

Guía para Padres

El propósito de este cuento es ayudar a los niños* y a sus familias a enfrentar temores y preocupaciones en relación a la pandemia del COVID-19. Como el cuento lo indica, usted puede ayudar a sus niños cuando usted les comunica de diferentes maneras que usted los quiere y se preocupa por ellos y también les ofrece información, apropiada para su edad y etapa del desarrollo, acerca de lo que usted y otros adultos están haciendo para mantener a su familia protegida y sana.

Maneras en que se puede utilizar este cuento

1. Revise primero el libro para que pueda familiarizarse con su contenido.
 - Decida si hay páginas que usted preferiría no incluir para su niño.
 - El cuento describe muchas experiencias diferentes relacionadas con la pandemia del COVID-19. Dependiendo de la edad y etapa de desarrollo de su niño, usted puede decidir limitar el exponer a su niño a experiencias que su niño no conoce.
 - Sin embargo, el incluir todas las páginas puede ayudar a que su niño sienta mayor empatía por los demás.
2. Revise el folleto complementario *Las Preguntas de Trinkka y Juan*.
 - Este folleto contiene preguntas que su niño puede tener acerca del virus o los cambios en su comunidad como consecuencia del virus.
 - Vea las páginas y decida cuáles usar con su hijo.
 - Usted puede leer el folleto como una historia independiente o incluirlo como parte de este cuento (entre las páginas 6 y 7).
3. Lea y converse con su niño sobre el cuento.
 - Mientras estén leyendo el cuento juntos, guíese por lo que le interesa a su niño.
 - Algunos niños querrán detenerse para hablar de algo que les llamó la atención en la página que están leyendo. Permítales hacer esto, así es cómo comenzarán a compartir sus experiencias y a expresar cómo se sienten y lo que recuerdan.
4. Otros niños pueden sentirse preocupados o asustados al leer o escuchar el cuento y tal vez sea necesario el dejar de leerlo por algunos días para tomar un descanso. Usted puede decirles algo

como: “Está bien si tomamos un descanso del cuento por ahora. Lo podemos volver a leer cuando tú quieras.”

5. Utilice el cuento para colorear.
 - Colorear es divertido y relajante, les permite a los niños ir a su propio ritmo, y les ofrece algo en que ocupar su tiempo.
 - Usted puede añadir mascarillas o cubrebocas (siga las instrucciones en el folleto) a los dibujos.
 - Los niños pueden usar diferentes colores para expresar diferentes sentimientos (emociones). Por ejemplo, cuando Trinkka, Juan, o sus padres están enojados, los niños pueden colorear el dibujo con rojo. Cuando están tristes pueden colorearlo con azul. Cuando los personajes estén asustados o preocupados, los niños pueden elegir un color que represente el miedo y usar ese color en todas las páginas del cuento que les asusten. Hacer esto ayudará a que su niño identifique diferentes emociones y sentimientos.
 - A menudo mientras los niños colorean, comienzan a hablar de lo que piensan.
 - Es posible que algunos niños quieran garabatear en ciertas páginas para mostrar lo enojados que están o cuánto no querían que esto sucediera. Esta es una buena manera de expresar sentimientos y emociones.
 - Pueden estar enojados con el virus y usar una página del folleto *Las Preguntas de Trinkka y Juan* para mostrar lo enojados que están con el virus.
 - Pueden estar molestos porque el área de juegos en el parque está cerrada o porque las personas de la familia están enojadas. Ellos pueden usar las páginas representando esos temas para expresar sus emociones y sentimientos.
6. Utilice el cuento para hablar de las experiencias de su familia durante la pandemia del COVID-19.
 - Las cosas positivas que están haciendo juntos como familia
 - Los buenos momentos que están disfrutando en familia
 - Algunos de los retos que están enfrentando
 - Las maneras en las que están apoyando a su comunidad
 - Cómo su comunidad los está apoyando a ustedes
7. Los cuentos son importantes para los niños pequeños.

