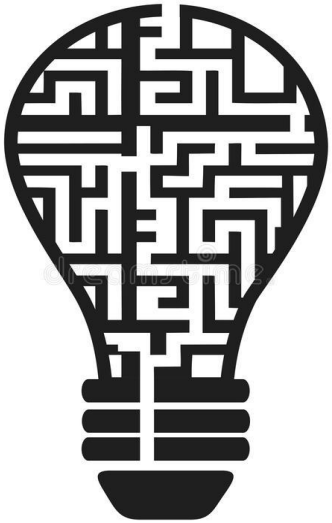
Cuando se fue la luz:

Una historia sobre el huracán Ida

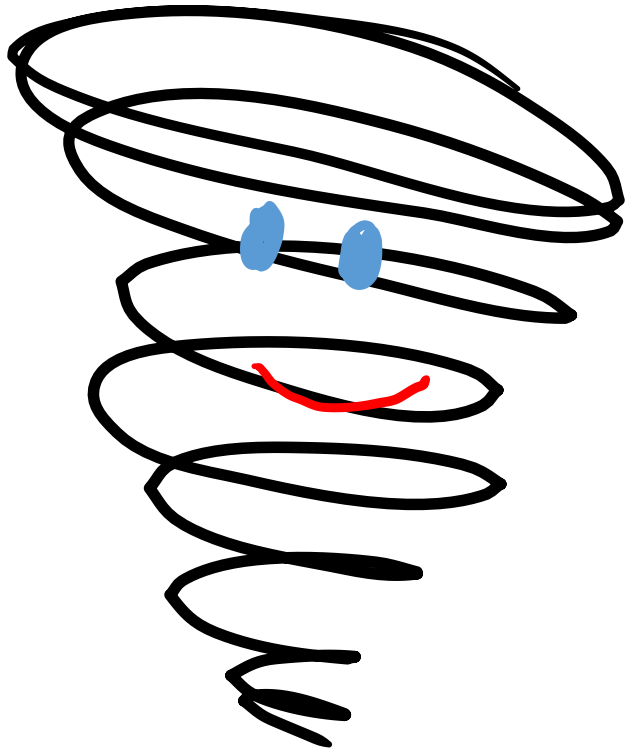


Escrito por: Erin Dugan, Adrianne Frischhertz, & Krystal Vaughn
Ilustrado por: Susanna F. & Ellie F.
Versión en Español: Elisa Márquez
COPYRIGHT 2021 La Junta de Supervisores de la Universidad Estatal de Louisiana y el Colegio Agrícola y Mecánico, representada por LSU Health Sciences Center – New Orleans, School of Allied Health Professions
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

El verano había terminado y acabábamos de empezar la escuela.

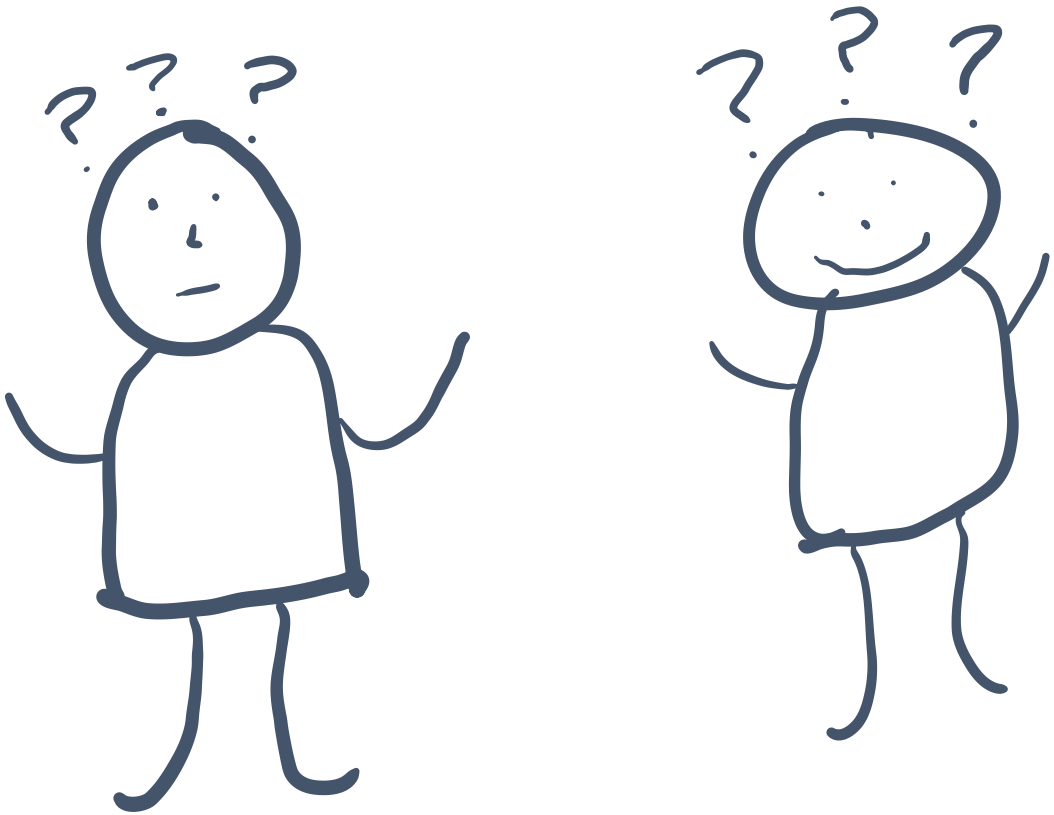
¡Antes de darme cuenta, nos dijeron que no habría escuela!

