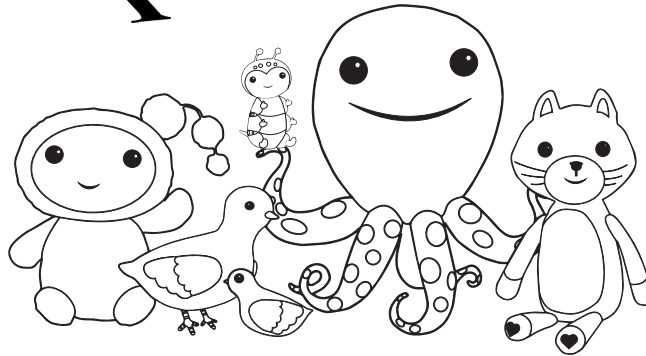


Kimochis®



Manteniendo la Esperanza en Tiempos Difíciles

Después de un evento sísmico, es normal sentirse completamente desequilibrado. Tu mente se está alterando. Tu cuerpo se está alterando. No puedes distinguir entre lo que está ocurriendo en tiempo real y la cinta que se reproduce en tu cabeza de lo que sobreviviste. Todo se siente patas arriba y al revés. Oliver Casurella, de 11 años, recuerda haber sentido miedo después de que un terremoto de magnitud 7.0 sacudiera su ciudad y su cuerpo mientras estaba en la escuela en Anchorage, Alaska. “Sentía que la tierra estaba poseída. Recuerdo sentir que mi adrenalina estaba muy alta... esperando la siguiente réplica. Me ayudó tener a un adulto de confianza cerca y decirme a mí mismo ‘Eso es todo. Sobreviviste a este terremoto y si hay otros después de este, probablemente serán más pequeños’”. Oliver mantuvo la esperanza de que, con el tiempo, superaría lo que había sucedido.

Aquí hay algunas formas prácticas de ayudar a los niños (y a ti mismo) a recuperarse después de que ha ocurrido un desastre:

1. Ayuda a los niños (y a ti mismo) a conectarse con la realidad: Haciéndoles saber que sucedió algo grande y aterrador, y que sus cuerpos increíbles supieron exactamente qué hacer para mantenerse lo más seguros posible. Aunque la tierra haya dejado de temblar, nuestros cuerpos tardan en volver a sentirse seguros y tranquilos.
2. Da a los niños (y a ti mismo) mucho tiempo para compartir sentimientos encontrados sobre lo que ha sucedido: Los niños pueden incluso inventar nuevas palabras para expresar sus sentimientos, como lo hizo Greta, de 10 años, “Me sentí nerv-emocionada después del terremoto, ¡tanto nerviosa como emocionada al mismo tiempo!” Anima a los niños a escribir, dibujar o representar sus historias si les apetece. Si no, también está bien.
3. A veces, incluso con las mejores intenciones, los padres pueden interferir en la curación de los niños: Proyectamos nuestra ansiedad en ellos. Leer demasiado las noticias puede mantenerte en un estado de alerta. En lugar de estar en reactividad, elige estar presente. Los niños pueden ser nuestros mejores maestros en esto. Recuerda jugar, reír y encontrar lo bueno en cada nuevo día.

Aquí hay otras ideas para aferrarse y ayudar en la recuperación:

Coping with Earthquake Stress

<https://www.ktva.com/story/39804553/tips-to-cope-with-earthquake-stress>

KTVA Channel 11 The Voice of Alaska

January 17, 2019

How to Talk with your kids after an earthquake

<https://www.adn.com/alaska-life/2018/12/01/how-to-talk-with-your-kids-after-an-earthquake/>

Anchorage Daily News

December 2, 2018

Created by Kimochis® and Mandy Casurella, LPC

All Kimochis characters, feeling pillows, images and language are copyrighted and trademarked property of Kimochis and Plushy Feely Corp. All Rights Reserved. ©2024

Sentimientos para Sostener en Tiempos Difíciles

- **Sostener la Incomodidad**- Los tiempos difíciles traen consigo sentimientos que son difíciles de sostener. Haz un inventario de los sentimientos difíciles que estás experimentando. Los sentimientos quieren ser sentidos.
- **Sostener la Curiosidad**- Los sentimientos viven en el cuerpo. Mantén la curiosidad sobre lo que estás sintiendo y dónde se encuentra en tu cuerpo. Recuerda que todos los sentimientos están bien.
- **Sostener la Amabilidad**- Cuidado con los pensamientos negativos que se arraigan durante los tiempos difíciles. Intenta sostener pensamientos amables y verdaderos hacia ti mismo y hacia los demás.
- **Sostener la Esperanza**- La esperanza puede ayudar con los sentimientos difíciles. La esperanza cree que encontraremos una manera de superar este momento difícil.