8. Pueden ayudarles a comprender lo que está pasando en su alrededor. Los cuentos pueden abrir puertas a conversaciones difíciles pero importantes.
- Cuando usted lea este cuento a su niño, el sabrá que está bien hablar con usted de lo que ocurrió y hacerle preguntas.
 - Si su niño hace preguntas, responda con palabras simples.
 - Muchas familias están experimentando mucho estrés relacionado con el COVID-19, incluido estrés económico, estrés de permanecer en lugares cerrados, y por el cuidado permanente de los niños mientras los padres intentan trabajar. Si su niño lo ve molestarlo o enojarse, converse con él una vez que haya tenido la oportunidad de respirar y sentirse más tranquilo. Está bien admitir que estaba enojado, asustado o molesto. Ayude a su niño a ver que ahora se siente mejor, que es fuerte y que hará todo lo posible para mantener a su familia segura. Además, recuerde que es importante tomar breves descansos durante este período tan estresante.
 - Al hablar con usted, su niño podrá compartir sentimientos difíciles. Cuando los niños pueden hablar de lo que sienten, y no tienen que expresar sus sentimientos a través de su comportamiento, éste a menudo mejora.
 - Para ayudar a que su niño comience a hablar, pregúntele lo que está sintiendo o qué recuerda y si alguna vez siente lo que Trinkka y Juan sienten. Comparta que a veces usted también se preocupa y esté abierto a responder sus preguntas.
 - A veces, cuando los niños no se sienten cómodos o listos para hablar sobre sus propios sentimientos, los expresan hablando sobre cómo se sintieron o se comportaron los personajes de una historia o cuento. Si usted ha observado similitudes entre los sentimientos y comportamientos de Trinkka y Juan y los de sus niños, usted puede dirigir la conversación a esas partes de la historia. Por ejemplo:
 - Juan está enojado con su papá porque no entiende por qué no puede volver a la escuela. Los niños pequeños a menudo se enojan con sus padres cuando cambian las rutinas. También pueden portarse mal, lo que los hace sentirse mal consigo mismos. Es importante que sus padres entiendan que Juan extraña a sus amigos y a su maestro y también que el estrés de estar adentro se está

acumulando en su cuerpo. Al igual que los padres de Juan, puede ser útil identificar las formas en que su niño pueda enfrentar esta frustración, incluyendo el identificar y nombrar sentimientos, hacer ejercicio, practicar ejercicios de respiración y que usted lo consuele.

- Durante estos tiempos difíciles, Trinkka está más apegada a su mamá. Es difícil para los niños pequeños experimentar tantos cambios en sus rutinas diarias y en su comunidad. Cuando los niños pequeños ven que los adultos se preocupan, ellos se preocupan también. Aunque Trinkka está segura y saludable, ella podría preocuparse por lo que vaya a pasar en el futuro, especialmente después de escuchar que las personas en su comunidad se están enfermando. La tranquilidad y seguridad que su mamá le ofrece al establecer una rutina que incluye actividades especiales, reglas claras y mucha paciencia adicional ayuda a que Trinkka se sienta mejor.
 - Incluso Cal, que es un niño pequeño, puede verse afectado por los cambios en la rutina familiar o por cómo los miembros de la familia reaccionan a diferentes situaciones. El miedo y la preocupación son contagiosos, pero afortunadamente, también lo son los momentos de calma y risa.
9. Si sus niños parecen preocupados o tristes, el hablar sobre los sentimientos de Juan, Trinkka, Cal o incluso Juju puede ayudarlos a comenzar a conversar sobre sus propios sentimientos.
10. Use la historia para continuar conversando con sus niños sobre los virus. Recuerde que el folleto, *Las preguntas de Trinkka y Juan* puede ayudar a guiar esta discusión.

Puntos Importantes Para Recordar.

