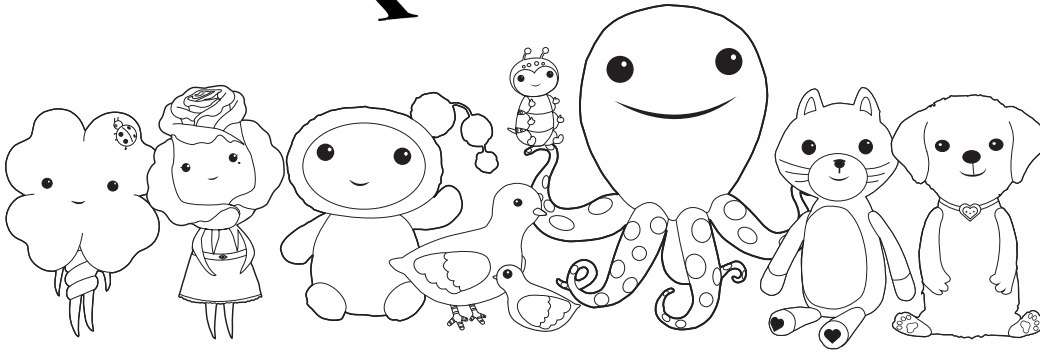


# Kimochis®



## MANTENIENDO LA ESPERANZA EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES.

Después de cualquier evento estresante es normal sentirse completamente fuera de balance. Tu mente se vuelve loca. Tu cuerpo se descontrola. No puedes diferenciar entre lo que sucede en tiempo real y lo que pasa por tu cabeza por lo que acabas de pasar. Se siente que todo esta al revés. Oliver Casurella de 11 años recuerda sentirse asustado después de que un terremoto de 7.0 grados sacudiera su ciudad y su cuerpo mientras estaba en la escuela de Anchorage, Alaska. “Se sentía como si la tierra estuviera poseída. Recuerdo sentir que mi adrenalina estaba muy alta... esperando por la próxima replica. Me ayudó el tener a un adulto de confianza a mi alrededor y decirme a mí mismo “Eso es. Sobreviviste a este terremoto y si hay más después de este, probablemente sean más pequeños.” Oliver tenía la esperanza de que con el tiempo superaría lo sucedido.

### **Aquí hay algunas formas practicas para ayudarle a los niños (y a usted) a recuperarse después de que haya ocurrido un desastre:**

1. Ayúdele a los niños (y a usted) diciéndoles que sucedió algo aterrador y que sus asombrosos cuerpos sabían que hacer para mantenerse lo mas seguros posibles. Aunque haya dejado de temblar, a nuestros cuerpos les toma tiempo sentirse seguros y calmados nuevamente.
2. Dele a los niños (y a usted) tiempo suficiente para compartir cuales sentimientos se encontraron con lo que sucedió. Los niños incluso pueden inventar nuevas palabras de sentimientos como lo hizo Greta de 10 años: “Me sentí nervi-sionada después del terremoto, nerviosa y emocionada al mismo tiempo. Aliente a los niños a escribir, dibujar o actuar sus historias, si así lo desean. Si no, eso está bien también.”
3. Aun con las mejores intenciones, los padres a veces se interponen en el camino de aprendizaje y curación de los niños. Proyectamos nuestra ansiedad en ellos. Al leer muchas noticias podemos sentirnos al borde. En lugar de preocuparnos, elijamos estar presentes. Los niños pueden ser nuestros mejores maestros en esto. Recuerde jugar, reír y encontrar lo bueno de cada día. Aquí hay otras ideas para ayudar a la recuperación:

## SENTIMIENTOS PARA TENER EN TIEMPOS DIFÍCILES

- **Sentirse Incomodo**- Los tiempos difíciles traen consigo sentimientos que son difíciles de mantener. Haga un inventario sobre los sentimientos que son difíciles de tener:
- **Sentirse Curioso**- Los sentimientos viven en el cuerpo. Mantenga la curiosidad sobre lo que esta sintiendo Y en que parte de su cuerpo lo siente. Recuerde que todos los sentimientos están bien.
- **Sentirse Amable**- Cuidado con los sentimientos negativos que se quedan en los momentos difíciles. Trate de mantener sentimientos amables y verdaderos hacia usted y hacia los demás.
- **Sentirse Esperanzado**- La esperanza puede ayudarnos con los sentimientos que son difíciles de tener. La esperanza nos hace creer que podemos encontrar un camino para superar ese difícil momento.

