

MI HISTORIA DEL TERREMOTO



Cuaderno de Trabajo para Niñas y Niños

MI HISTORIA DEL TERREMOTO

“Mi historia del terremoto” está inspirado en:

- “Mi historia del huracán”, Edición: Elda Guadalupe, Hilcia Guadalupe, Lourdes Inoa, Karla Hernández, Dalia Fuentes, Tanisha Gaspar y Aurinés Torres Sánchez. Puerto Rico, Agosto 2018.
- “Mi historia del terremoto y maremoto en Chile”, Edición: Sonia Covarrubias para la Fundación Educación Popular en Salud (EPES), Chile, Abril 2010.
- Versión original: “My hurricane story – A guided workbook for children”. Editores: Carol Dell’Oliver y Jim Greenman, Mercy Corps, 2005.

Adaptación en Puerto Rico

“Mi historia del terremoto”

Editoras: Elda Guadalupe, Hilcia Guadalupe y Aurinés Torres Sánchez

Diagramación e ilustraciones: José Hernández Díaz (dibujoaline.com)

Puerto Rico, Enero 2020

Primera tirada impresa fue posible gracias al auspicio de la Fundación Comunitaria de Puerto Rico.

Se permite la impresión del cuaderno de trabajo en su totalidad, únicamente para propósitos no comerciales.

“Mi historia del terremoto” es una iniciativa dirigida a promover la salud mental y la resiliencia de niñxs y sus familias que han sido afectados por un evento natural como un terremoto. Se compone de un cuaderno interactivo que permite a los niñxs contar su historia del evento en un entorno seguro con personas capacitadas para facilitar el proceso. Esta herramienta no sustituye el tratamiento emocional que pudieran necesitar algunos niñxs pero sí contribuye a sobrepasar las consecuencias sico-emocionales que haya producido un fenómeno natural como un terremoto o maremoto. La filosofía y metodología del cuaderno está inspirada en el programa Comfort for Kids de Mercy Corps y la Fundación EPES de Chile, utilizada en varios eventos naturales de la Región de Las Américas desde el 2005. La adaptación a Puerto Rico ha tomado en cuenta nuestro trasfondo histórico, político y cultural, así como los valores de inclusión, equidad, derechos humanos, diversidad y cultura de paz que promueve el colectivo de organizaciones editoras. Ambas versiones, “Mi historia del huracán” y “Mi historia del terremoto” están disponible a través de cualquiera de los miembros de este colectivo:

Aula Comunitaria
de Educación Popular en Salud



**TALLER
SALUD**



MI HISTORIA DEL TERREMOTO



Este cuaderno pertenece a _____

Comencé el ____ de _____ de 20____

Cuaderno de Trabajo

Este cuaderno de trabajo ha sido especialmente diseñado pensando en ti, aquí te damos algunas instrucciones para que puedas completarlo:

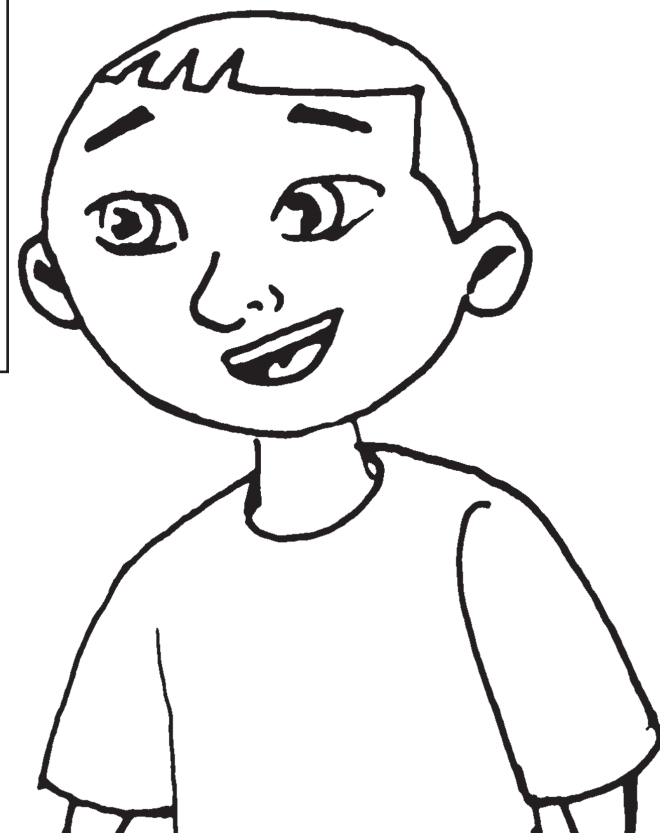
- ★ Escribe tu nombre para que todos sepan que es tuyo.
- ★ Tal vez quieras ponerlo en un lugar seguro que tú conoces. Convérsalo con alguna persona adulta cercana.
- ★ Ten siempre un lápiz y lápices de colores cerca de tu cuaderno.
- ★ Puedes mirar el cuaderno en cualquier momento y comenzar a trabajar en cualquier página que quieras. No hay un orden especial. Puedes tomarte todo el tiempo que necesites.
- ★ Lo puedes trabajar solo o sola, si así lo quieres. Algunas veces, cuando desees que alguien te ayude con el libro piensa en un adulto de tu confianza para que pueda apoyarte cuando lo necesites.
- ★ No te preocupes por escribir o hacer que todo parezca correcto; este es tu cuaderno de trabajo privado, es tu decisión cuándo y cómo usarlo.
- ★ Si desees, puedes añadir *stickers*, dibujos o fotos para decorar tu cuaderno de trabajo.

Mi nombre completo es

Tengo años. Estoy en grado.

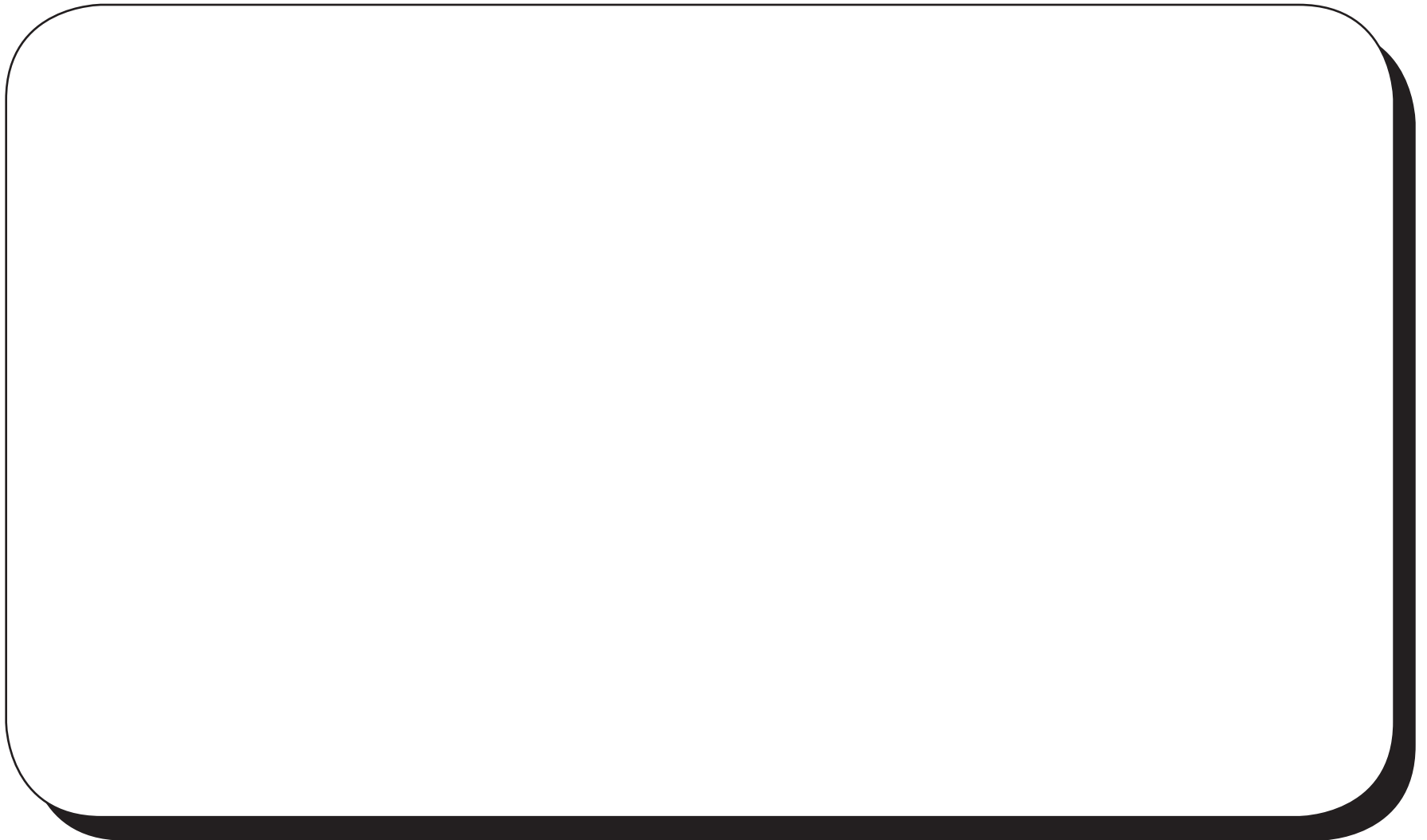
Estudio en la escuela

Las personas que viven conmigo son:



