

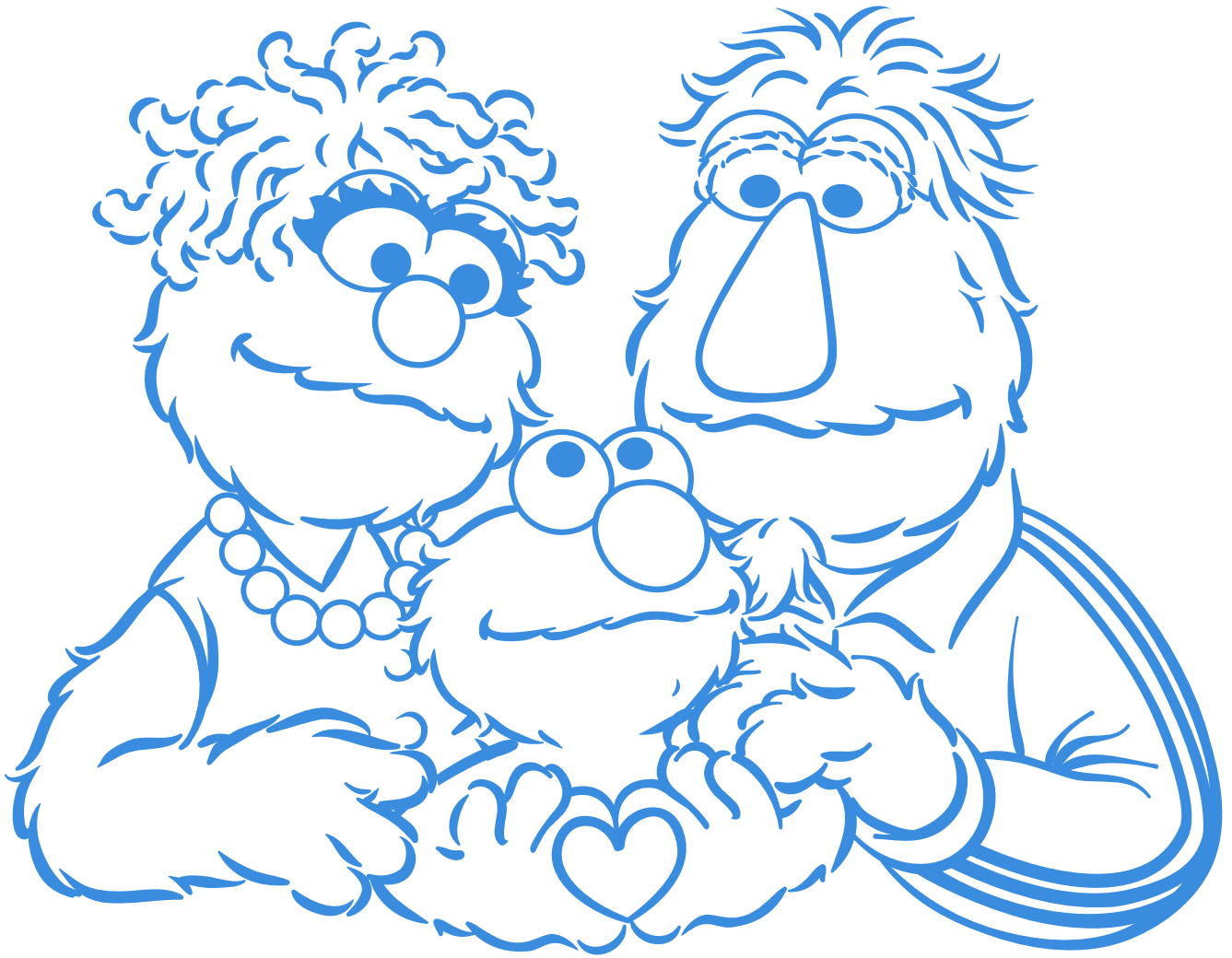
123

SESAME STREET



# De la mano

Apoyar a los niños en momentos de temor



## De la mano

**MANOS QUE AYUDAN:** Recordar que no estamos solos

**ABRAZOS:** Sentirse tranquilo y protegido

**CORAZONES:** Apreciar el poder de la bondad

**ESCUCHAR:** Hablar y escuchar

**ESTAR PRESENTE:** Mantener la rutina

[SesameStreetinCommunities.org/espanol](http://SesameStreetinCommunities.org/espanol)