- Durante mucho tiempo estaremos lidiando con cambios en nuestras rutinas y con la incertidumbre. Trate de ser paciente consigo mismo y con su familia.
- Ayude a su familia a crear una nueva rutina durante la pandemia. Además de la hora de comer y la hora de acostarse, su rutina puede incluir horarios para aprender, así como tiempo para jugar y para actividades familiares. Asegúrese también de incluir tiempo de calma y tranquilidad para cada miembro de la familia.

- Los niños pequeños a menudo no pueden decirnos cómo entienden o su nivel de comprensión acerca de lo que está sucediendo. Ellos muestran su preocupación a través de su comportamiento. Trinkka quiere que la carguen en brazos. Juan le quita el juguete a su hermano y da un portazo. A algunos niños les duele el estómago.
- Los niños reaccionan de diferentes maneras. Trinkka está preocupada, y se pega más a su mamá. Juan está preocupado y se porta mal.
- Aunque es probable que los niños tengan que estar separados de sus amigos por algún tiempo, ayúdelos a encontrar maneras para que se mantengan conectados. Trinkka le hizo un pastel de queso a Juan. Juan le escribió una nota en la acera a Trinkka.
- Los niños chiquitos pueden tener otras preocupaciones por la seguridad de sus padres. Juan y Cal necesitaban que su mamá les asegurara que ella iba a protegerse. Su papá necesitaba contestar las preguntas adicionales que tenían acerca de por qué su mamá tenía que salir de casa.
- Si hay cambios en su horario, asegúrese de decirles a sus niños por qué y de explicarles cómo se pueden mantener en contacto con usted. Para Juan y Cal es importante saber que su mamá tal vez tenga que quedarse fuera de la casa pero que podrán comunicarse con ella por video.
- En el cuento los padres están molestos y frustrados con el comportamiento de sus niños, pero tratan de entender por qué los niños se están comportando de esta manera.
- Los padres también se enojan entre sí, lo que aumenta la preocupación de sus hijos. Encuentre formas de darse espacio entre sí y, si es posible, identifique maneras para resolver conflictos fuera de la presencia de sus niños.
- Recuerde, los niños siempre están aprendiendo, no solo su abecedario, sino también sobre sus sentimientos y relaciones. Cuando se enojan o cuando nos ven enojados, están aprendiendo acerca de la ira (rabia). ¿Qué cosas nos hacen enojar? ¿Qué hacemos cuando estamos enojados? ¿Cómo reparamos las relaciones después de momentos de ira (rabia)? Piense en lo que te gustaría que aprendieran sobre la ira. A veces, como padres, ayudamos a nuestros niños a aprender cosas que son diferentes de lo que pudimos haber aprendido cuando éramos pequeños.

- Aun cuando los niños estén asustados, enojados o tristes, no está bien que se comporten agresivamente; el poner límites para sus niños los ayudará a sentirse seguros.
- Los niños pequeños hacen las mismas preguntas una y otra vez. Esto no es porque se olviden de lo que usted les dijo, sino porque ésta es su forma de aprender sobre lo que está sucediendo y de cómo darle sentido. Ellos necesitan que usted responda a las mismas preguntas una y otra vez y con la mayor paciencia y amor posible.
- Durante este periodo de incertidumbre los niños se perderán de rituales e eventos importantes como por ejemplo, graduaciones, temporadas deportivas incompletas, fiestas de cumpleaños canceladas, etc. Reconozca la sensación de decepción o frustración que esto puede hacer que los niños sientan e identifique si hay maneras de celebrar lo más tarde o de otra manera. En el caso de Trinkka para su cumpleaños, su familia la felicita por video y Juan desde su ventana, pero aun así ella tiene su pastel favorito.
- Converse con sus niños las diferentes formas en que su comunidad está comenzando a reabrir. Hábleles acerca de cuándo se volverán a abrir las escuelas, cuándo podrán volver a jugar en en área de juegos del parque o cuándo volverán a tener citas para jugar con sus amigos. Sus niños pueden tener preguntas adicionales sobre la seguridad durante cada uno de estos pasos. Asegúrese de ayudarlos a comprender por qué estas actividades serán seguras.
- Ayude a sus niños a aprender más de las personas que ayudan a la comunidad de diferentes maneras. El agradecer a estas personas puede inspirar a los niños a querer ayudar a otros en el futuro. También agradezca a sus niños por las maneras en que ellos ayudan a otros

