

LIBRO DE HISTORIAS

Un huracán en Carolina del Norte

Un recurso para personas con
discapacidades intelectuales o del
desarrollo y sus cuidadores.



DEPARTAMENTO DE
**SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE
CAROLINA DEL NORTE**
División de Servicios de Salud Mental
Discapacidades de Desarrollo y Uso de Sustancias

Acerca de este cuaderno de actividades

Este libro ha sido creado para personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo (I/DD por sus siglas en inglés) que fueron afectadas por el huracán.

Los cuidadores pueden utilizar este libro para ayudar a explicar los huracanes a las personas con I/DD. Está escrito en un lenguaje sencillo con imágenes visuales para apoyar su comprensión.

Este libro está adaptado de los Cuadernos de trabajo sobre el Incendio de Maui por Maya Matheis, Ph.D., MSW.

Cómo utilizar este cuaderno de actividades

Historia: “Un huracán en Carolina del Norte”

Léele esta historia a la persona con I/DD para ayudarle a entender qué son los huracanes y lo que sucede cuando pasan.

Actividad: “Cómo me siento con respecto al huracán”

Para hablar sobre cómo se siente la persona con I/DD acerca del huracán. Se puede usar como un recurso con opciones a elegir.

Actividad: “Formas en que puedo cuidarme”

Para hablar sobre qué ayuda a la persona con I/DD a sentirse mejor. Se puede usar como un recurso con opciones a elegir.

Actividad: “Mi historia sobre el huracán”

Hagan esta actividad juntos para ayudar a la persona con I/DD a entender lo que pasó con el huracán.

Información para cuidadores

Aprende a identificar las señales de estrés y trauma en personas con I/DD y cómo puedes apoyarlas.

HISTORIA

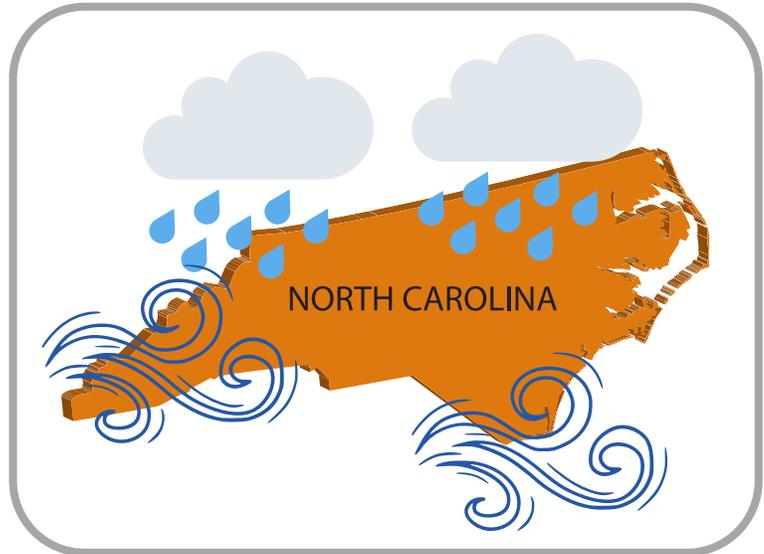
Un huracán en Carolina del Norte



Cómo utilizar esta historia

- Lee esta historia con la persona con I/DD
- Haz una pausa si se sienten demasiado agobiados
- Permíteles que vean esta historia por su cuenta
- Lean la historia juntos tantas veces como sea necesario

Un huracán trajo mucha lluvia y viento a Carolina del Norte.

