

## Refugio de la tormenta: cómo cuidarse a sí mismo

- Ahora más que nunca, sus niños necesitan sentirse reconfortados de la manera en que ustedes suelen hacerlo.
- No es fácil apoyar a otras personas cuando ustedes están molestos, atemorizados, inseguros o abrumados. Estas son reacciones naturales cuando ocurre un desastre de grandes proporciones.
- Los niños muy pequeños pueden sentir que ustedes están estresados. Ustedes necesitan cuidarse para poder reconfortar a los niños con el cuidado que suelen proporcionarles.

**Pongan en práctica algunos de estos consejos para estudiar su situación y reducir el estrés:**

# CONSEJOS

- Manténganse en sintonía con su cuerpo. Durante una situación estresante, es fácil olvidarse de atender sus propias necesidades básicas. Pregúntense cuál fue la última vez que comieron, durmieron o se bañaron.**
- Examinen la tensión muscular del cuerpo. ¿La sienten en el cuello, la espalda o el estómago? Estiren los músculos. Es posible que los niños deseen estirarse con ustedes. Esto puede ser divertido.**
- Tomen de 5 a 10 minutos para sentarse en su espacio, salir o escuchar su propia respiración.**
- Inhalen por 2 segundos y exhalen por 4 segundos, luego digan una frase afirmativa (como “lo hemos logrado”).**
- Si están con otro adulto, túrnense para estar con los niños y dejar que la otra persona tome una siesta.**
- Pidan ayuda: hablen con los trabajadores del refugio, comuníquense con las personas a quienes pueden acudir; en la medida de lo posible, reúnanse con los administradores de casos de la Cruz Roja. ¡Ustedes no están solos!**
- Cuando estén abrumados, recuerden que esto no durará para siempre y que es solamente temporal.**
- Recuerden que pudieron llegar a un lugar seguro con los niños. Felicítense. ¡Los han mantenido seguros durante un momento difícil!**

Copyright © 2015 CERO A TRES y Save the Children. Todos los derechos reservados. Para solicitudes de autorización, sírvase consultar [www.zerotothree.org/permissions](http://www.zerotothree.org/permissions)

CERO A TRES y Save the Children desean expresar su más profunda gratitud a todas las personas que han compartido sus pensamientos e ideas y que han hecho aportes adicionales a la preparación de la presente publicación.

Elizabeth Billingsley RN, BSN  
Public Health Nurse, Dispensing  
Coordinator  
Oklahoma City County Health  
Department  
Oklahoma City, OK

Susan Bradley, MS  
Consultant and Technical Support  
Specialist  
Child Care Services  
Oklahoma Department of Human  
Services

Amy Chlouber, LPC  
Endorsed Infant Mental Health  
Mentor-Clinical  
Infant and Early Childhood  
Services Manager  
ODMHSAS  
Oklahoma City, OK

Amy Dickson, PsyD  
Assistant Professor  
LSU Health Sciences Center  
Department of Psychiatry  
New Orleans, LA

Kathleen Fry-Miller, MEd  
Associate Director  
Children's Disaster Services  
New Windsor, MD

Brian Jensen  
Regional Director  
Services to Armed Forces/  
International Services  
Serving Oklahoma and Arkansas  
American Red Cross

Myrna J. Jones, MS, MDiv, DMin  
Volunteer and Trainer  
Children's Disaster Services  
New Windsor, MD

Georgeann Nigh Duty, MS, LPC,  
LADC  
Director, Child and Family  
Outpatient Services  
NorthCare, Oklahoma City, OK

James Tittle  
Regional Disaster Officer  
American Red Cross  
Oklahoma City, OK

Linda Whaley, MEd, MAOM, MEd  
Program Manager II  
Department of Human Services  
Child Care Services  
State of Oklahoma

Debra Williams, RN, MSN, CS  
Southwest and Rocky Mountain  
Division Nurse Leader  
Southwest and Rocky Mountain  
Division Staff Wellness Consultant  
American Red Cross  
OK/AR Regional Chapter  
Oklahoma City, OK

#### EQUIPO DE REDACCIÓN:

AIDAN H. BOHLANDER, LICSW  
AMY LAURA DOMBRO, MS

**Contacto:**