¡Un huracán se acercaba a nosotros y era grande!

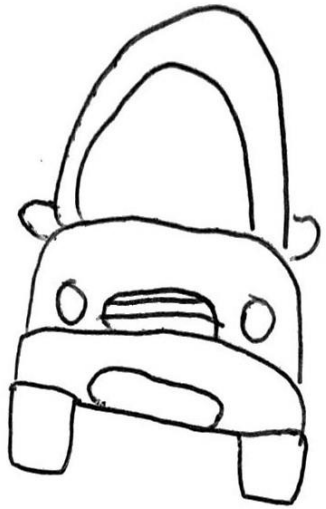


¿Nos quedaríamos en casa y desafiaríamos la tormenta o deberíamos evacuar (¡eso significa salir de la ciudad!)?

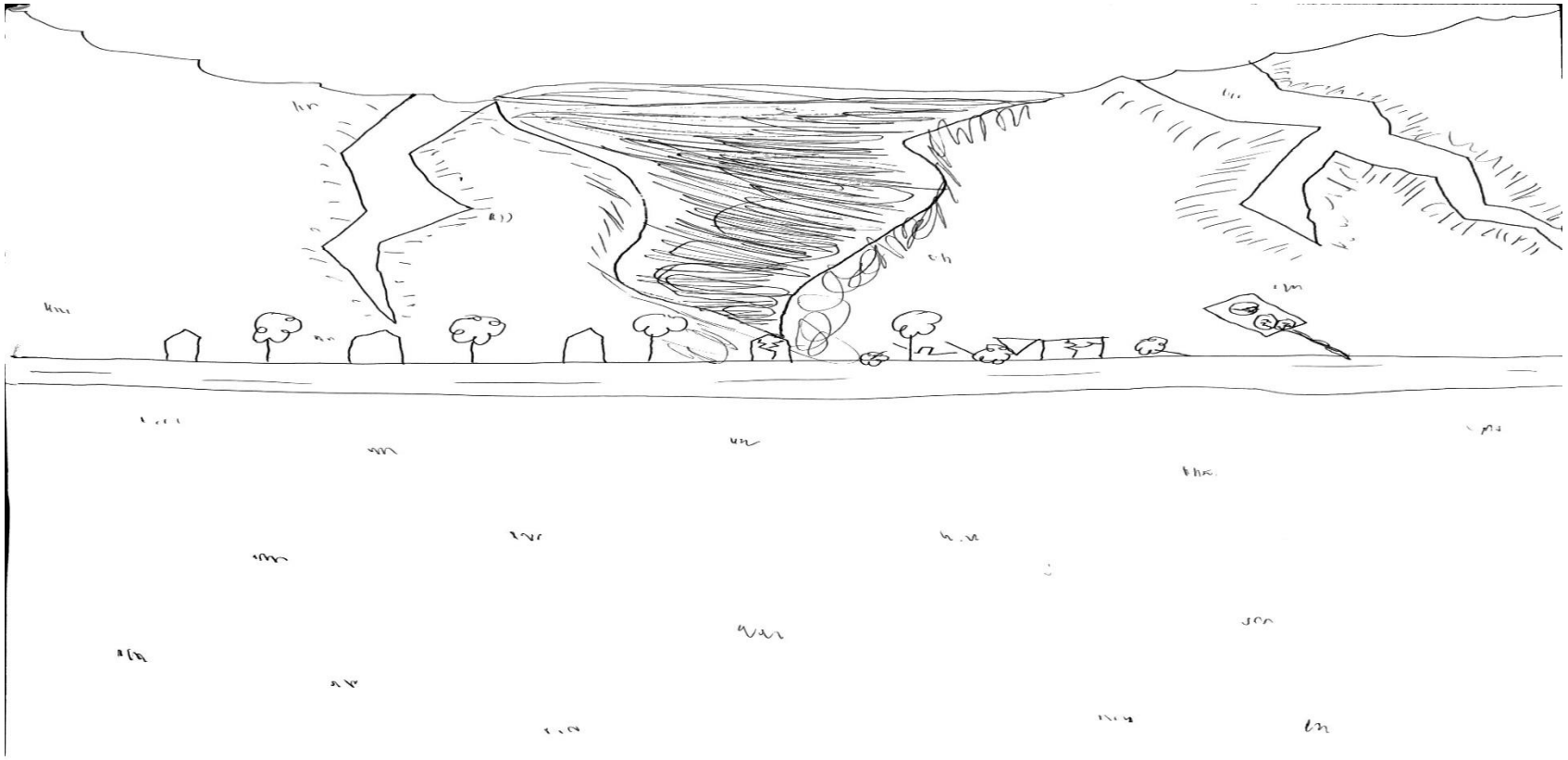
Los adultos tenían que tomar grandes decisiones.