Pensando en su Niño

- ¿Ha actuado su niño de manera diferente desde la pandemia?
- ¿Qué le preocupa a su niño?
- ¿Cómo sabe que su niño está preocupado?
- ¿Cómo tiende a comportarse su hijo cuando está estresado o preocupado?
- ¿Qué pueden hacer juntos usted y su hijo para ayudarlo a sentirse mejor?

Sugerencias Para Ayudar a sus Niños

- Ayude a sus niños a que hablen con usted sobre lo que está sucediendo. Corrija cualquier información inexacta o aclare malentendidos que puedan tener.
- Ayude a sus niños a identificar los sentimientos que puedan tener y hágalos saber que está bien sentirse de esa manera. El póster de Trinka y Juan puede ayudar. Puede descargar una copia gratuita del sitio web: <https://piploproductions.com>.
- Ayude a que sus niños se sientan seguros. Concéntrese en el bienestar psicológico (cómo se sienten sus niños) y en el bienestar físico (cuántas personas están enfermas en su comunidad, cómo puede evitar que su familia se enferme). Discuta con su familia qué está haciendo para mantener a todos bien (por ejemplo, lavarse las manos, limpiar los alimentos, usar mascarillas o cubrebocas, quedarse en casa).
- Los niños pequeños se sienten seguros cuando usted los abraza.
- Los niños se sienten seguros cuando tienen rutinas predecibles (comidas regulares, horarios y reglas consistentes) y saben qué va a pasar a continuación.
- Limite la exposición de sus hijos a las noticias sobre el COVID-19.
- Distráiga a sus niños con diferentes actividades para mantenerlos ocupados, ayudarlos a descargar energía y ayudarlos a calmarse.
- Ayúdelos a mantenerse en contacto con familiares, amigos, maestros y vecinos.
- Si puede, ayúdelos a hacer algo por alguien que lo necesite (por ejemplo, enviar una tarjeta, comprar alimentos, hornear galletas). Ayudar a los demás les ayudará a sentirse mejor.

Maneras en que Puede Ayudarse a Usted Mismo

- En este momento los adultos están lidiando con muchos factores estresantes: Tratar de educar y entretener a los niños, manejar sus trabajos, preocuparse por las finanzas y mantener a todos seguros. Es posible que usted se sienta asustado, triste, enojado o culpable por todo lo que está sucediendo.
- Para calmarse respire lentamente varias veces. Inhale en silencio y exhale lentamente (el doble de tiempo que la inhalación).
- Asegúrese de encontrar formas cada día para cuidarse. Practique un buen descanso, alimentación saludable y ejercicio. ¿Qué le

ayuda a sentirse tranquilo? ¿Qué le trae alegría? Encuentre una actividad práctica para hacer cada día.

- Encuentre formas de conectarse con amigos, familiares y compañeros de trabajo. Puede ser de ayuda el conectarse con otras personas en la misma situación y aprender de qué maneras están ellas abordando los problemas.
- Dése permiso para sentirse triste y vivir los sentimientos de duelo que esta pandemia pueda traer como consecuencia.
- Para preocupaciones grandes (por ejemplo, el desempleo), intente considerar pequeños pasos para comenzar a manejar este problema. Por ejemplo, someta una solicitud de desempleo, investigue sobre programas de alimentos comunitarios, contacte a su jefe para determinar la viabilidad de ser recontratado.
- Manténgase informado, pero limite la cobertura de noticias sobre el COVID-19.
- Sea paciente consigo mismo, ya que en este momento es posible que usted no sea el mejor padre, el más eficiente, o que termine todo lo que está en su lista de pendientes.

