữa và thông hiểu cùng thực hiện những việc chung; việc quên lãng và khó tập trung là thông thường.
- ☐ Cố gắng giữ ít nhất một điều thường lệ nào đó trong ngày như trước khi có tình huống khẩn cấp.
- ☐ Trấn an con mình là quý vị sẽ làm mọi điều để bảo vệ con và giúp con được an toàn.
- ☐ Luôn có lời nói và hành động tích cực.
- ☐ Theo dõi truyền thông và việc con mình xem tin tức và những thông tin khác liên quan đến tình huống khẩn cấp.
- ☐ Nhớ chăm sóc bản thân quý vị để quý vị có thể giúp con mình.

Để biết nhiều thông tin hơn, hãy truy cập redcross.org/YouthPrep.

American Red Cross

Được Hiệp Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ tài trợ bằng các khoản tài trợ hảo tâm sau Bão Florence.

Được soạn cùng Pedro: Tập Sách Petro đến nhà Trú Ẩn là một ấn phẩm Hiệp Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ © 2020 The American National Red Cross phát hành.
Biểu tượng của Hiệp Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ là nhãn hiệu của Hiệp Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ và được bảo vệ theo các đạo luật quốc gia.