Mi Familia

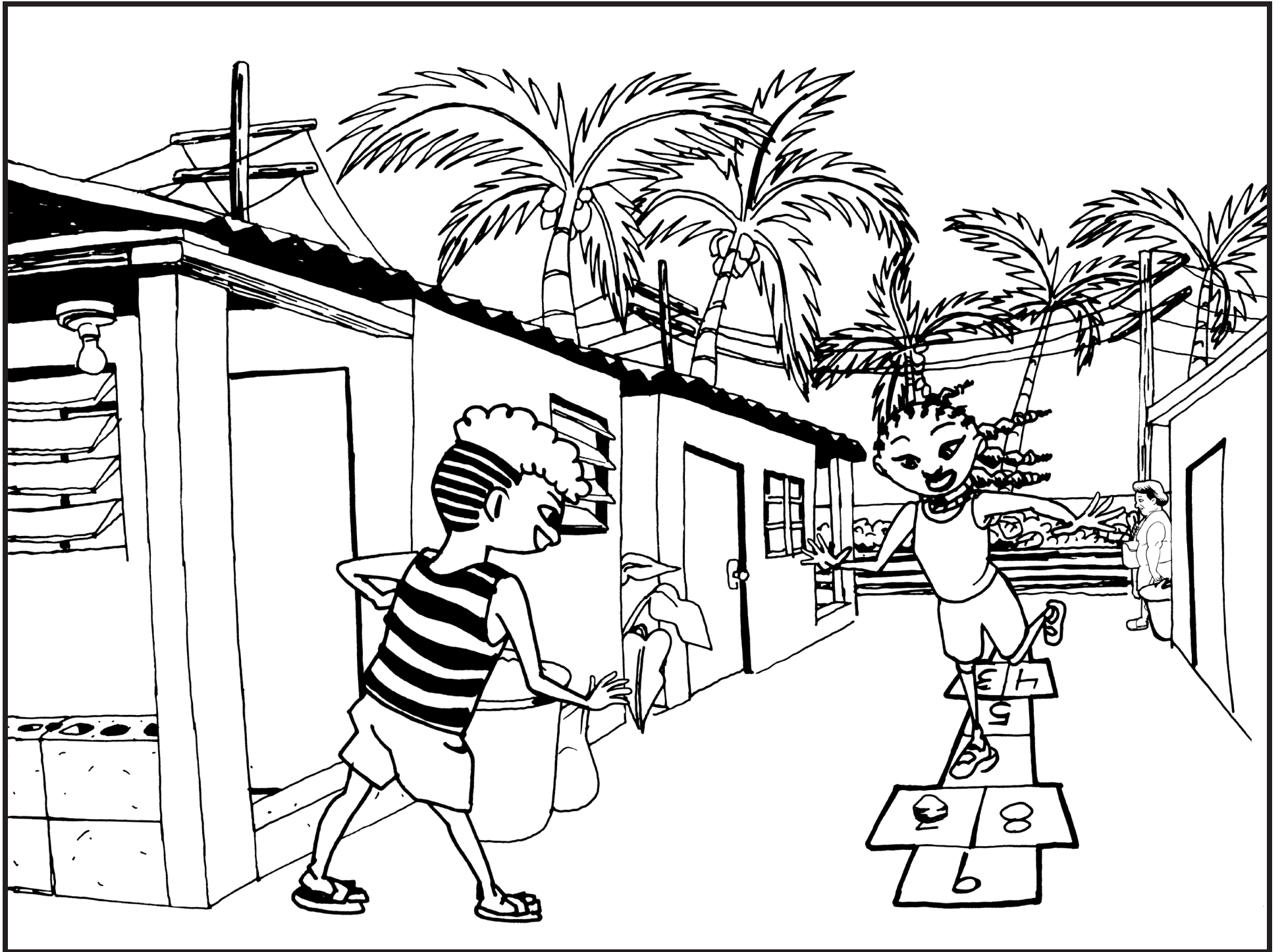
En este espacio voy a dibujar a mi familia.



Los nombres de amigos y amigas importantes para mí son:



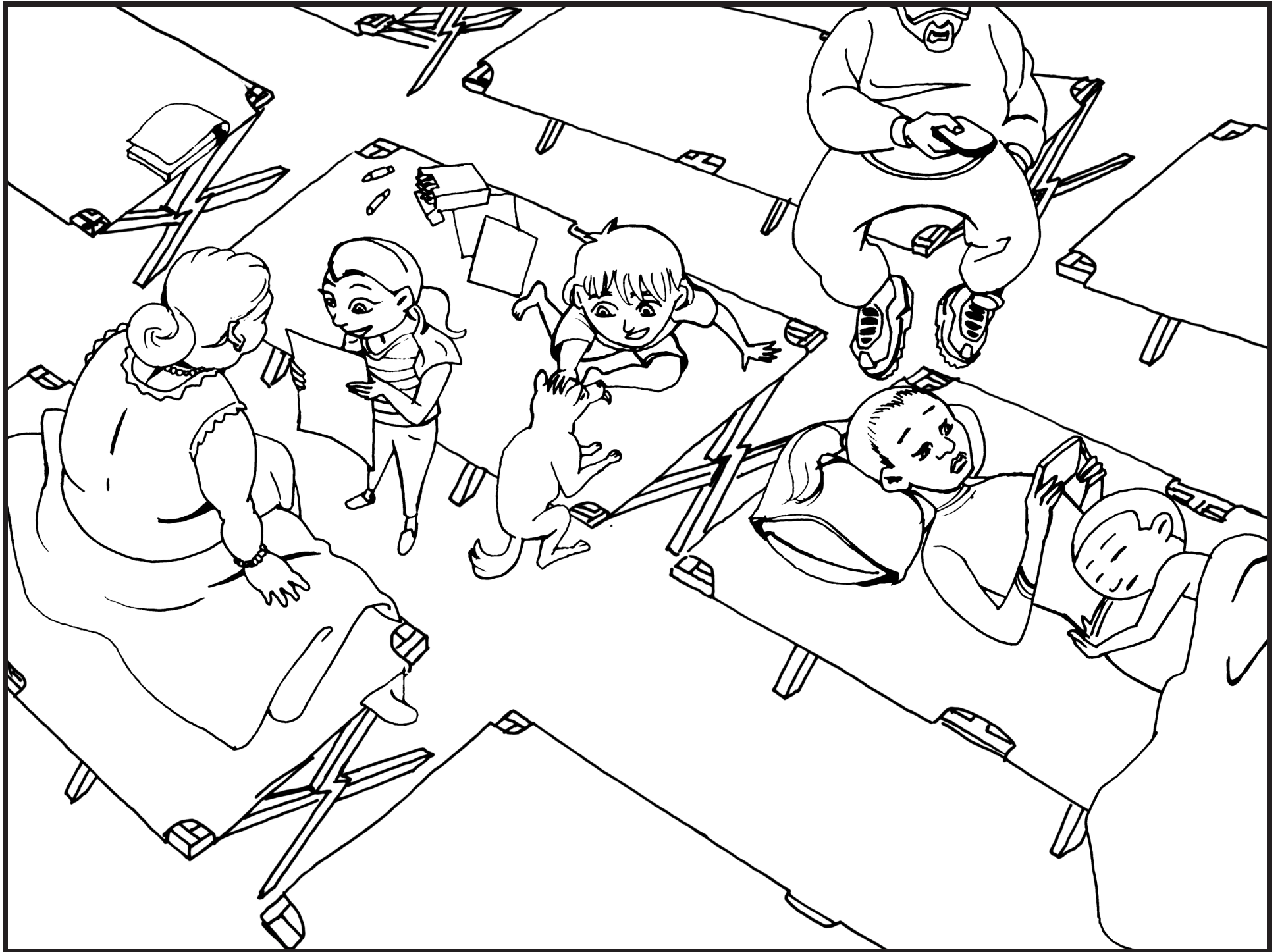
Escribo o dibujo lo que más me gusta de ellos y ellas:



Mi historia del terremoto

Voy a contar y dibujar mi historia sobre el paso del terremoto. Dibujaré o escribiré con quién estaba, lo que estaba haciendo y dónde nos refugiamos.

A large, empty rounded rectangular box with a thick black border, intended for drawing or writing a story about an earthquake.



Ahora voy a contar lo que vi después que pasó el terremoto. Dibujaré o escribiré qué fue lo que más me sorprendió de lo que vi y lo que escuché que las personas adultas decían o hacían.

A large, empty rounded rectangular box with a thick black border, intended for drawing or writing. The box is centered on the page and occupies most of the lower half.