## ¿Qué es violencia en la comunidad?

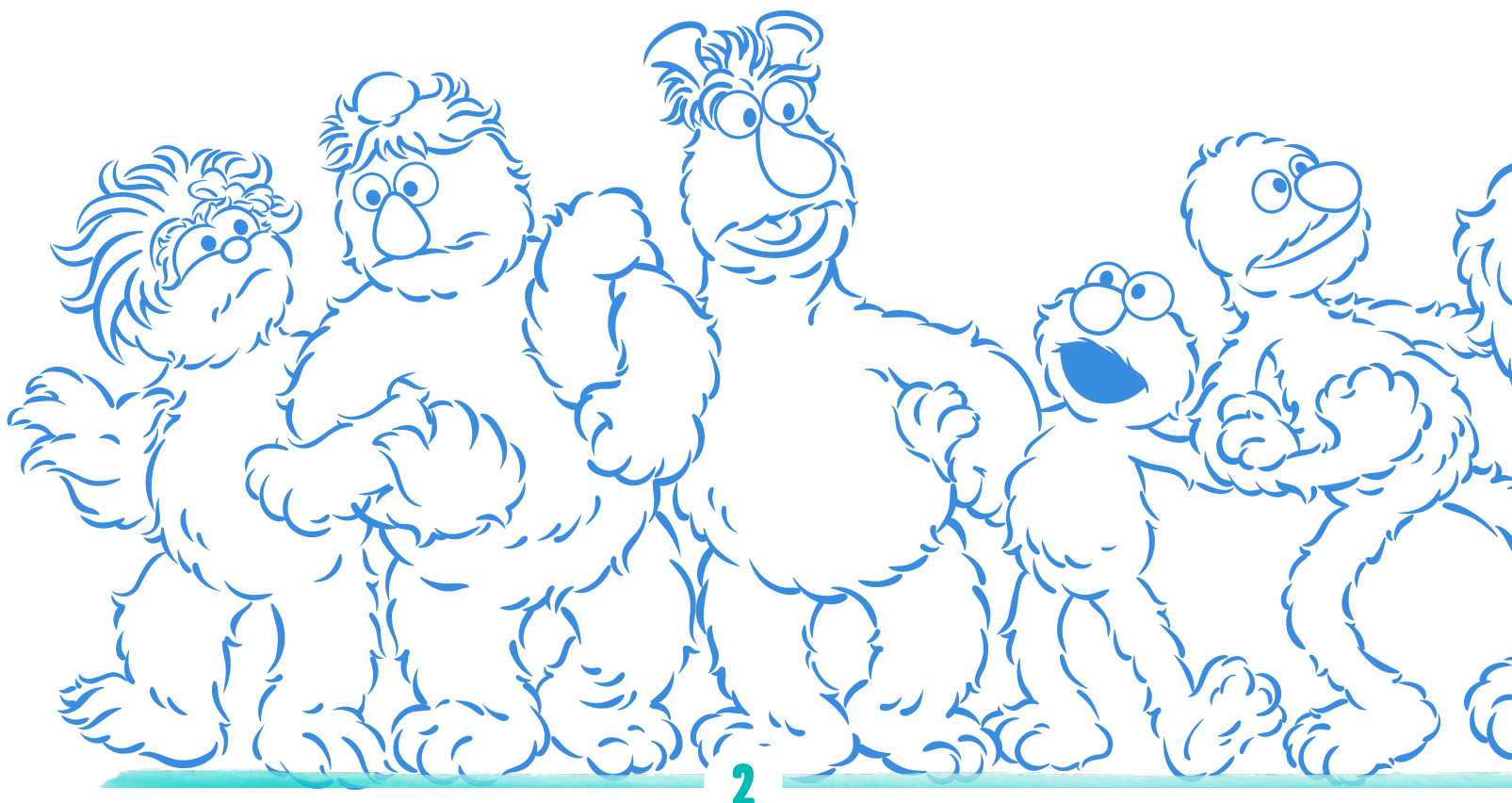
Este recurso es para ayudar a los niños cuando hay violencia en la comunidad, es decir la violencia que sucede a su alrededor. Puede tener lugar en su propia comunidad, pero debido al papel de la televisión y otros medios, es igualmente perturbador cuando sucede en otros estados o en lugares lejanos en el mundo.