Mamá dijo: "Necesitamos ir a buscar un poco de gasolina sin importar si nos quedamos o evacuamos" ¡Las filas en las gasolineras eran LARGAS!

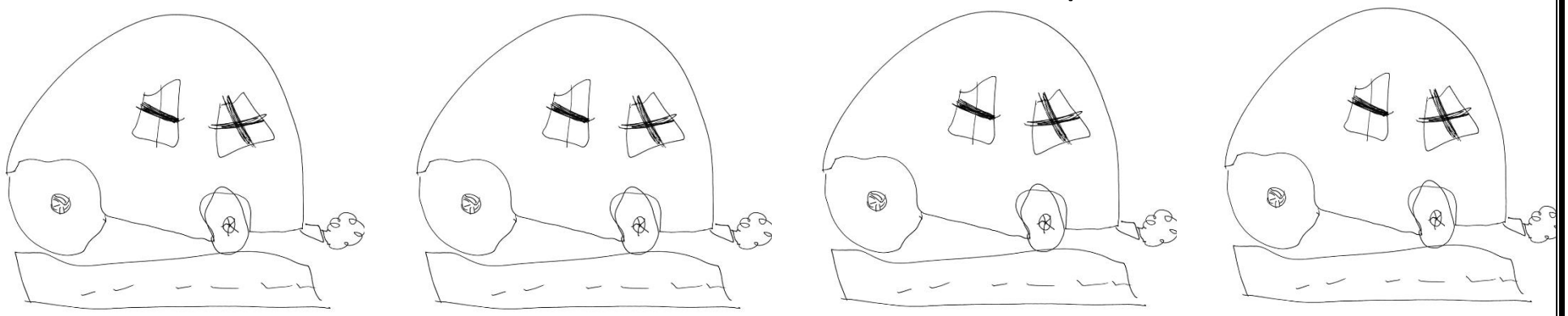


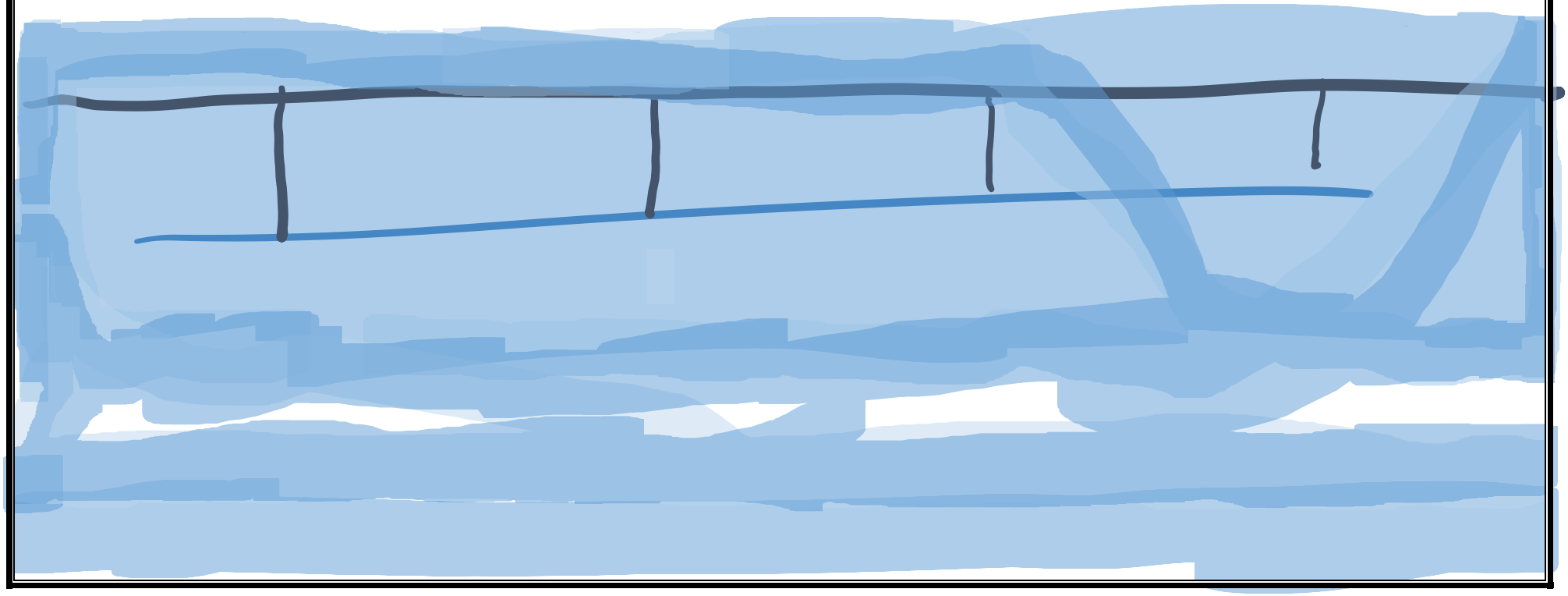
Las proyecciones del huracán Ida se veían peligrosas para nosotros en Louisiana. El huracán se dirigía directamente hacia nosotros y era muy fuerte. ¡Las personas estaban preocupadas!