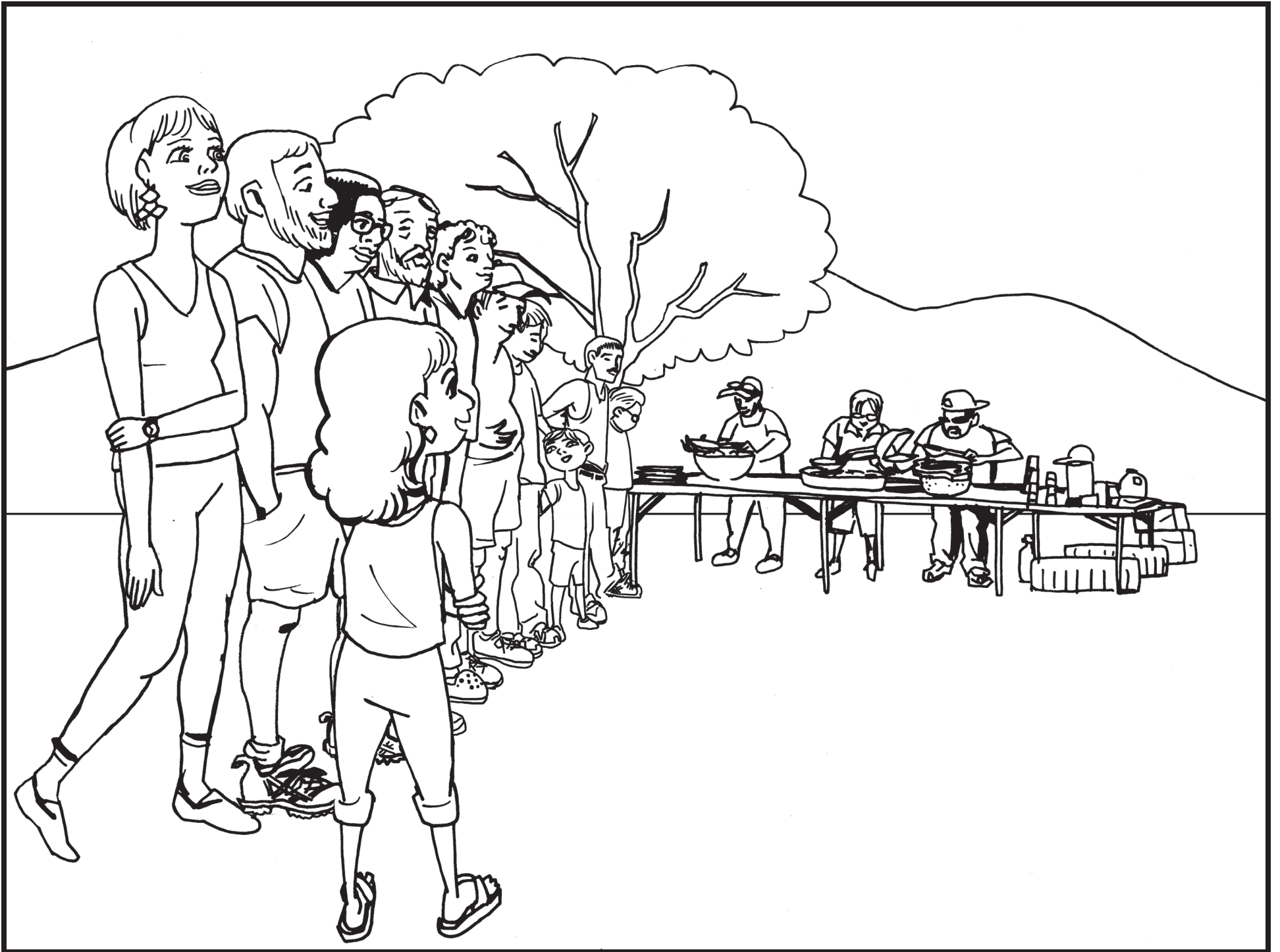
Recuerdos

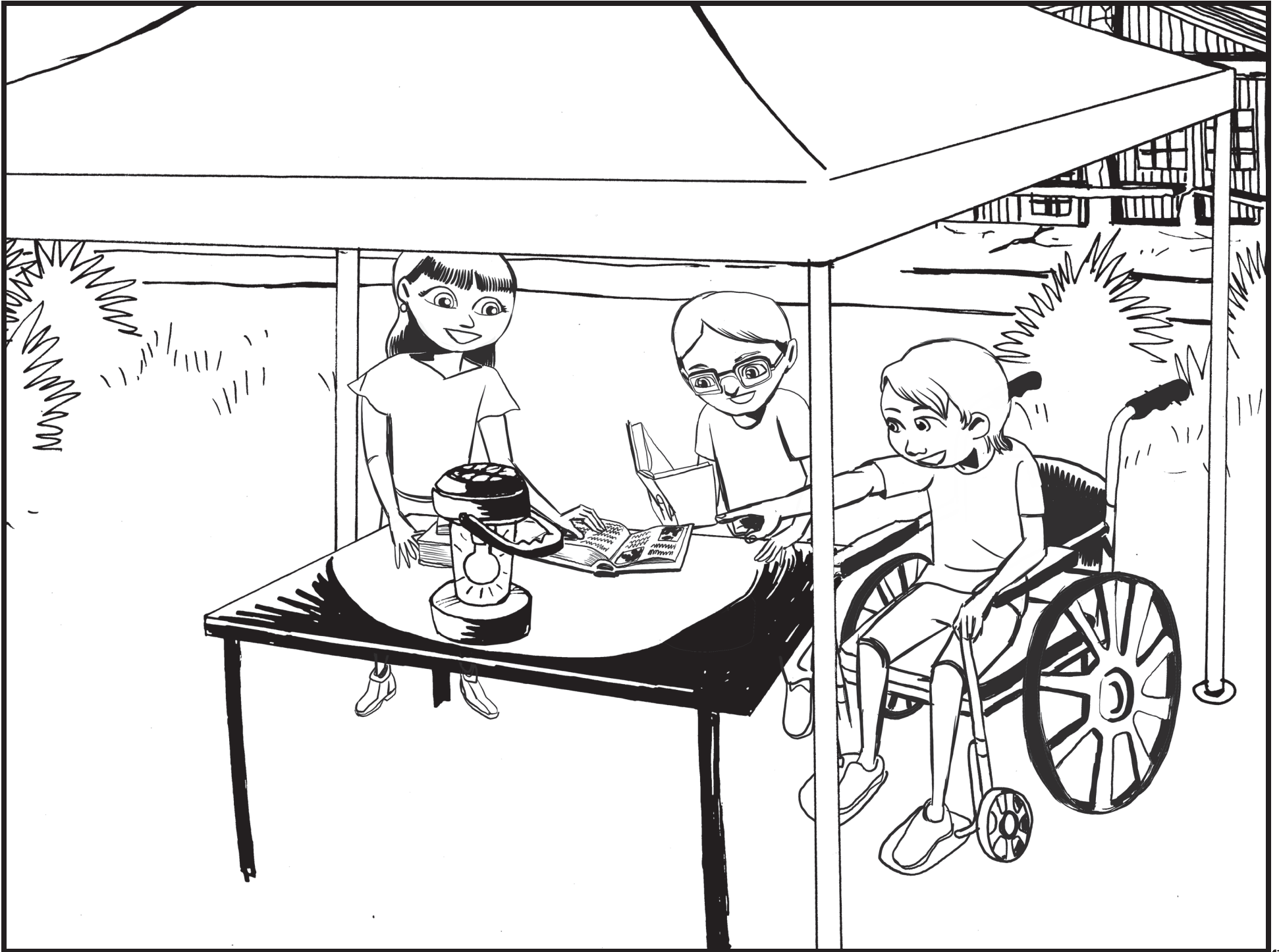
Algunos niños y niñas se acuerdan de cosas que pasaron en el terremoto.

Otros y otras no recuerdan mucho. Cada persona es diferente.



Algunas de las cosas que me hacen pensar en el terremoto y recordar lo que pasó son:



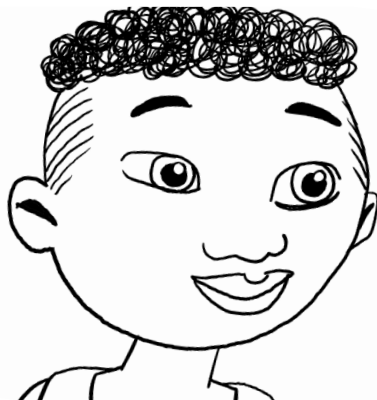


Voy a dibujar algo sobre las cosas buenas que algunas personas y niños hacían para ayudar a otros.



Encuentra estas palabras en la Sopa de Letras

- Mami
- Papi
- Juegos
- Donaciones
- Ayuda
- Abrazos
- Amor
- Linterna
- Vecinos
- Amigos
- Familia
- Mosquiteros
- Seguridad
- Salud
- Comunidad

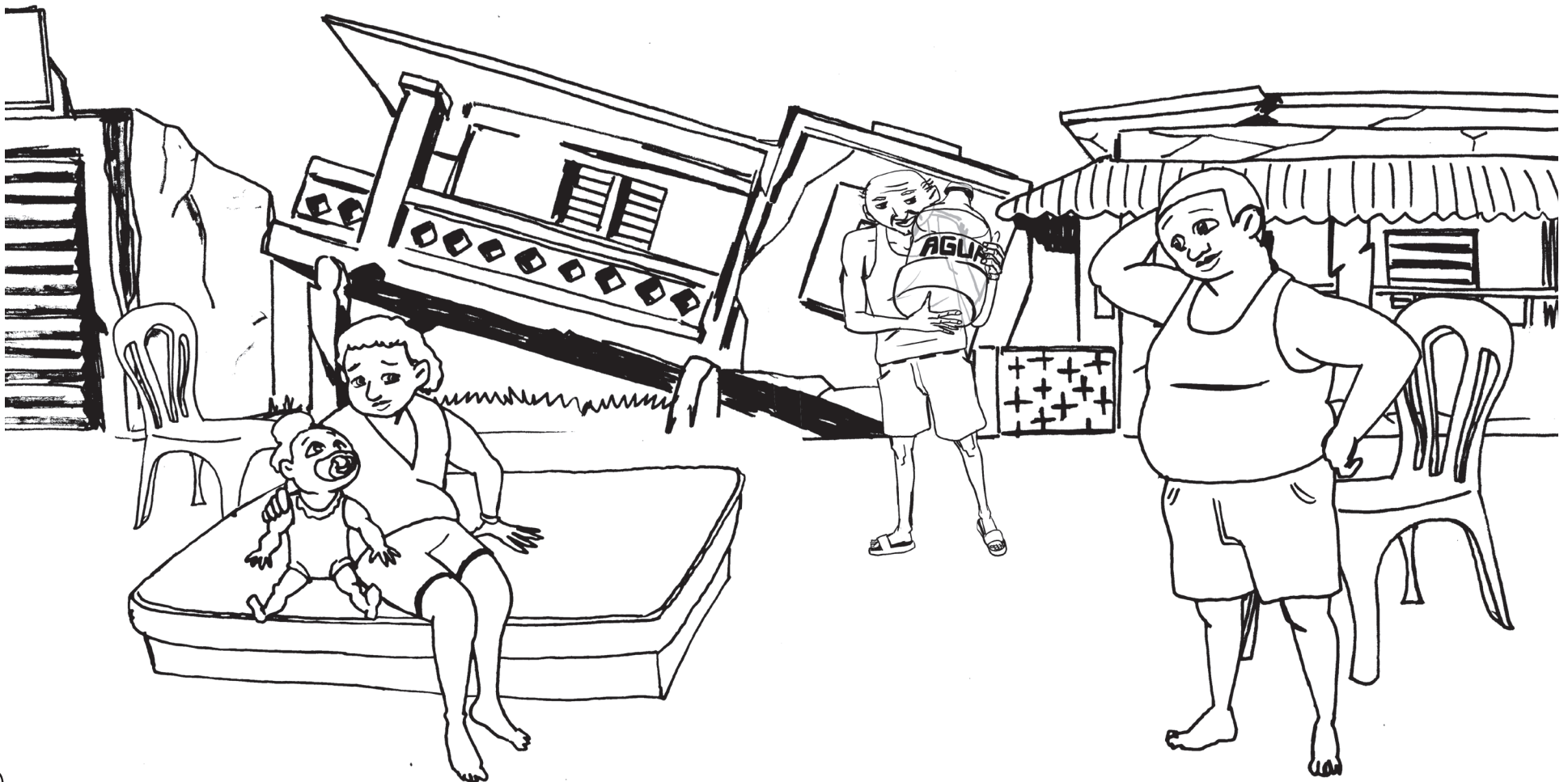


Encontré estas otras palabras que no están en la lista:

Las personas adultas

A veces, después de algo tan grande y fuerte como un terremoto, las personas adultas pueden reaccionar de diferentes maneras. Pueden estar tristes, molestos, asustados o muy cansados. Tal vez algunos griten, lloren o no sepan qué hacer.

Ante esta situación, algunos niños o niñas pueden sentir que es culpa de ellos o ellas o por algo que hicieron. Pero en realidad no es culpa de los niños ni de las niñas.



Sentimientos y preocupaciones



SORPRENDIDA



TRISTE



AGOTADO



DESORIENTADA



CON CULPA

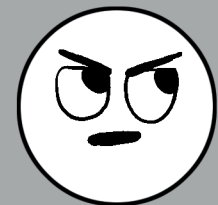
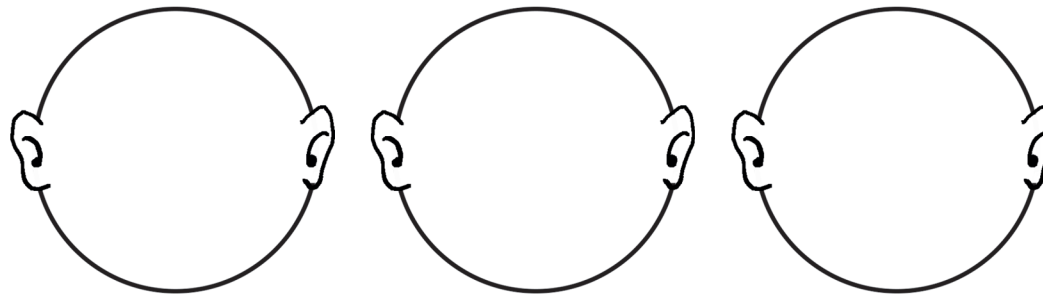


ASUSTADA

Las personas pueden sentir diferentes cosas sobre el terremoto. También pueden tener preocupaciones diferentes a la misma vez. No hay sentimientos buenos o malos.

Haré un círculo en las caritas que muestren los sentimientos y preocupaciones que yo he tenido después del terremoto.

También puedo dibujar otros sentimientos que he tenido.