### En estas páginas

Manos que ayudan: Recordar que no estamos solos ..	4
Abrazos: Sentirse tranquilo y protegido .....	5
Corazones: Apreciar el poder de la bondad.....	6
Escuchar: Hablar y escuchar .....	7
Estar presente: Mantener la rutina .....	8



Sesame Workshop es la organización sin fines de lucro creadora de *Sesame Street*, el programa de televisión que ha estado llegando y enseñando a niños desde 1969. La misión de Sesame Workshop es de ayudar a niños de todas partes a crecer siendo más inteligentes, fuertes y bondadosos. Estamos presentes en más 150 países sirviendo a niños vulnerables a través de los medios, la educación formal y de programas financiados filantrópicamente, cada uno basado en la investigación y adaptado a las necesidades y culturas locales. Para más información, por favor visite [sesameworkshop.org](http://sesameworkshop.org).



# Tiempos difíciles

En estos días nuestro mundo está lleno de noticias alarmantes sobre personas que lastiman a otras. Es difícil saber cómo explicar estos hechos a los niños pequeños, o cuánta información darles. También es difícil saber si su manera de ayudarlos con sus temores y ansiedades es “la manera correcta”.

Ya sea que su niño haya estado expuesto a situaciones de miedo que ocurrieron en su vecindario o en el mundo, la siguiente es una forma de empezar. Estas ideas lo ayudarán a usted a comprender lo sucedido y a que su niño sienta tranquilidad, protección y esperanza.

Piense en todo lo que hace diariamente con sus manos para cuidar de su niño. Le da palmaditas en la espalda y le acaricia las mejillas. Le abotona y ajusta su ropa. Lo toma de la mano al cruzar la calle para protegerlo. Usted aplaude para animarlo o celebrar sus éxitos.

Sus manos ya hacen mucho. En estas páginas, encontrará que sus manos también lo pueden ayudar a recordar los puntos más importantes para compartir con su niño en estos momentos. Otros adultos comprensivos también pueden apoyarlos.

Las manos se pueden usar para contar cinco ideas con las que puede ayudar a su niño a comprender el caos que tristemente tiene lugar en la comunidad y en el mundo algunas veces. En estas páginas encontrará los detalles sobre estas cinco sugerencias.



# Me es de manos que ayudan

No estamos solos. Cuando suceden cosas malas, las personas se unen y se ayudan de muchas maneras. Todos tienen el poder para ayudarles a crear un sentido de esperanza y confianza en el mundo.