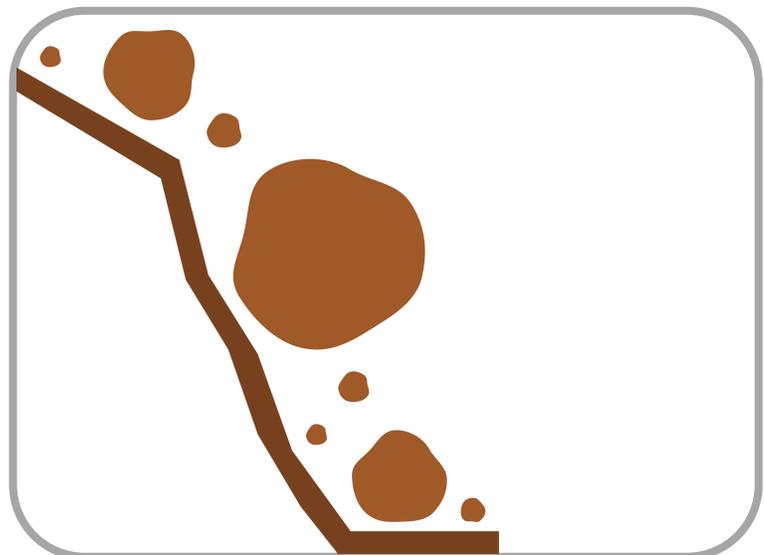


Había mucha agua donde no debería haber.



Esto se llama inundación.

Y causó que el lodo se deslizara rápidamente en cerros y colinas.



Estos se llaman deslizamientos de tierra.

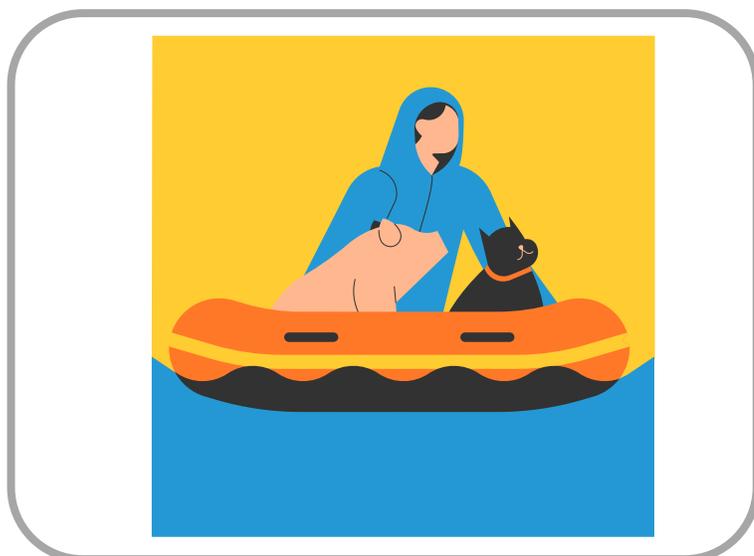
Las casas, edificios y carreteras fueron dañadas por la inundación y los deslizamientos de tierra.



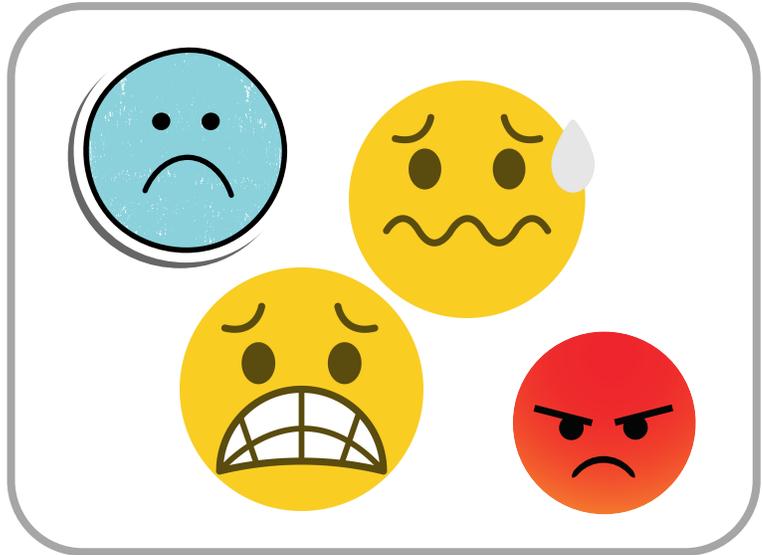
Muchas personas y animales resultaron heridos y algunos murieron.