Mi familia decidió irse de Nueva Orleans. El viaje en auto fue SUMAMENTE largo. No sé si alguna vez había estado en un auto por tanto tiempo.

En ocasiones los carros ni se movian. ¡Uf!

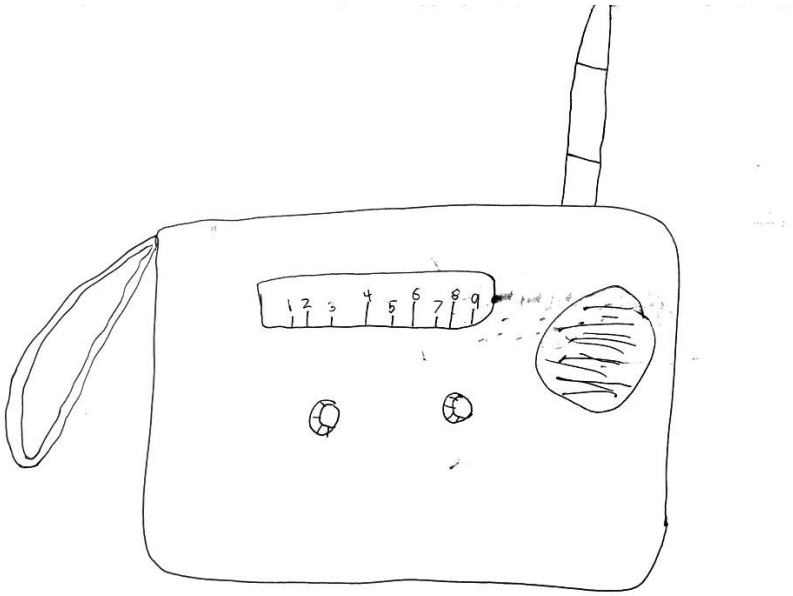




Los padres de mi vecino decidieron que se quedarían en su casa por el huracán Ida. Prepararon su casa abordando las ventanas y se aseguraron de comprar suficiente comida y agua en caso de que se quedaran atrapados en su casa.



¡Me dijeron que cuando comenzó la tormenta, se sintieron nerviosos! Mis padres dijeron que eso probablemente le sucedió a muchos niños que desafiaron la tormenta. Cuando las luces comenzaron a parpadear, mis vecinos escucharon la radio. ¡El viento era tan fuerte que tuvieron que subir el volumen para poder escuchar!



A la mañana siguiente, mi familia encendió el televisor donde nos alojábamos y las noticias mostraron muchos videos sobre el daño que el huracán Ida dejó alrededor de nuestra ciudad. Le pregunté a mis padres si nuestra casa estaba bien.