## Buscar ayudantes

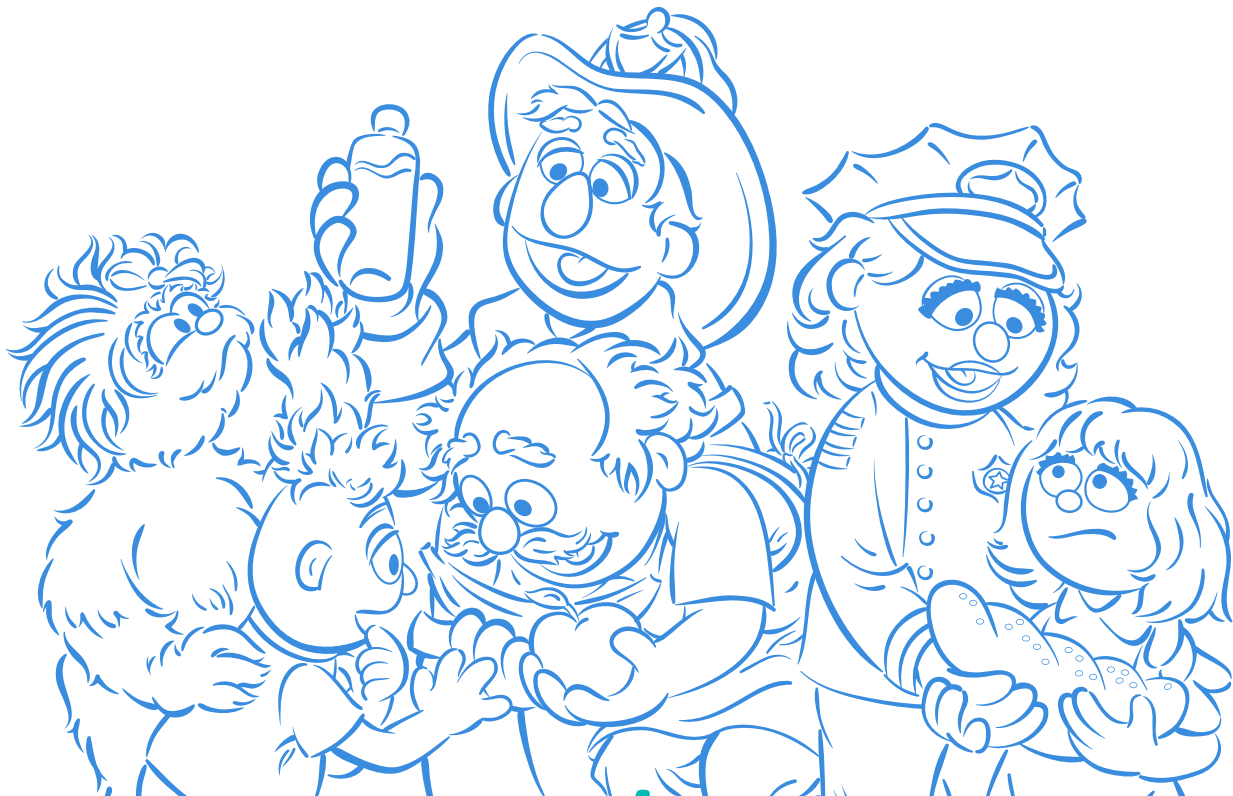
Si se enfrentan con imágenes de la situación (vea la página 5, Evite los medios) o si las consecuencias de un evento aterrador son visibles en su comunidad, muéstrela a su niño dónde están los ayudantes. Pueden ser:

- » ayudantes de la comunidad como, policías, bomberos, guardias de seguridad y socorristas de ambulancia
- » ciudadanos voluntarios que reúnen los suministros necesarios
- » gente de negocios locales que distribuyen agua, comida u otros servicios

Busquen e identifiquen a estas personas. Hablen con ellas de lo que hacen para que todos estén sanos y salvos. Incluso, si no están muy ocupados, podrían hacerles preguntas y darles las gracias. Digale a su niño: “¡Mira! Están trabajando juntos para ayudar a mejorar la situación”.

“Cuando yo era niño y veía noticias aterradoras en los medios, mi madre me decía, ‘Busca a los ayudantes. Siempre encontrarás personas que ayudan’. Hasta el día de hoy, especialmente en tiempos de ‘desastres’, recuerdo las palabras de mi madre y me consuela saber que todavía hay tantos ayudantes; tanta gente que se preocupa en este mundo”.

**-Fred Rogers**



# A es de abrazos fuertes



Los abrazos ayudan a consolar a su pequeño. Además de un abrazo fuerte y agradable, hay otras maneras para que su niño “regrese a la tranquilidad” después de un evento aterrador.

## Acurrucarse y distraerse

Acurrúquense debajo de la frazada y lean un cuento o vean un programa o película favorita. Jueguen o hagan algo divertido. Otra forma de estar unidos es simplemente recordarle repetidamente a su niño que la familia está segura y unida.



## Evite los medios

Apague las noticias para crear un lugar más seguro. Para niños que viven en áreas con mucho crimen y violencia, cualquier imagen o noticia de violencia puede causar más temor. Los medios pueden hacer que los hechos parezcan estar pasando cerca, aunque estén pasando en otro lugar del mundo. Si los niños ven imágenes repetidas en la TV pueden pensar que la situación sigue pasando en la actualidad. Los niños pequeños pueden confundir los hechos con fantasías o miedos.

## Cuidese

Puede ser fácil olvidarse de sus propias necesidades. Usted es más útil para su niño cuando se cuida a sí mismo. Respire, relájese, manténgase activo, pídale ayuda a alguien de confianza. También sea consciente de sus propias limitaciones.