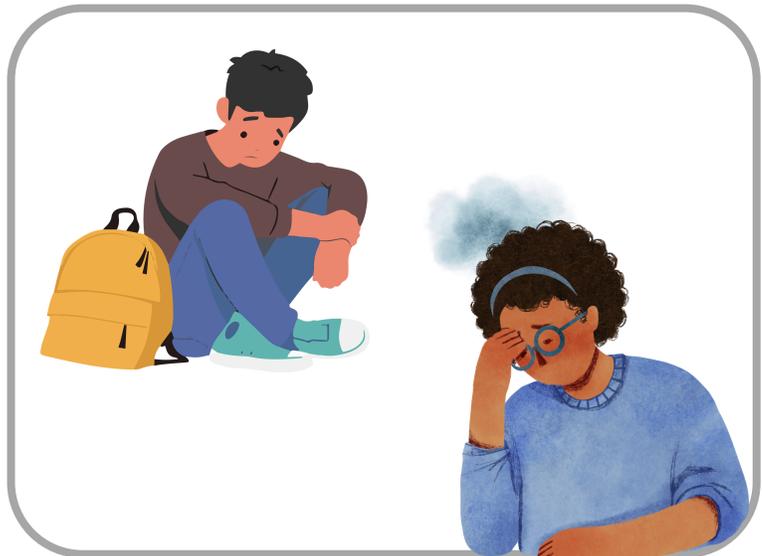
Las personas y los animales tuvieron que abandonar sus hogares.



Las personas pueden sentir emociones muy fuertes después de un huracán.



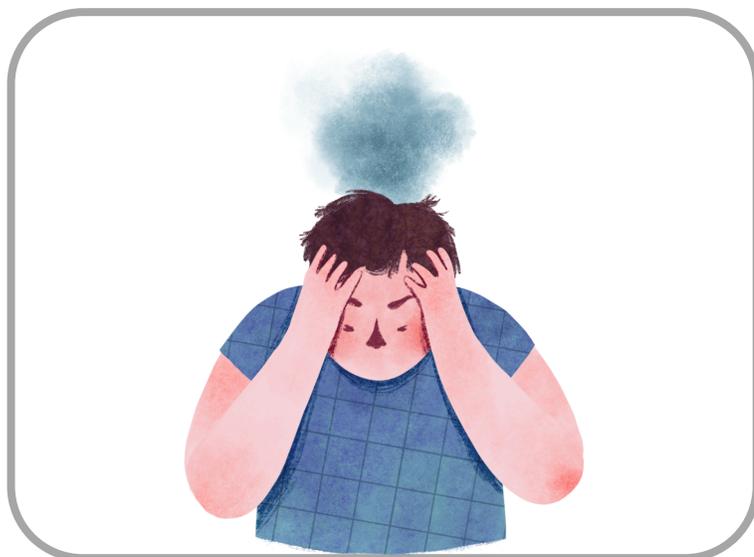
Las personas pueden sentirse tristes o preocupadas.



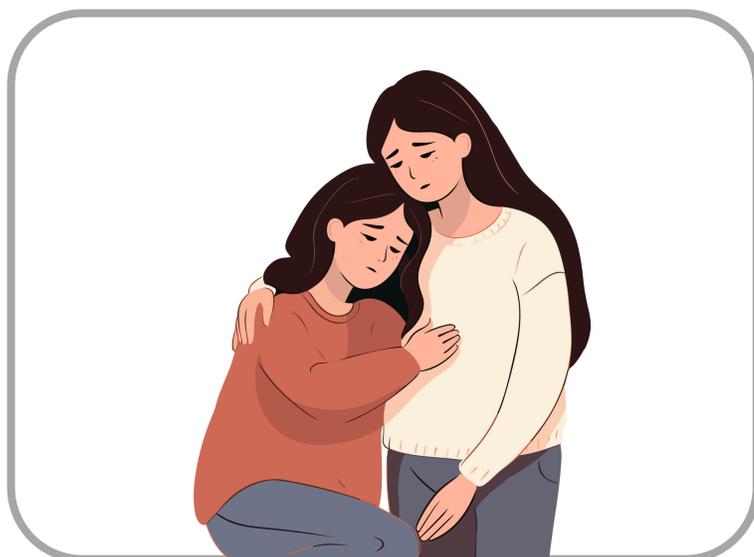
También pueden estar nerviosos.