MOLESTO



ALEGRE



AGRADECIDA



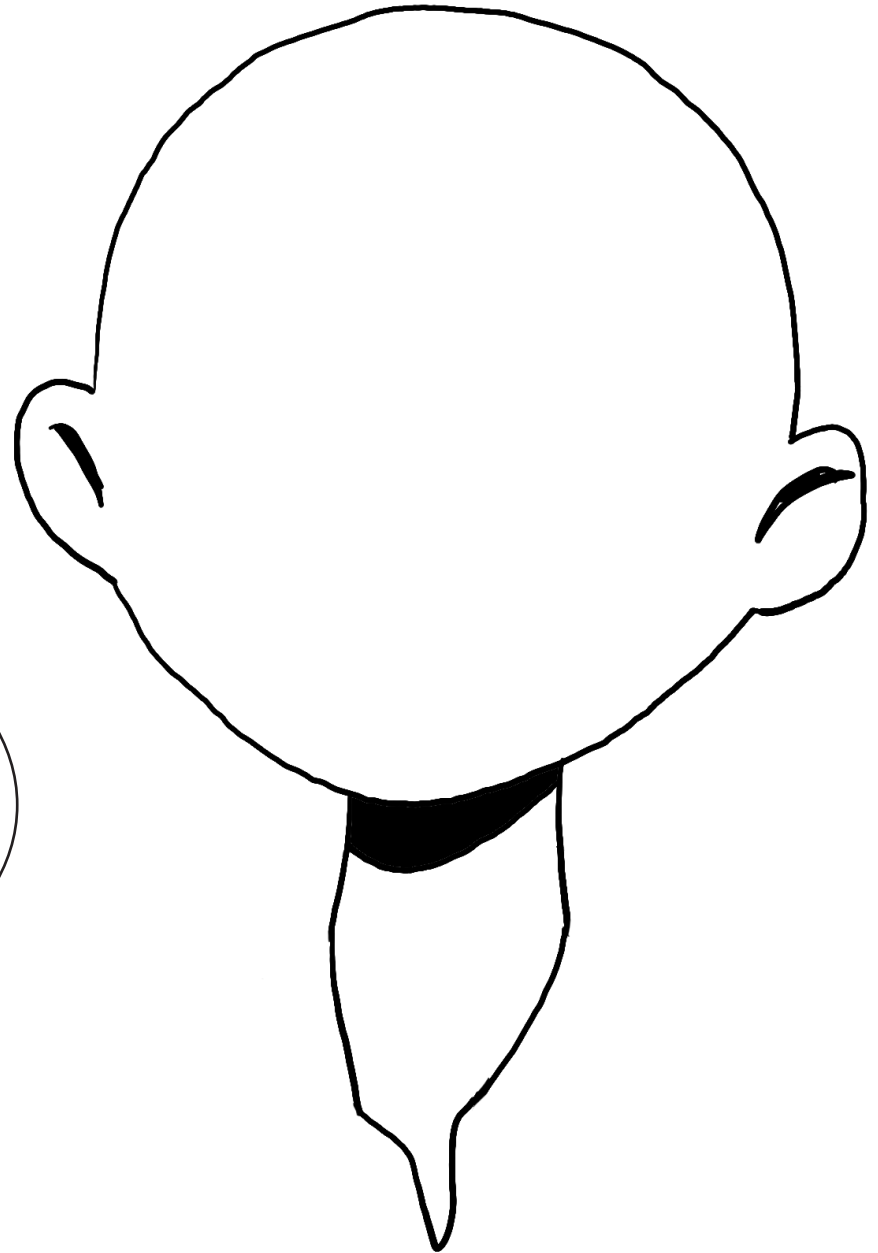
SIN ESPERANZA

Sentimientos

Algunos de los
sentimientos que tengo
ahora son:

Lo que más extraño
después del terremoto es:

Voy a dibujar cómo me siento ahora:



¿De qué manera puedo expresar lo que siento?

Después del terremoto, las personas tuvieron grandes preocupaciones pero también preocupaciones por cosas pequeñas.

Voy a escribir o dibujar algunas preocupaciones o miedos que yo tengo.

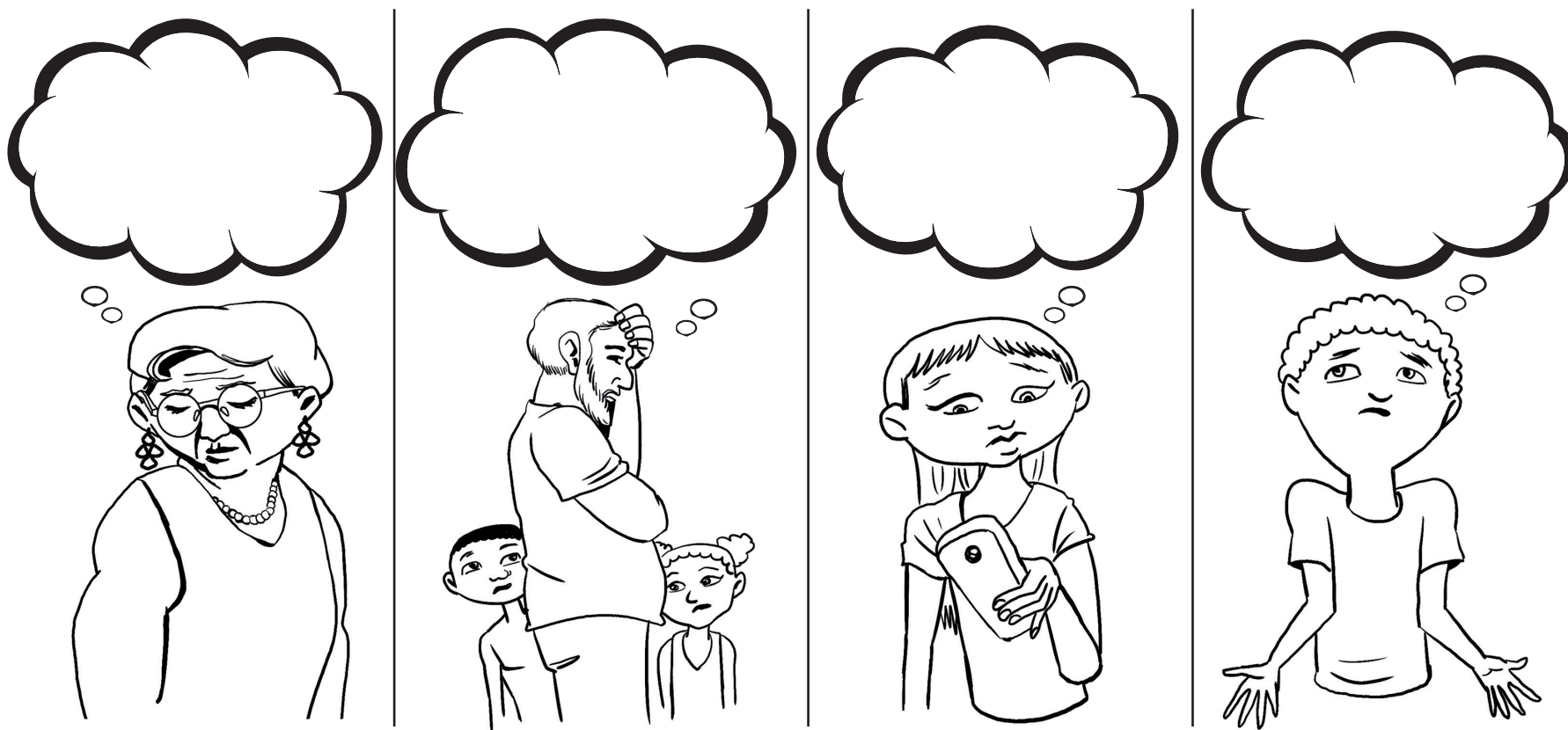
Algunas preocupaciones que yo tengo son:

Algunos miedos que yo tengo son:

A large, empty rounded rectangular box with a thick black border, intended for drawing or writing.

Mis amigos, mis amigas y mi familia dicen que están preocupados o asustados por:

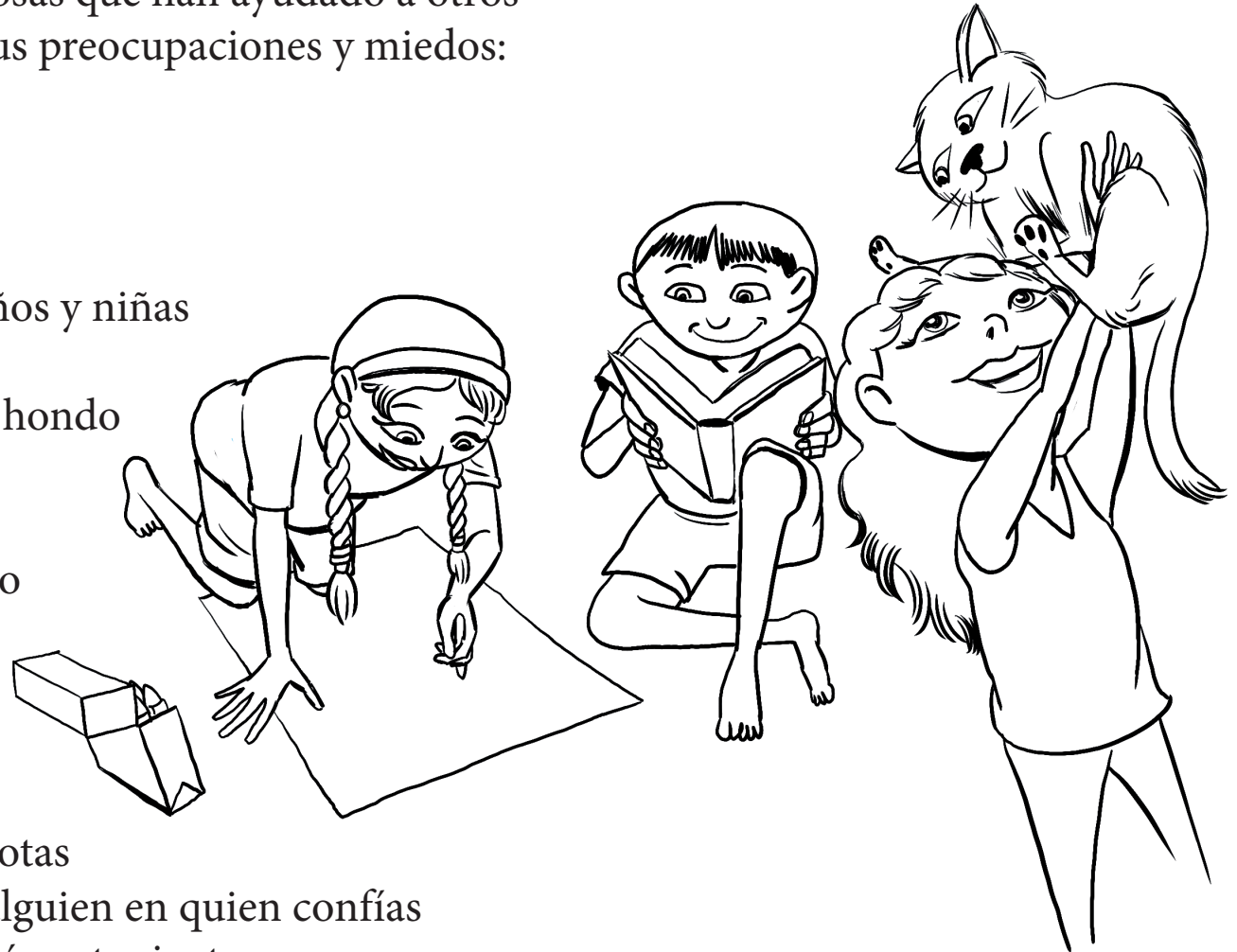
Estas personas están pensando en algo sobre el terremoto. Dentro de cada burbuja escribiré lo que yo creo que están pensando:



Los nombres de las personas con quien yo puedo hablar sobre cómo me siento son:

Estas son algunas cosas que han ayudado a otros niños y niñas con sus preocupaciones y miedos:

- Descansar
- Bailar
- Brincar
- Jugar con otros niños y niñas
- Escuchar música
- Meditar o respirar hondo
- Dibujar
- Caminar o correr
- Jugar algo divertido
- Ver una película
- Leer
- Pedir abrazos
- Escribir un cuento
- Jugar con las mascotas
- Llorar solo o con alguien en quien confías
- Decirle a alguien cómo te sientes

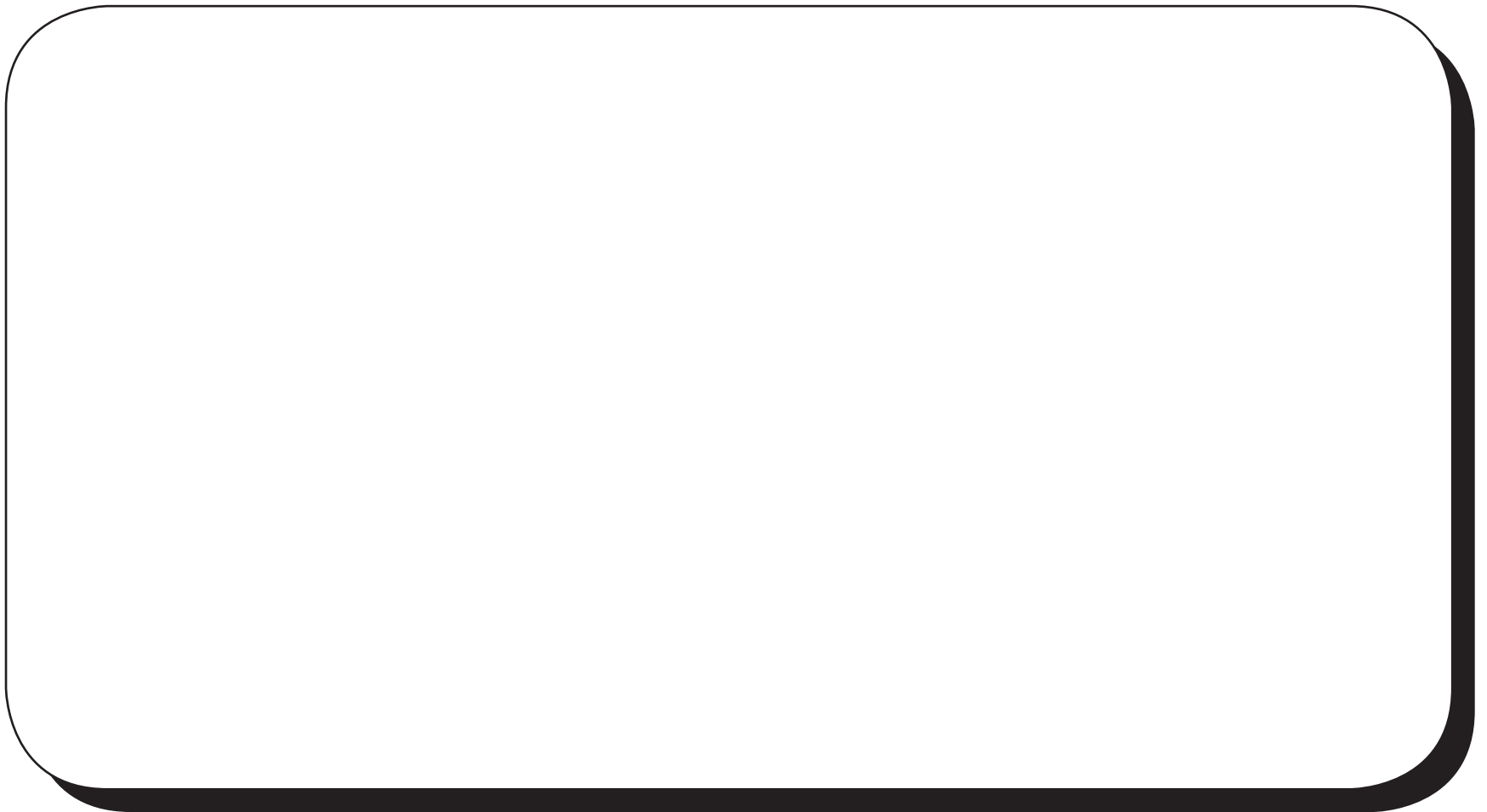


De esta lista, ¿qué cosas yo hago o puedo tratar de hacer para sentirme mejor?

SUEÑOS

Después del terremoto algunos niños o niñas tienen muchos sueños. Algunos sueños pueden ser agradables y bonitos, pero otros pueden ser extraños y provocar miedo. Siempre puedes hablar con alguien de confianza sobre tus sueños.

Ahora puedo escribir o dibujar un sueño que tuve después del terremoto:

A large, empty rounded rectangular box with a thick black border, intended for the user to write or draw a dream.

Después de un terremoto algunos niños y niñas pueden tener dificultad para dormir. A veces se levantan a mitad de noche. Otras veces sienten que duermen mucho, que están cansados o de mal humor. Otros niños y niñas pudieran tener dificultades en la escuela o en la casa.

Estas son algunas cosas que puedo hacer si tengo alguno de estos problemas:



Si he tenido un mal sueño o un mal día puedo escribir o dibujar algo sobre lo que pasó. Puedo cambiar alguna parte del sueño o del día que no me haya gustado o pedirle a alguien que me ayude a hacerlo.

Otras cosas que yo puedo hacer para dormir mejor o tener un mejor día son:

Necesidades

Después de un terremoto las personas necesitan algunas cosas. Es bueno tratar de contarle a alguien lo que necesitamos y pedir que nos ayuden. Tal vez necesito algo que me ayude a sentir mejor o un abrazo de alguien de confianza que me cuide y me de seguridad.

Voy a escribir o dibujar algunas cosas que estoy necesitando:

A large, empty rounded rectangular box with a thick black border, intended for the user to write or draw their needs.

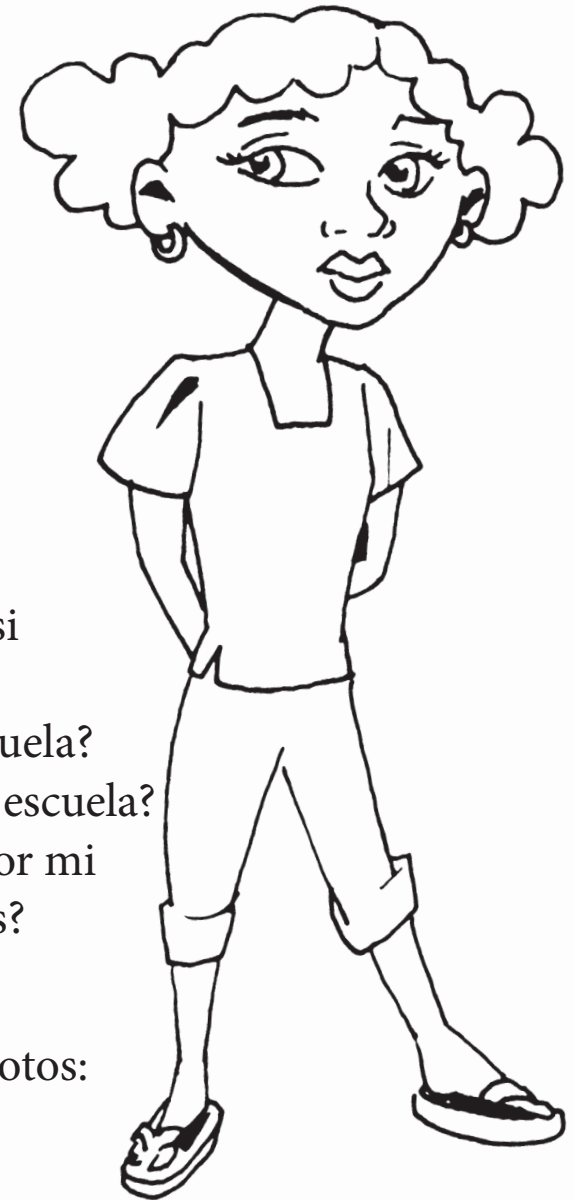
Preguntas

Después de un terremoto algunos niños o niñas tienen preguntas sobre lo que ocurrió. Ahora marcaré aquellas preguntas o dudas que tengo sobre el terremoto.

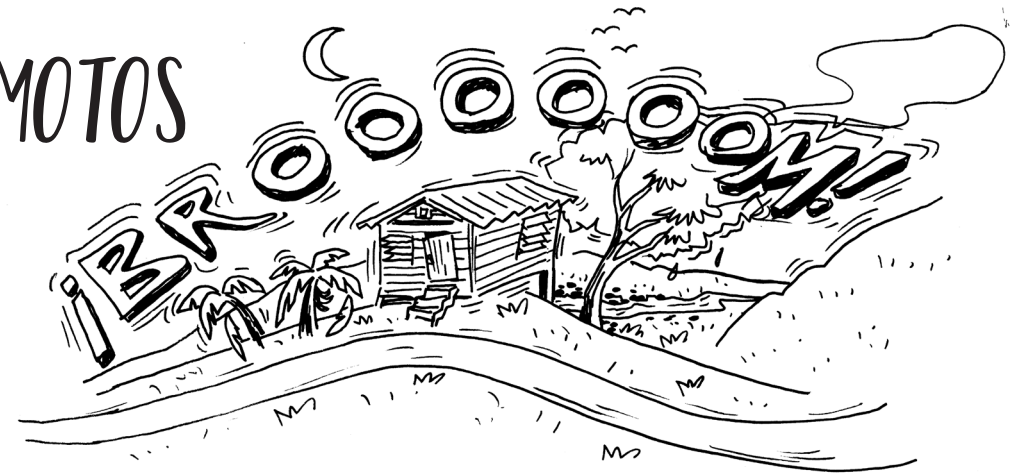
- ¿Por qué ocurren terremotos y maremotos?
- ¿Por qué sigue temblando la tierra?
- ¿Hasta cuándo seguirá temblando (las réplicas)?
- ¿Habrá otro terremoto?
- ¿Por qué hay maremotos?
- ¿Será un castigo de Dios?

- ¿Es mi culpa?
- ¿Hasta cuándo voy a sentirme así?
- ¿Qué debería hacer si hay otro terremoto?
- ¿Dejaré de ir a la escuela?
- ¿Tendré que ir a otra escuela?
- ¿Qué puedo hacer por mi familia y por los demás?

Voy a escribir otras preguntas que tengo sobre los terremotos:



APRENDIENDO SOBRE TERREMOTOS



Los terremotos son fenómenos naturales que ocurren súbitamente, sin aviso. A diferencia de los huracanes, los terremotos no son pronosticables, lo que quiere decir que no se sabe cuándo van a ocurrir. Un terremoto es un movimiento violento del terreno ocasionado por la liberación de energía que surge del interior de la Tierra. Cuando las rocas de la corteza terrestre se rompen, se libera energía acumulada, y a esos terremotos se les conoce como de origen tectónico.

Las palabras sismo, temblor o terremoto significan lo mismo. **La ciencia que estudia los terremotos es la *sismología*.** Durante un terremoto, la energía es liberada en forma de ondas, que viajan desde el punto del origen del terremoto y se expanden a través del interior de la Tierra o se proyectan hacia la superficie terrestre. Podemos sentir las vibraciones de un temblor por varios segundos o más, dependiendo de cuán fuerte haya sido (magnitud).