# C es de corazón

La bondad y la empatía son poderosas. Deje que la compasión brille. Juntos descubran una forma de ayudar a las personas afectadas. Explíquelo que es normal tener grandes sentimientos, todos los tenemos, pero podemos aplicarlos en algo bueno y “formar parte de la solución”. Pregunte: “¿Qué crees que podemos hacer para ayudar?”. Después:

- » Anime a su niño a expresar sus sentimientos y deseos en un dibujo o puede dictarle el mensaje para escribirlo en una tarjeta. Juntos, pónganlos en un monumento conmemorativo público o sitio de vigilia. También pueden llevar flores o velas.
- » Lleven suministros a sitios de voluntariado o recolección.
- » Ayude a su niño a reunir monedas para donarlas.
- » Cierren los ojos y envíen buenos pensamientos o canten una canción para las personas afectadas.

Si la gente envía buenos deseos a su comunidad, enfóquense en esa buena voluntad. Diga: “Muchas personas alrededor del mundo piensan en nosotros y nos envían su cariño”.

## Ellos tienen armas, pero nosotros tenemos flores

Conversación que tuvo lugar entre Brandon Le de 4 años de edad y su papá, Ángel Le, en una vigilia en París en Noviembre 2015.

**Papá:** No te preocupes, no tenemos que mudarnos. Nuestro hogar está en Francia.

**Brandon:** Pero hay personas malas, papá.

**Papá:** Sí, pero en todas partes hay personas malas.

**Brandon:** Tienen armas. Nos pueden disparar porque son bien, bien malas, papá.

**Papá:** (Señalando las flores de la vigilia) Ok. Ellos tienen armas pero nosotros tenemos flores.

**Brandon:** Pero las flores no hacen nada. Ellos son... ellos son...

**Papá:** Claro que sí. Mira. Todos están poniendo flores.

**Brandon:** ¿Sí?

**Papá:** Es para luchar contra las armas.

**Brandon:** ¿Es para protegernos?

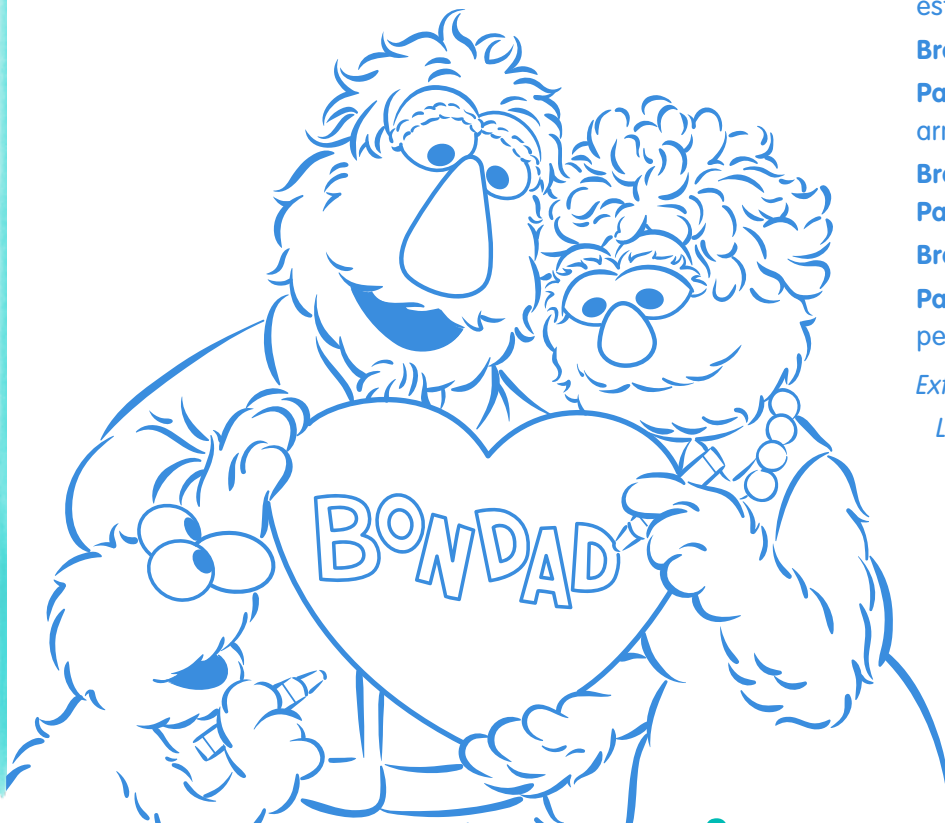
**Papá:** Exactamente.