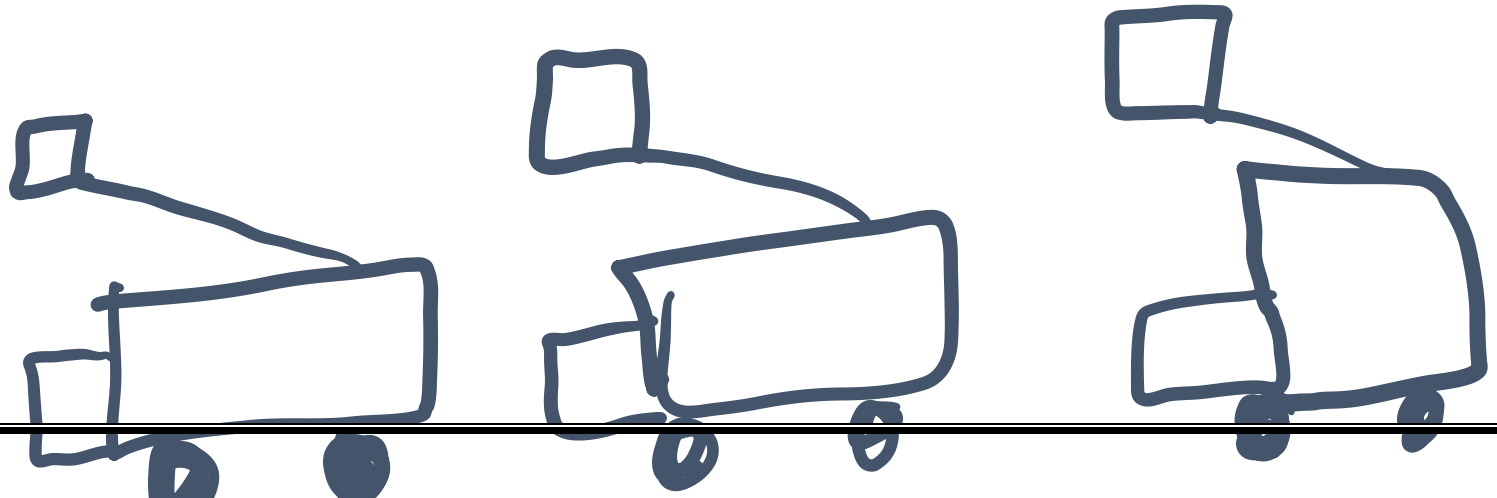


A la mañana siguiente, llamamos a nuestros vecinos y nos dijeron que Ida había pasado y había dejado destrucción por todas partes. Cuando su familia se despertó y notaron ramas, hojas y pedazos de tejados por todo nuestro vecindario. Mientras caminaron, las fueron recogiendo y poniendo a un lado para poder andar en patines y bicicletas. Luego fueron a dar una vuelta en auto y en ocasiones tuvieron que ir por otras calles pues habían árboles o cables eléctricos en el camino.

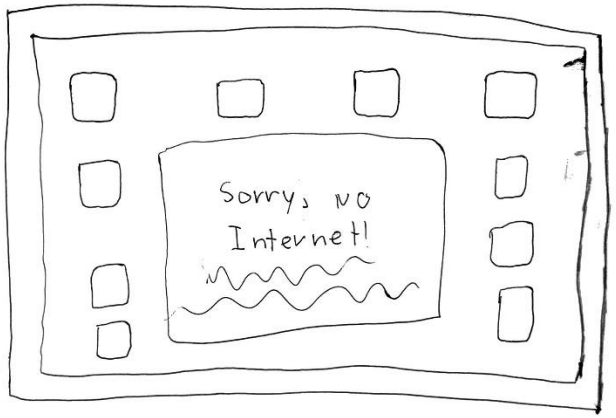


Los trabajadores de la compañía de electricidad, Entergy, están haciendo lo mejor para ayudar a restaurar la energía en nuestra ciudad, pero todavía no sabemos cuándo terminaran. Algunas casas tienen generadores electricos, pero muchas otras no. Me pregunto acerca de volver a la escuela. ¿Volverá a ser presencial o tendremos que usar nuestros ordenadores en casa? Incluso, aveces, los adultos no tienen todas las respuestas de inmediato.

¿Cómo eso te hace sentir?



Extraño a mis amigos e ir a la escuela. Extraño estar en mi casa, ver televisión, jugar en mi patio y jugar en mi vecindario. Escucho que mis amigos que se quedaron no pueden usar sus tabletas iPads, ni jugar videojuegos porque no tienen internet. ¿Qué te ayuda cuando te sientes preocupado?



Pero, me acuerdo que hay mucha gente que viene de otros lugares partes para ayudar a restaurar a nuestra ciudad. Algunos están trabajando mucho para limpiar las calles y sus casa y otros para volver a tener electricidad. ¿Qué crees que hay que hacer?

Ahora que el huracán Ida ha terminado, sé que algunas cosas serán diferentes y otras serán iguales. Sé que estaré bien, ¡y tú también! No importa qué, siempre hay personas ayudando.

Pruebe una **respiración de 5 dedos**

Traza tus dedos e inhala y exhala. Un adulto puede mostrarle cómo. Mira tu mano y para cada dedo elige una cosa que te haga sonreír.

Dibuja tus sentimientos.

Escribe una carta, un mensaje de texto o un correo electrónico a un amigo.

Date **una palmadita en la espalda:** ¡esto es difícil y estás siendo tan fuerte y valiente!

Ida

H K T M D R D H N G K U X F E
W U P U S R R R H E X B I F G
L P R I C F K L X N H P A L B
M N I R L X D H W E V J C Z R
A O K U I H I S C R M W A X E
Y Q D H N C Z A P A W T H V W
Q M J N G A A G Z T N O A A Z
B T O E I M E N L O I C H C K
A X S I H W R R E R U A U F O
B Q F E Z F J R X A W S V W J
T E N R E T N I T G K A Q W L
P E Y J E B K I J P N T B S K
L N K J F P O W E R L U K R S
Z W L L X N D D G K Z A K L B
F T R O M W U L M A I N N J A

Evacuation
Hurricane
Wind
Gas
Internet
Generator
Power

Find the word in the puzzle.

Words can go in any direction.
Words can share letters as they cross over each other.