En ocasiones ocurre un conjunto de temblores en un área específica durante un periodo de tiempo, al cual se le llama **enjambre sísmico**. Estos enjambres son frecuentes en la región de Puerto Rico y las Islas Vírgenes. En ocasiones, un temblor principal de mayor magnitud puede iniciar un enjambre sísmico en alguna zona, y los temblores que le siguen no suelen ser más fuertes que el primero.

Después que se produce un terremoto grande ocurren las **réplicas**, que son sismos de menor magnitud que ocurren en la cercanía de la zona del terremoto grande. En algunas ocasiones las réplicas pueden ser similares de magnitud al terremoto original y ocasionar daños adicionales. En algunas ocasiones las réplicas pueden durar varios meses.

CIERTO O FALSO SOBRE LOS TERREMOTOS

1. Cuando hace calor, ocurrirá un temblor.

FALSO. Las temperaturas del aire no tienen que ver con la actividad sísmica.

2. Todo lo que está pasando es un anuncio del fin del mundo.

FALSO. Los terremotos son procesos naturales que ocurren constantemente porque la tierra se mueve de forma natural, y no anuncian el fin del mundo.

3. Puerto Rico va a hundirse hacia la trinchera del norte de Puerto Rico.

FALSO. Puerto Rico está sólidamente sobre una cordillera de montañas en la cual está todo el arco de las Antillas.

4. Un tsunami arropará toda la isla.

FALSO. De ocurrir un tsunami o maremoto afectará los municipios costeros, entre 1-3 millas de la costa.

5. No podemos hacer nada, vamos a morir.

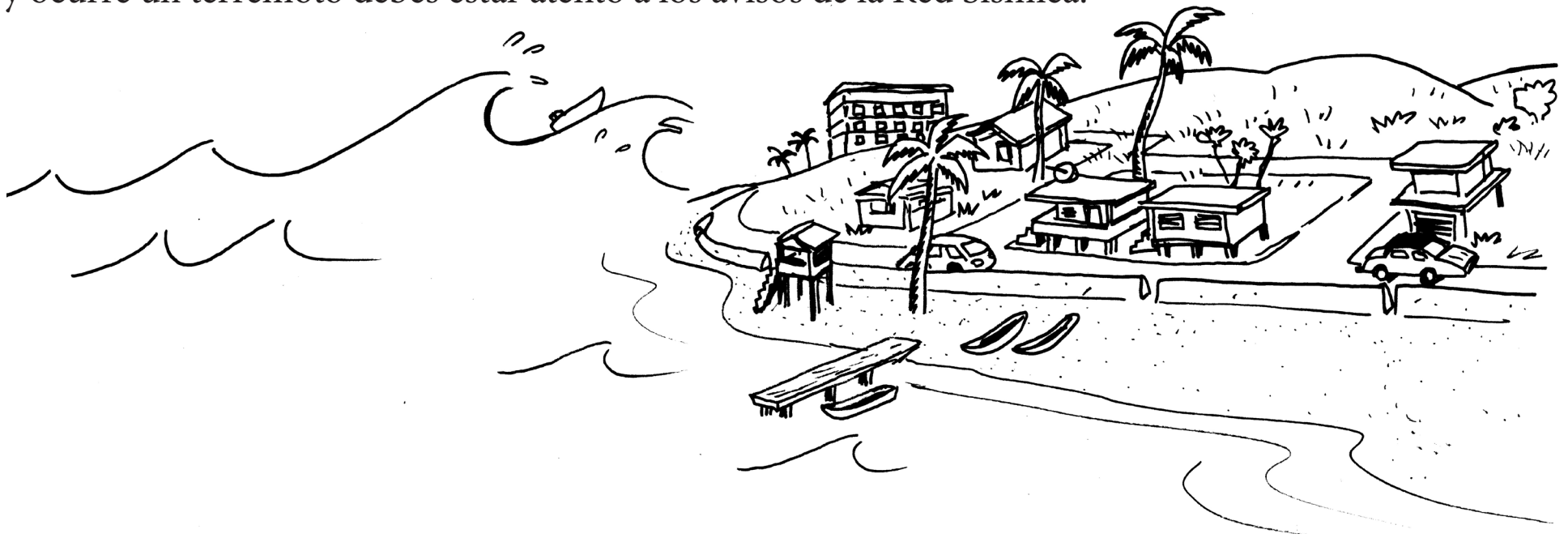
FALSO. No tenemos que morir a consecuencia de un terremoto. Podemos sobrevivirlo si nos preparamos y estamos conscientes de las medidas de seguridad, hacemos simulacros y tenemos una residencia segura.

6. Es importante preparar una Plan Familiar de Emergencias.

CIERTO. Habla con tus padres, abuelos y/o hermanos para que juntos preparen un plan familiar ante terremotos. En este enlace puedes ver un ejemplo de la Cruz Roja: <https://www.redcross.org/content/dam/redcross/local/news-articles/puerto-rico/Plan-Familiar-de-Desastres.pdf>

¿Qué son los Maremotos?

No todos los terremotos producen maremotos o tsunamis. Los maremotos o tsunamis ocurren cuando la fuerza de un terremoto se extiende hasta el suelo marino, empujando el agua hacia arriba, produciendo grandes olas e inundaciones en las zonas costeras. A diferencia de un terremoto que no se puede pronosticar, los tsunamis pueden ser pronosticados, una vez ocurre el terremoto o el evento que lo produzca. Puerto Rico cuenta con un sistema de detección de tsunamis que funciona en tiempo-casi real. Este sistema está a cargo de la Red Sísmica de Puerto Rico. Si vives cerca de la costa y ocurre un terremoto debes estar atento a los avisos de la Red Sísmica.



La Red Sísmica de Puerto Rico detecta, procesa e investiga la actividad sísmica de nuestra región para que podamos estar informados y protegernos. Este centro es parte del Recinto Universitario de Mayagüez de la Universidad de Puerto Rico. Puedes leer más información en el siguiente enlace: <http://redsismica.uprm.edu/Spanish/educacion/recursos/>

Algo que me puede brindar seguridad y tranquilidad es preparar mi propia mochila de emergencias. De esta lámina voy a marcar con un círculo aquellos artículos que puedo colocar en mi mochila de emergencias.

LINTERNA



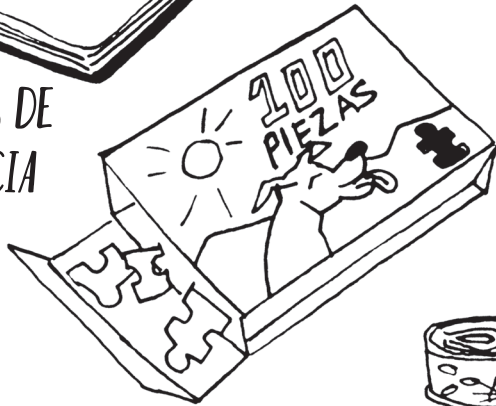
PITO



CELULAR



TELÉFONOS DE EMERGENCIA

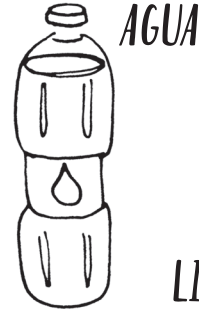


ROMPECABEZAS



BATERÍAS

SANITIZER

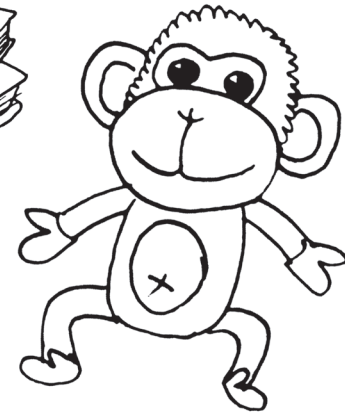


AGUA

LIBRO DE PINTAR



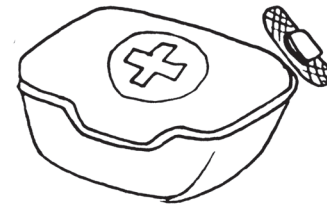
LIBROS



PELUCHE



COMIDA PARA MASCOTAS



KIT DE PRIMEROS AUXILIOS



COMIDA ENLATADA

Aunque el terremoto afectó a muchas familias, escuelas, pueblos y comunidades, hay algunas cosas que YO puedo hacer para ayudar a otros o para mejorar el lugar donde vivo.

Estas son algunas ideas que se me ocurren para ayudar:

Quisiera agradecer a estas personas por haberme ayudado:



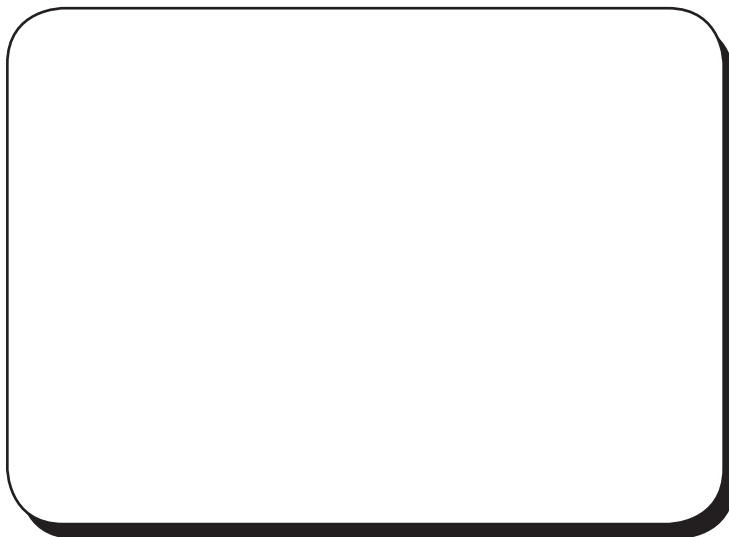


Ahora voy a dibujar o escribir algunas cosas que he aprendido después del terremoto y lo que deseo para mi escuela y mi casa.