**Brandon:** ¿Y las velas también?

**Papá:** Son para recordar a las personas que se fueron ayer.

*Extraído de una entrevista en*

*Le Petit Journal  
(París, 2015)*



# Es de escuchar

Comience por escuchar lo que su niño le dice sobre la tragedia y preste atención a lo que le pide. Hágale saber que usted está presente para hablar y hacer preguntas. Estas son formas para ayudarlo a sobrellevar la situación y expresar sus sentimientos y temores. Las preguntas deben guiar la conversación pero trate de no mencionar detalles aterradoras. Una buena regla es preguntar más y decir menos. Algunas preguntas normales y respuestas posibles son:

¿Qué pasó?

- » *Pasó algo triste en \_\_\_\_\_. Una persona lastimó a otras y algunas murieron. La policía atrapó a esa persona para que no siga lastimando a otros.*
- » *Mucha gente está triste, pero recibirán ayuda para que se sientan mejor.*
- » *Una persona (o unas personas) hirieron a otras.*

¿Por qué hicieron algo tan malo?

- » *Esa es una buena pregunta.*
- » *Nunca hay una buena razón para lastimar a otros.*
- » *No comprendemos completamente por qué.*
- » *Esa persona posiblemente tenga una enfermedad de la mente que no es como un catarro. No ocurre mucho y no se le pega a nadie.*

¿Esas personas malas nos lastimarán?

- » *No. Yo sé como protegerte a ti y a la familia. Todos a nuestro alrededor trabajan para mantener nuestra seguridad.*
- » *Si el hecho ocurrió muy lejos, use la distancia para tranquilizar al niño. Dependiendo de la edad, podría mostrarle el lugar en un globo terráqueo o mapa.*

¿Puede volver a suceder?

- » *Es muy raro que esto suceda. No sucede mucho.*
- » *Ya se calmó la situación.*

Recuerde que es normal decir...

- » *No estoy segura de la respuesta. Déjame pensarlo por un minuto.*
- » *Desearía que hubiera una buena respuesta a esa pregunta, pero no la sé.*
- » *Yo también estoy triste. Todos nos sentimos así.*



# Es de estar presente



Por encima de todo, hay que estar presente.  
Más que en otros momentos, su pequeño necesita de su tiempo.

## Estoy contigo

Mantener las rutinas familiares puede ser reconfortante. Elija al menos una rutina que puedan hacer diariamente. Algo sencillo como un abrazo adicional por la mañana o cantar la misma canción infantil por la noche puede darle a su niño una sensación de estructura y seguridad.

## Escuche y observe

- » Observe las señales de estrés: cambios del apetito, dificultad para dormir, agresión, abandono de actividades, problemas de concentración en la escuela o no desear asistir a la escuela. Confíe en su propia intuición. Busque ayuda profesional si las reacciones y el comportamiento le preocupan.
- » Averigüe lo que su niño escuchó, lo que sabe y lo que a él le preocupa. Haga preguntas para aclarar lo que él le dice.
- » Ponga atención a las palabras que su niño usa. Es común que hable de “personas malas”. Usted podría hablar de una mala acción o comportamiento en lugar de “personas malas”. Eso puede ayudar a prevenir temores de que “personas malas” vendrán a buscarlos.
- » Observe si su niño representa el hecho mientras juega. Observe lo que dice y hace para empezar una conversación y responder a las preguntas de su niño.

## Recuerde...

Nuestros corazones y nuestras mentes tienen un poder especial. Usamos ese poder para construir un mundo más bondadoso, donde esos hechos ocurran cada vez menos. Podemos usar nuestras palabras, no la agresión, cuando estamos enojados. Podemos ser amables con los demás.