Pueden sentirse agobiados.



Está bien sentirse así.



Hay personas que están ayudando.



Personas están ayudando para que familias y animales se mantengan a salvo.



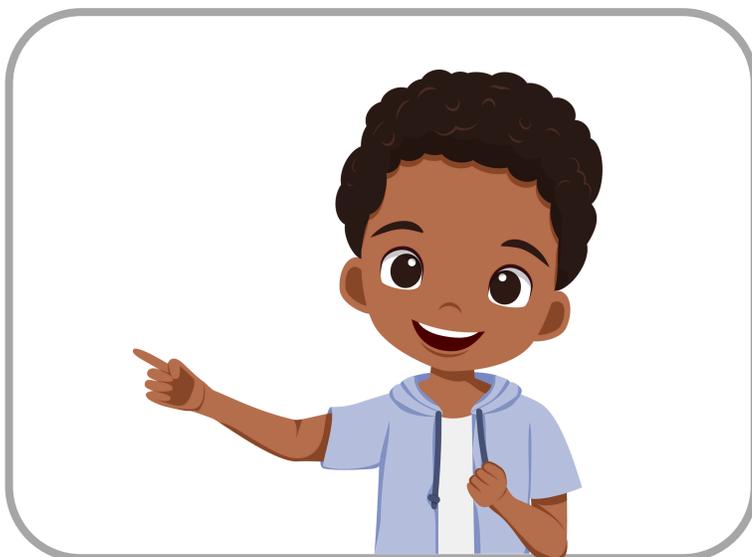
Muchas personas están ayudando a reparar las casas.



También se está compartiendo agua, alimentos y ropa.



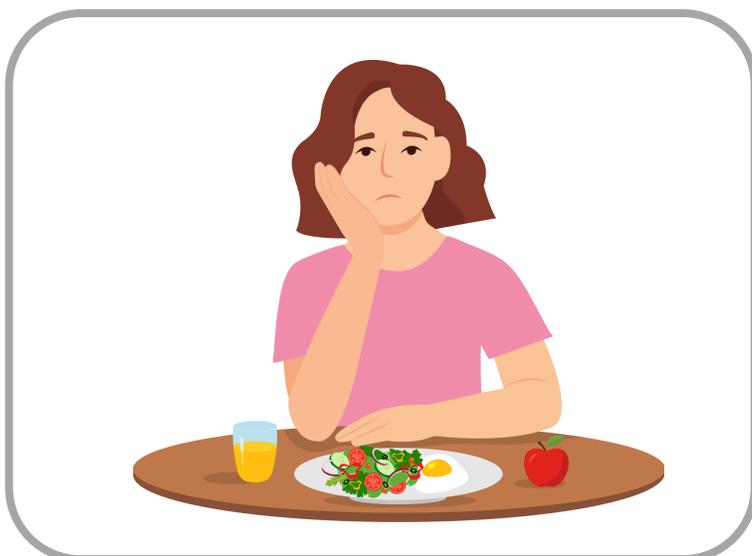
También es importante que te cuides.



Puede que necesites pedir ayuda si:



- **No tienes ganas de comer.**



Puede que necesites pedir ayuda si:

- **Estás durmiendo más o menos de lo normal.**



- **Es difícil cuidar de tu cuerpo.**

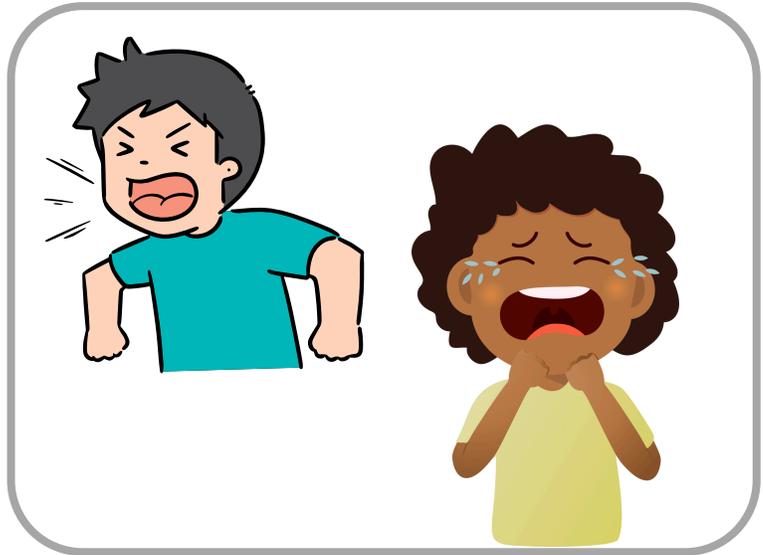


- **No quieres hablar ni estar con otras personas.**

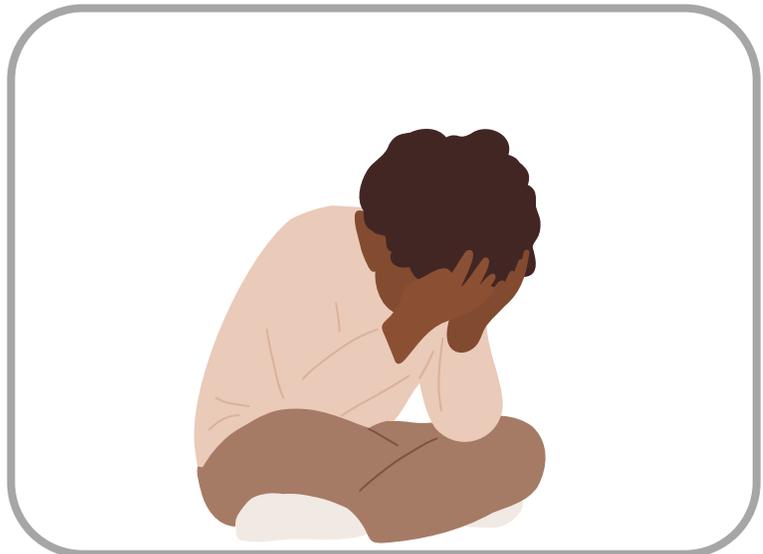


Puede que necesites pedir ayuda si:

- **Estás llorando o gritando mucho.**

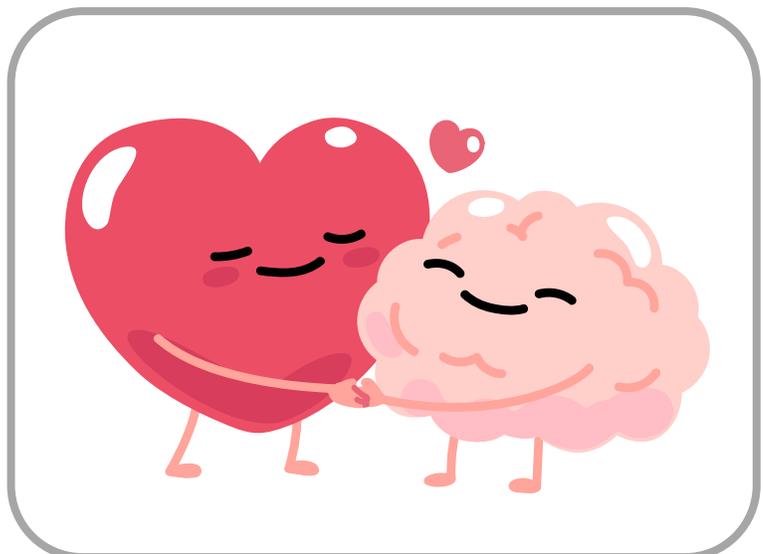


- **Tus emociones no te permiten hacer cosas normales.**



Es importante que te cuides.

Esto incluye tu cuerpo y tus sentimientos.



Cómo me siento acerca del huracán

Un huracán es un evento muy grande. Las personas pueden sentir muchas cosas. Y tú, ¿qué sentimientos sientes?



Enojo



Confusión



Susto



Preocupación



Vergüenza



Soledad



Nervios



Tristeza



Estrés

**¿Qué otras
emociones
sientes?**



Formas en las que puedo cuidarme

Hay varias formas que te ayudarán a sentirte bien y cuidarte.
¿Cuáles son tus favoritas?



Comer alimentos saludables



Bailar



Cantar



Dormir lo suficiente



Hablar con las personas en las que confías



Respirar profundamente



Escuchar música



Salir afuera si es seguro



Abrazarte a ti mismo

Formas en las que puedo cuidarme

Hay varias formas que te ayudarán a sentirte bien y cuidarte.
¿Cuáles son tus favoritas?



Pide ir a un lugar tranquilo



Estirarte



Dibujar



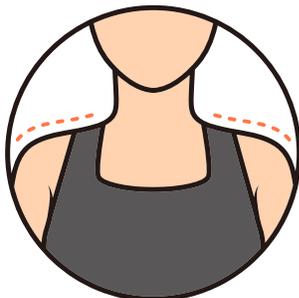
Apretar una pelota antiestrés



Beber agua



Cuenta hasta 10 y luego regresa a 1



Mover tu cuello y hombros en círculos



Cerrar los ojos y descansar tu cabeza



Apretar el puño, mantenerlo y luego aflojarlo

Formas en las que puedo cuidarme

Hay varias formas que te ayudarán a sentirte bien y cuidarte.
¿Cuáles son tus favoritas?



**Pídele ayuda
a alguien**



**Sonríe o ríe,
iaunque sea
de mentira!**



**Junta
tus palmas**

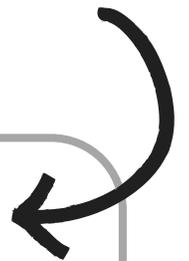


**Frota o tócate
las sienes**



Gira en círculos

**¿Hay otras
maneras que te
hacen sentir bien?**



Mi historia sobre el huracán

Escribe o dibuja sobre tu experiencia con el huracán.
¿Qué viste, escuchaste, oliste y sentiste?

¿Qué está pasando ahora?

¿Qué puedes hacer para sentirte seguro?

Información para cuidadores

Señales comunes de trauma o estrés en personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo:

- Aumento de quejas físicas, como dolores en el estómago o de cabeza
- Aumento en conductas de auto-estimulación, como vocalizar
- Disminución en el interés de participar en actividades comunes
- Cambios en el interés por estar con otras personas
- Incremento en el llanto o los gritos
- Necesidades conductuales nuevas o mayores
- Tener recuerdos intrusivos o pesadillas
- Comentarios repetitivos sobre el huracán o sus efectos
- Cambios en tu energía o actividad, incluyendo en tus patrones de sueño

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Formas sencillas de apoyar a personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo

ESCUCHAR	Escuchar historias y necesidades con empatía.	“Estoy aquí para ti.”	“¿Qué necesitas en este momento?”
PROTEGER	Garantiza la seguridad física y emocional.	“Cambiemos el ambiente sensorial.”	“Creo que es mejor no mirar las noticias en este momento.”
CONECTAR	Construye conexiones sociales y referir cuando sea necesario.	“Siéntate con tu familia y lee un cuento.”	“Creo que este recurso te ayudará.”
MODELAR	Modela optimismo y habilidades para afrontar problemas.	“Voy a respirar profundo para calmarme.”	“Las cosas mejorarán pronto.”
ENSEÑAR	Enseña cómo afrontar problemas y brindar información.	“Trabajando juntos para reconstruir.”	“Vamos a escuchar música relajante.”

Fuente: Maya Matheis, PhD, MSW

Estamos aquí para ayudarte

Servicios de emergencia

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Llama o envía un mensaje de texto al **988**

Chatea en línea en Linea988.org

Línea directa de desastres para discapacitados

Llama o envía un texto al **1 (800) 626-4959**

Correo electrónico: hotline@disasterstrategies.org

Línea directa disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, de The Partnership para proporcionar información, referencias y recursos a personas con discapacidades.

Superando la tormenta

Seguridad en la respuesta a desastres, apoyo psicológico y recursos para personas con discapacidades

ncdhhs.gov/weathering-the-storm

Escanéame



Iniciativa “Inclusion Connects”

Conectándote con recursos y servicios para personas con I/DD

ncdhhs.gov/inclusion-connects

Escanéame