Evacuación
Huracán
Gas
Internet
Generador
Electricidad

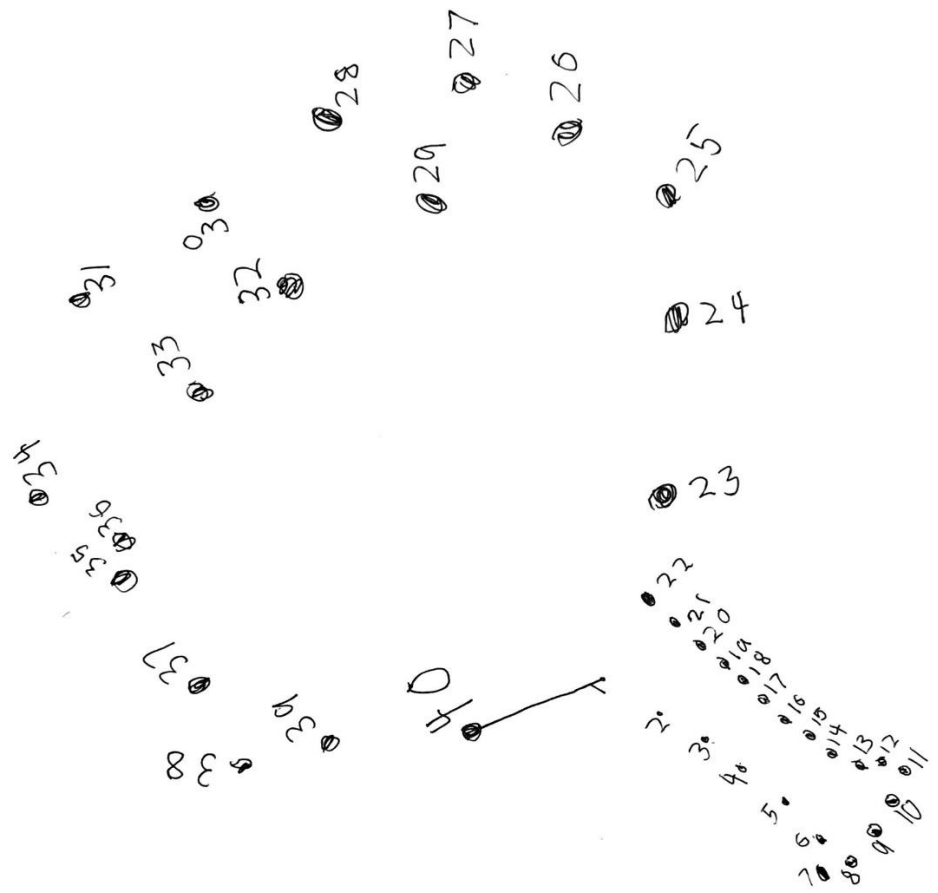
Viento

Encuentra las palabras en el rompecabezas

-Las palabras pueden ir en cualquier dirección

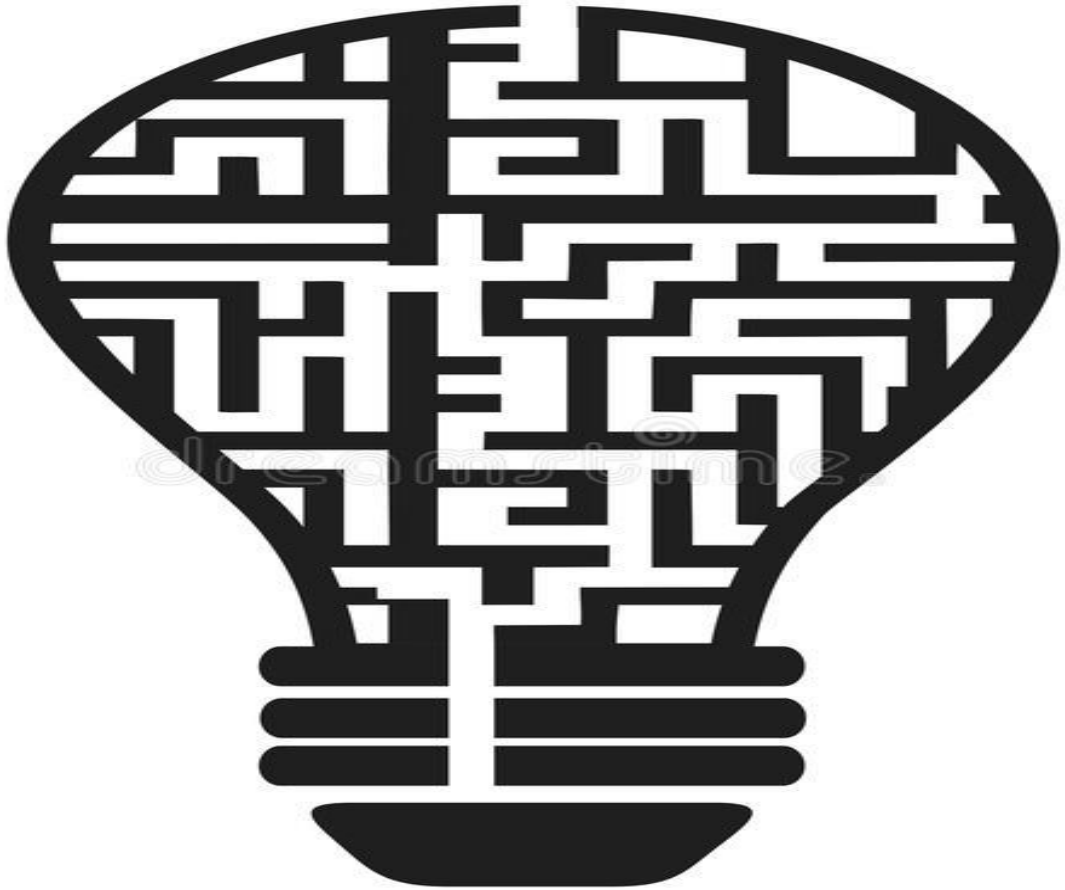
-Las palabras pueden compartir letras o pueden ir por encima una de las otras