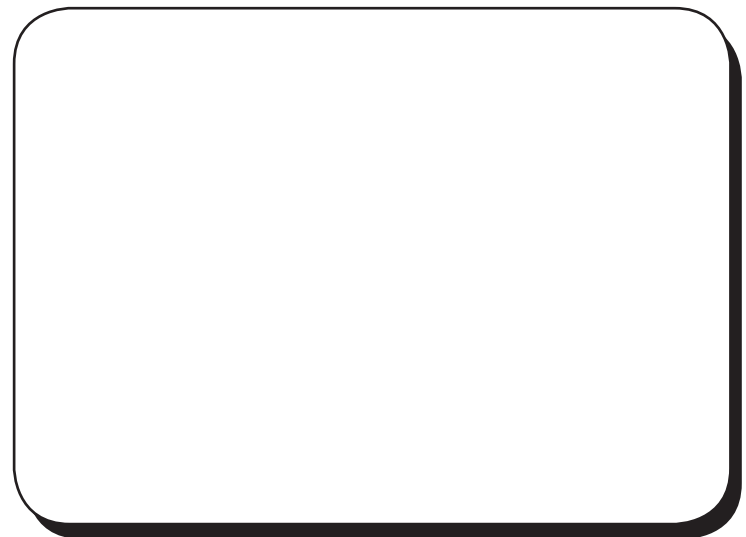
Lo que he aprendido es:



Lo más importante para mi es:



Lo que deseo para mi escuela y mi casa:

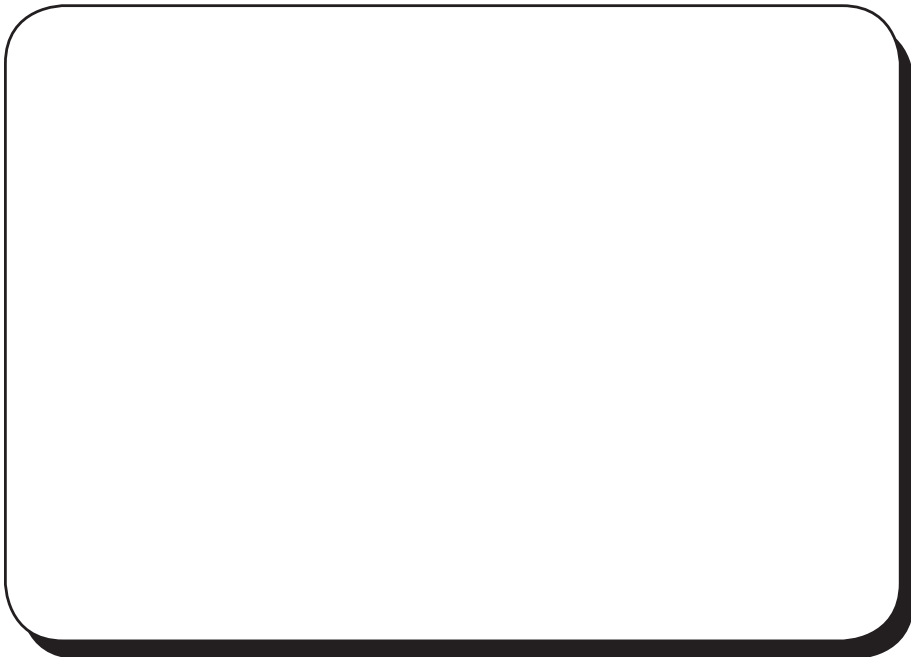


Yo quiero que mi historia del terremoto termine así:

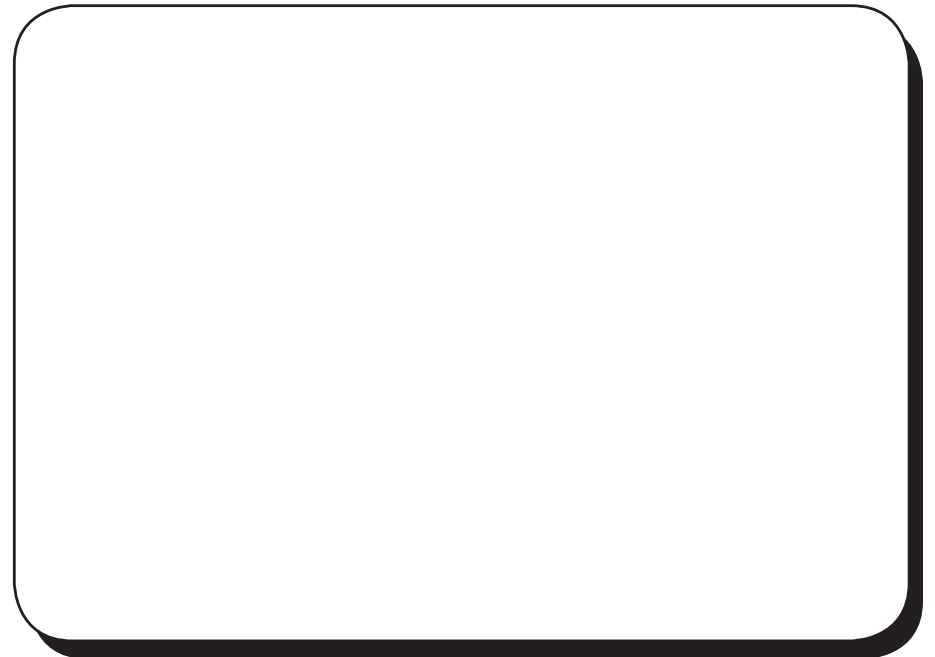
Yo puedo recordar todo el daño que causó el terremoto. A veces, puede ser muy difícil entender algunas cosas de lo que pasó y superar una situación como ésta. Pero también, de esta experiencia puedo aprender muchas cosas de mi y mi familia y sobre cómo enfrentar un evento natural como los terremotos. Con el apoyo de mi familia y mi comunidad poco a poco me iré sintiendo mejor.

Para terminar, voy a hacer un dibujo de mi persona o de mi familia en el presente, y otro dibujo de cómo me gustaría estar en el futuro. Para ese momento ya habré crecido, aprendido mucho y cambiado en varias cosas.

Ahora



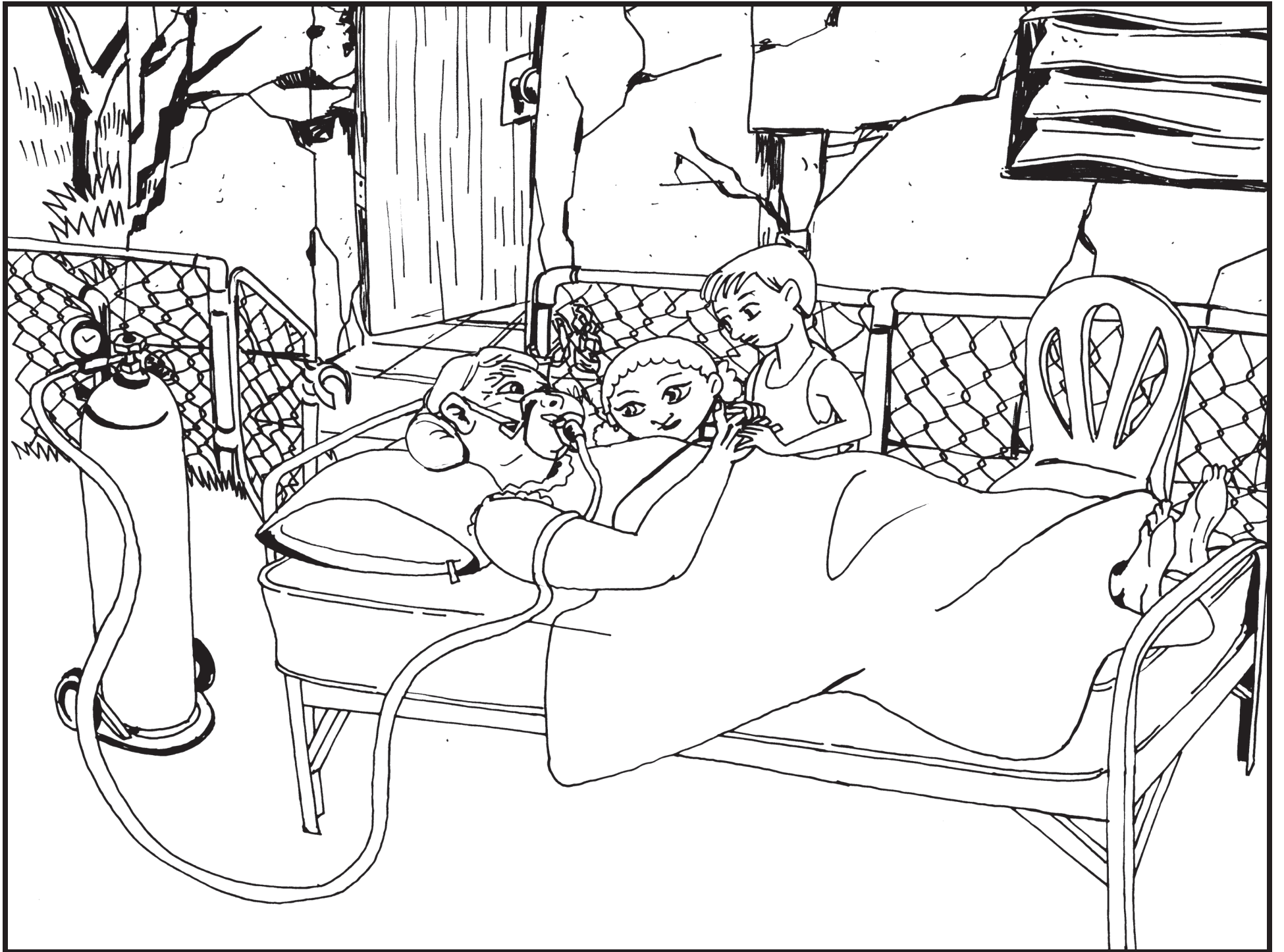
En el futuro





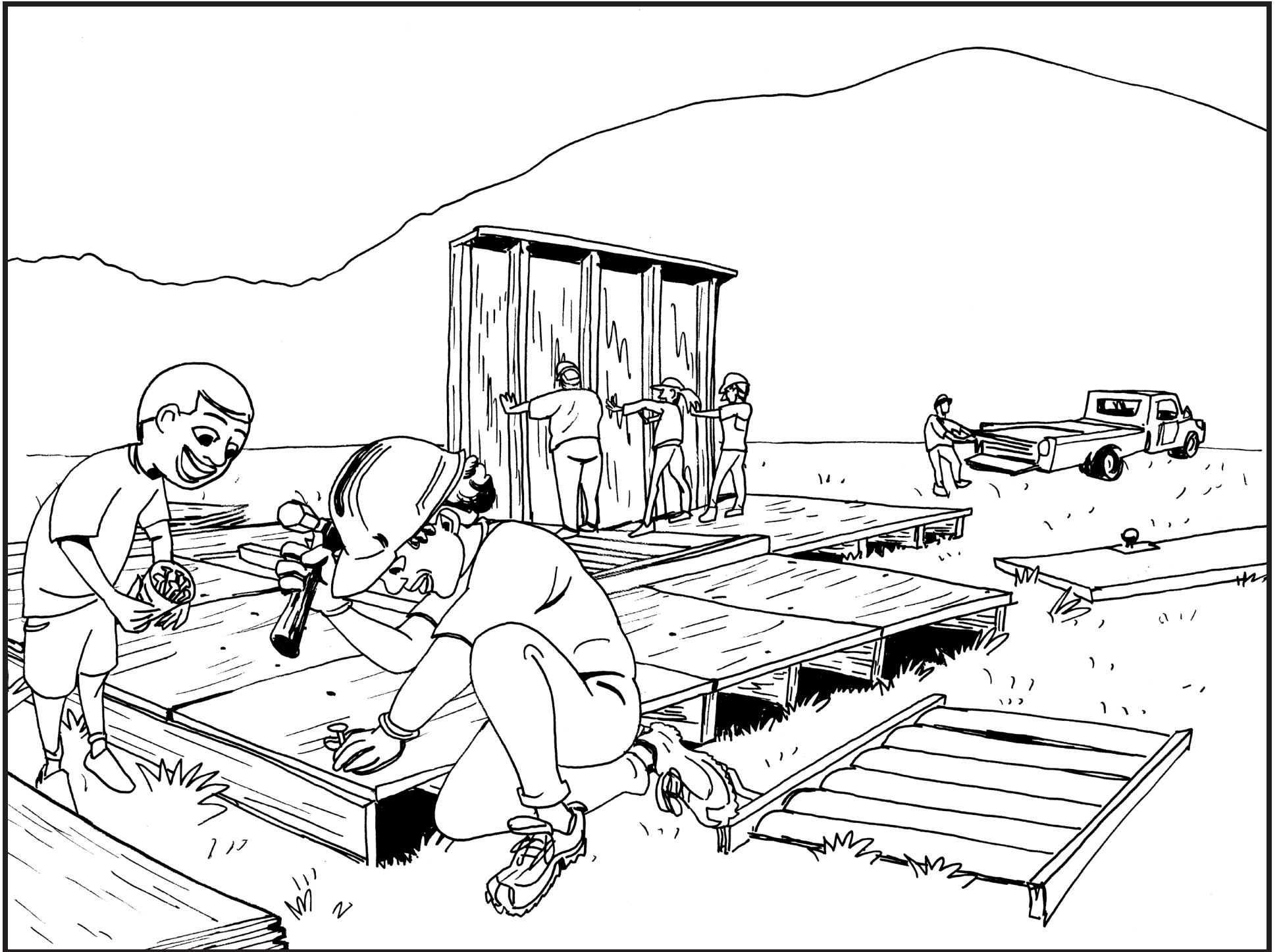
En las siguientes páginas encontrarás dibujos para pintar. Además de pintarlos puedes hacer una dramatización o un cuento sobre lo que ves en las imágenes. Puedes usar marionetas, canciones, juegos, música y bailes para hacer tu drama o cuento. También, puedes pegar *stickers*, fotos o cualquier material para decorar tu trabajo.