Recursos Adicionales

- [NCTSN.org](https://www.nctsn.org): Información acerca de niños, desastres, emergencias de salud pública, y trauma.
- [Guía de Ayuda Para Padres y Cuidadores Para Ayudar a las Familias a Enfrentar la Enfermedad Coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)
- Sesame Street: [Cuidándonos el uno al otro. Recursos para familias en respuesta al virus COVID-19](#)
- [PiploProductions.com](https://www.piploproductions.com): Cuentos y otra información para ayudar a familias, incluyendo [Una Vez Tuve Mucho Mucho Miedo](#), un cuento escrito para ayudar a los niños y adultos a entender cómo el estrés puede afectar a los niños y cómo ayudarlos.
- [Zero to Thrive](#): Recursos en español incluyendo Apoyando a Nuestros Niños Durante La Crisis del Coronavirus (COVID-19) y Benito y el Bicho Gigante (un libro para colorear)
- [Zero to Three](https://www.zerotothree.org/espanol): Información en español acerca de niños pequeños y el desarrollo (<https://www.zerotothree.org/espanol>)
- [Mi Cápsula de Tiempo COVID-19 2020](#): Un libro de actividad

Nuestro Equipo



Chandra Ghosh Ippen, Ph.D. es autora de libros para niños y la Subdirectora del [Child Trauma Research Program](#) en la Universidad de California, San Francisco donde dirige la diseminación e implementación de Psicoterapia Para Niños y Padres ([Child-Parent Psychotherapy](#)), un tratamiento basado en la evidencia para niños pequeños y sus familias quienes han experimentado trauma. Ella tiene la misión de por vida de hornear 1000 pies, y un pie en cada estado de los 50 estados en los Estados Unidos.



Erich Ippen, M.S. Es el artista residente de [Piplo Productions](#). Desde niño estuvo interesado en los dibujos animados y el diseño de personajes. En su carrera profesional, trabaja como artista de efectos visuales en Lucas Film. También es cantante, compositor, productor musical y miembro fundador de la banda de San Francisco, [District 8](#).



Melissa Brymer, Ph.D., Psy.D. es la Directora del Programa de Terrorismo y Desastres del Centro Nacional de Estrés Traumático Infantil de UCLA / Universidad de Duke. Ella apoya a los niños, a las familias y a las comunidades afectadas por varios tipos de desastres, incluidos huracanes, tornados, terremotos, incendios forestales y la pandemia COVID-19. Bentley y Bailey también brindan mucho apoyo y abrazos.

Versión Español



Gloria Castro, Psy.D. trabaja en el Programa de Investigación de Trauma Infantil en UCSF. Trabaja con mujeres embarazadas y bebés durante el periodo perinatal. Implementa salud mental infantil en la Unidad de Cuidados Intensivos para Neonatos (NICU) y en el Centro De Nacimientos del Hospital Zuckerberg de San Francisco/UCSF. Disfruta ver explorar y crecer a su nieta y aprender constantemente lo que bebés y niños pequeños nos enseñan.



Luis E. Flores, M.A. LPC-S, es Vicepresidente Ejecutivo de Serving Children & Adults in Need (SCAN) en Laredo, Texas. Como profesional de la salud mental, Luis ha desarrollado programas sensibles al lenguaje y cultura de comunidades mexicoamericanas en los últimos 30 años. Luis ha colaborado dentro de la Red para el Estrés Traumático Infantil (NCTSN) para traducir al español diversos productos. Él es el orgulloso padre de Luis Jr. y Alejandro y abuelito de Sophia.



Carmen Rosa Noroña, LICSW, MS. Ed., IECMH-E® es originalmente de Ecuador. Es la Líder de Servicios Clínicos y Capacitación en Trauma Infantil en el “Child Witness to Violence Project at Boston Medical Center”. Es instructora nacional de “Child-Parent Psychotherapy”, y cocreadora de los Principios Informados sobre [Diversidad para el Trabajo con Bebés, Niños y Familias](#). Ha colaborado con NCTSN en la traducción de materiales para familias hispanohablantes. Vive con su esposo Kami en Boston.