CONECTA LOS PUNTOS



¿Cuál es tu historia del huracán huracanes?

Laberinto de bombilla: ¿Puedes encontrar el camino hacia el otro lado?



Los niños como yo sentimos muchas emociones sobre el huracán Ida. ¡Todos los sentimientos son aceptados!

Estaba nerviosa por salir de casa. Ahora que ha terminado, estoy triste de que las casas de algunos niños tienen daños. ¡Pero pudimos ver a nuestra prima que no habíamos visto en dos años! ~Cecilia, 8 años

¡No me gustó el huracán! ¡ mucho viento y lluvia afuera cuando quería jugar! ~ Lexie, 7 años

No me gusto todos los árboles y hojas caídas en mi vecindario. ¡Y hacía calor! Me alegro de poder ayudar a limpiar porque luego me dieron helado. ~Ellie, 6 años

¡Fue muy divertido porque mi hermano y yo hicimos un fuerte y mi hermana y yo bailamos mucho! ~Emma, 9 años

¡El viento era demasiado fuerte! Pero me encanta ver todos los camiones trabajando ahora. ~John, 2 años

Estaba asustada y nerviosa cuando todos comenzaron a evacuar y aún no sabíamos lo que estábamos haciendo. ~Eileen, 13 años

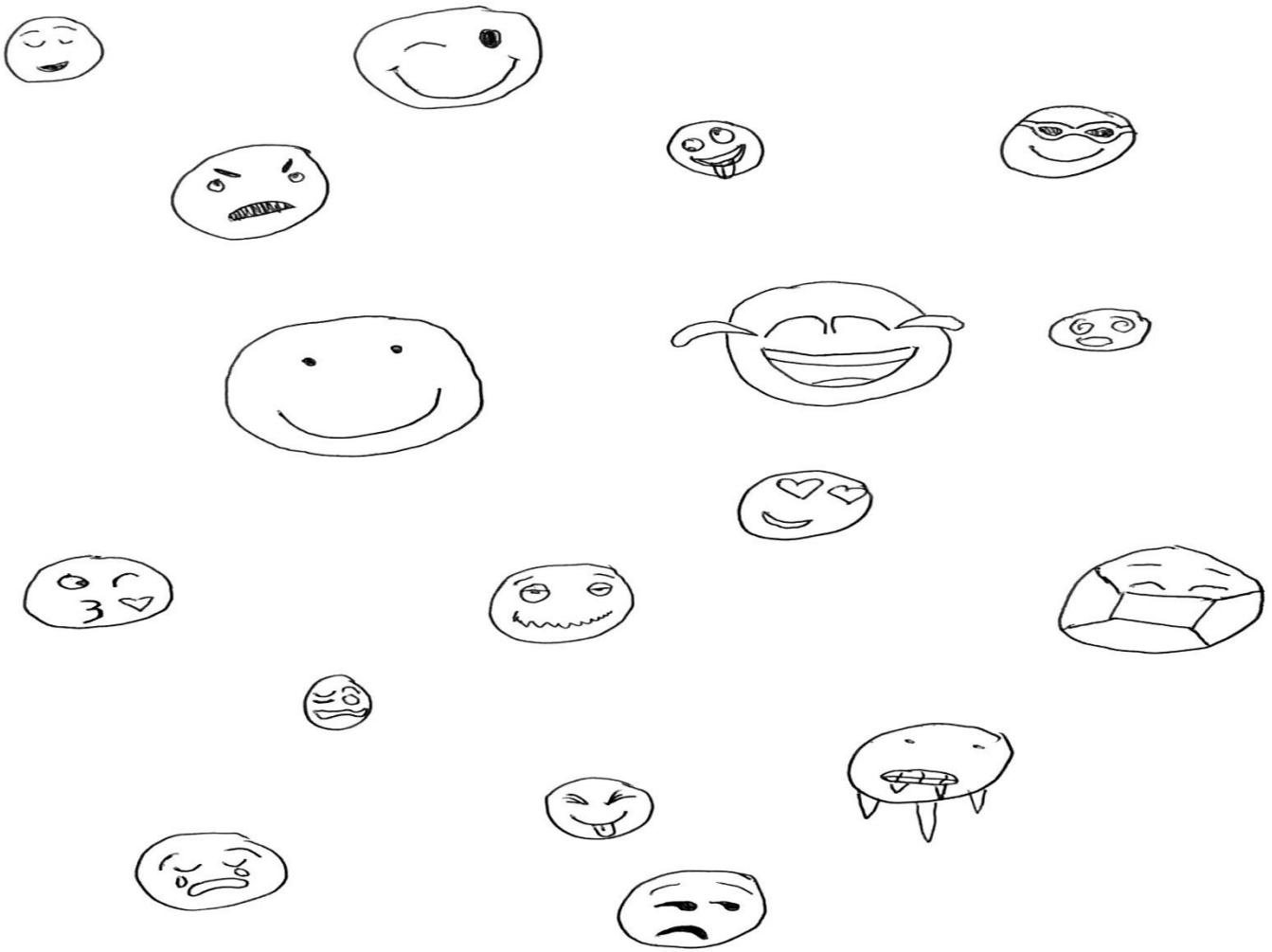
Tenía miedo de que nuestra casa fuera destruida y que necesitamos una nueva. Estaba triste de que papá tuviera que quedarse a trabajar mientras evacuábamos. ¡Pero me divertí visitando a mi familia! ~Enrique, 7 años