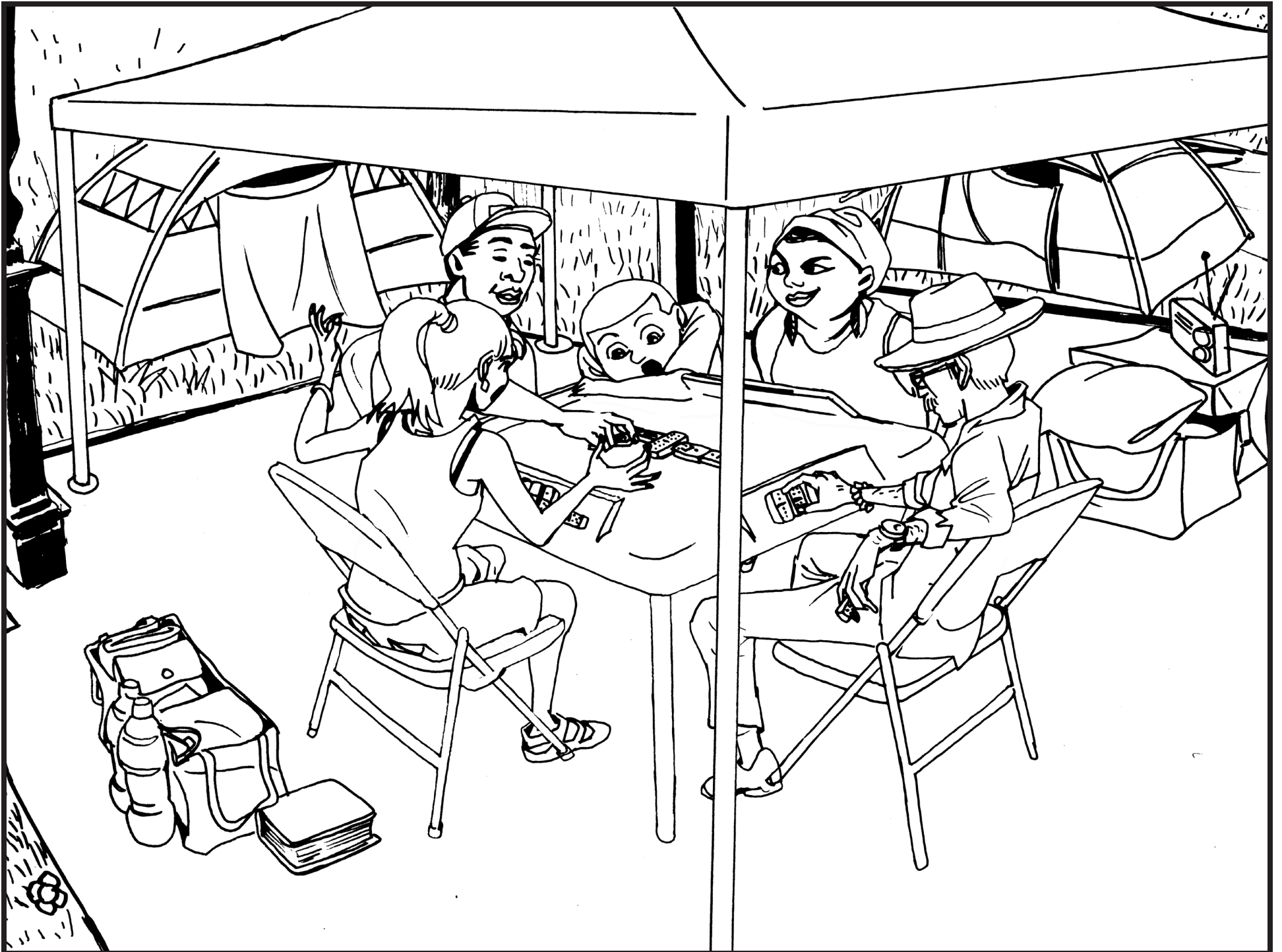












Después de la tormenta, siempre viene la calma.
Después de la lluvia, brilla el sol.



RECURSOS Y REFERENCIAS

- I'll know what to do: A Kid's Guide to natural disaster. Mark B. Layton. Washington: Magination Press, 1997
- The Magic School Bus: Inside a Hurricane. Joanna Cole y Bruce Degen. Nueva York: Scholastic Press, 1996
- Tear Soup: A recipe for Healing after loss. Pat Schwiebert y Chuck Deklyen. Pórtland, OR: Grief Watch, 1999
- What Happened to My World? Helping Children Cope with natural disaster and Catastrophe. Jim Greenman, Vicepresidente Senior de Bright Horizons Family Solutions, desarrolló este material para el Programa "Comfort for Kids", un proyecto conjunto de Bright Horizons Famil Solutions, JP Morgan Chase y Mercy Corps, 2005
- My Katrina and Rita Story: a guided activity workbook for Middle and High School Children. Gilbert Kliman, M. D., Edward Orland, M. D. Harriet Wolfe, M.d., Jodie Kliman, PH. D. San Francisco: e Children's Psychological Health Center, Inc., 2005.
- Bright horizons Family Solutions – www.brighthorizons.com
- The children's Psychological Health Center, Inc. – www.cphc.org
- Association for Pet Loss & Bereavement – www.aplb.org
- The Child Trauma Academy – www.childtrauma.org
- The Dougy Center - www.dougy.org
- Red Sísmica de Puerto Rico - <http://redsismica.uprm.edu/Spanish/educacion/recursos/>
- Eco-exploratorio: Museo de Ciencias de Puerto Rico – Terremotos
<https://ecoexploratorio.org/amenazas-naturales/terremotos/que-son-los-terremotos/>
- Eco-exploratorio: Museo de Ciencias de Puerto Rico – Tsunamis
<https://ecoexploratorio.org/amenazas-naturales/tsunami/que-es-un-tsunami/>
- Plan Familiar ante desastres naturales – Cruz Roja:
<https://www.redcross.org/content/dam/redcross/local/news-articles/puerto-rico/Plan-Familiar-de-Desastres.pdf>

COLECTIVO DE EDITORAS Y AUSPICIADORAS



Aula Comunitaria provee acompañamiento a grupos comunitarios que se auto-convocan para atender problemas de salud de sus comunidades y que desean capacitarse en metodologías que fomenten la justicia social. Creemos que, en el intercambio de saberes entre líderes, vecinos, promotores de salud y recursos de ayuda se fortalecen las capacidades colectivas para atender los problemas de salud. Rechazamos las prácticas de salud paternalistas y reconocemos que los sectores más afectados por las desigualdades tienen intenciones y saberes para co-actuar en los esfuerzos por adelantar la equidad en salud en sus comunidades. Para más información puede comunicarse con Aurinés Torres Sánchez, EdD, MPHE a: torresaurines@gmail.com o a través de Facebook: [aulacomunitariaeps](https://www.facebook.com/aulacomunitariaeps)



Taller Salud
PR-187 km 24.2 Sector Parcelas Vieques,
Barrio Medianía Alta Loíza, Puerto Rico 00772
787.876.3440 , 787.256.7568
info@tallersaludpr.org

Taller Salud es una organización feminista de base comunitaria dedicada a mejorar el acceso de las mujeres a la salud, reducir la violencia en entornos comunitarios y fomentar el desarrollo económico a través de la educación y el activismo. Fundada en 1979, Taller Salud es una organización independiente, no gubernamental, sin fines de lucro, 501c3. Creemos que la salud es un derecho humano no negociable. Sabemos que cuando las mujeres prosperan, sus comunidades se fortalecen. Por eso estamos convencidas de que la salud de un pueblo comienza con la salud de sus mujeres. Para más información visite nuestra página www.tallersalud.com



El Panal es un colectivo de mujeres Viequenses auto-convocadas a partir del Huracán María con la misión de gestar espacios de convivencia comunal desde la educación popular para el avance de la agroecología y la salud integral impulsando un Vieques sustentable, justo y solidario. Entre nuestras metas está: Promover una nueva visión holística de la salud y proveer herramientas para empoderarnos de nuestro bienestar integrando la agroecología, alimentación y comunidad en solidaridad con las comunidades más vulnerables en nuestra isla municipio. Para más información puede escribir a: colmenacimarrona@gmail.com

ALIADOS, COLABORADORES Y AUSPICIADORES



Fundación Educación Popular en Salud (EPES), es una organización no gubernamental que promueve la participación y organización de la comunidad para mejorar sus condiciones de vida y ejercer su derecho a la salud. EPES logra llegar anualmente a más de 145,000 familias de comunidades pobres de la Región Metropolitana y del Bío-Bío de Chile. Para más información visite www.epes.cl



Mercy Corps alivia el sufrimiento, la pobreza y la opresión ayudando a las personas a construir comunidades seguras, productivas y justas. Para más información visite www.mercycorps.org



Desde 1984, la Fundación Comunitaria de Puerto Rico (FCPR) ha aportado al desarrollo de las comunidades puertorriqueñas a través de asesoría filantrópica personalizada a individuos, familias, corporaciones y fundaciones dentro y fuera de Puerto Rico, con quienes trabaja en el establecimiento, custodia y administración de fondos de becas o donativos para el beneficio de la comunidad. En la actualidad sus proyectos impulsan y fortalecen la justicia social y el acceso equitativo a los recursos comunitarios a través del robustecimiento de los capitales comunitarios: físico, financiero, social, humano, ambiental y cultural.

MI HISTORIA DEL TERREMOTO