¡Fue muy divertido pasar tiempo con mi familia y hacer cosas que normalmente no hacemos! ~Riley, 13 años

Es divertido visitar a la familia, ¡pero solo quiero volver a mi casa! Las reglas son diferentes aquí y es confuso. ~Elisa, 10 años

¡Perdimos la electricidad \ y tuvimos que evacuar! ~ Adelle, 9 años

Colorea en los emoticonos que reflejan como te sientes. ¡O dibuja el tuyo propio!



Escribe que hazestado haciendo cada día

_____	_____	_____	_____	_____

Actividades para ayudarte a relajar:

Siéntate o acuéstate y piensa en un lugar tranquilo. Dibujalo o descríbelo.

Respira profundamente tres veces.

Dibuja tu estado de ánimo.

¡Mueve tu cuerpo! El ejercicio es saludable para tu cerebro y tu cuerpo.

Consejos para cuidadores:

Es común que los niños quieran información. Pueden hacer preguntas como:

¿Cuándo nos vamos a casa?

¿Cuándo comienza la escuela?

¿Dónde están mis amigos?

¿Está bien nuestra escuela?

Es importante reconocer todos los sentimientos. Está bien decirles a sus hijos que no tiene todas las respuestas y que entiende que eso podría ponerlos nerviosos, tristes o preocupados. Infórmeles que compartirá información importante con ellos cuando la tenga y diga "¡Estoy / Estamos listos!" Tómese el tiempo para momentos de conexión a través de un abrazo, palabras de aliento o jugando juntos. Los registros familiares diarios son formas útiles y relajantes de superar los momentos estresantes.

Paso 1: Establezca un temporizador por 10 minutos. Las actividades pueden durar más tiempo, ¡pero generalmente 10 minutos son suficientes!

Paso 2. Invita a todos los presentes a felicitar a otra persona (¡los adultos también participan!) "Susie, sé que fue difícil viajar en el auto durante tanto tiempo y fuiste valiente".

Paso 3. Planifique / acepte problemas haciendo una lista de las cosas que su familia o grupo necesita lograr y acepte todas las ideas para hacerlo. ¡Incluso las tontas! "Necesitamos recoger los palos en nuestro patio. ¿Alguna idea de como hacerlo?"

Paso 4. Tome un descanso y hagan algo divertido (o hagan un plan para hacer algo más tarde). Ej. Fiesta de baile, juego, etc.

Sobre los autores

Dugan, Vaughn y Frischhertz son profesores del Centro de Ciencias de la Salud de LSU en Nueva Orleans, LA, en el Departamento de Rehabilitación Clínica y Consejería de la Escuela de Profesiones Aliadas de la Salud. LasDras. Dugan & Vaughn también brindan servicios de consejería de salud mental en la Clínica de Consejería Infantil y de Familia de LSUHSC. La Dra. Frischhertz brinda servicios de consejería de salud mental en NOLA Play Therapy, LLC. Todas están comprometidas con ofrecer servicios de terapia de juego a niños pequeños y familias, ofreciéndoles un lugar para expresar sus sentimientos. Este libro está dedicado a los niños en el área metropolitana de Nueva Orleans y las áreas circundantes en todo Louisiana que han sufrido los impactos del huracán Ida.

Para obtener información adicional sobre el libro, póngase en contacto con nosotros por correo electrónico.

cfcc@lsuhsc.edu

La Junta de Supervisores de la Universidad Estatal de Louisiana y el Colegio Agrícola y Mecánico, representada por
LSU Health Sciences Center – New Orleans, School of Allied Health Professions
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS