

Este libro pertenece a:

Incendios forestales en California

Un libro de ejercicios de historias sociales



Creado por Maya Matheis, PhD

Psicóloga clínica con licencia (HI #PSY1979, CA #PSY32638)

Centro de Estudios sobre Discapacidad, Facultad de Educación, Universidad de Hawai'i
en Manoa



Acerca de este libro

Este libro se diseñó para niños y adultos con discapacidades intelectuales y del desarrollo que se vieron afectados por los incendios forestales en California. Sin embargo, puede resultar útil para cualquier persona. Se utilizan estrategias derivadas de intervenciones basadas en pruebas para la atención en casos de trauma. Está escrito en un lenguaje sencillo para expresar lo que sucedió y lo que las personas están experimentando. Con suerte, ayudará a que las personas se sientan a salvo y puedan sanar.

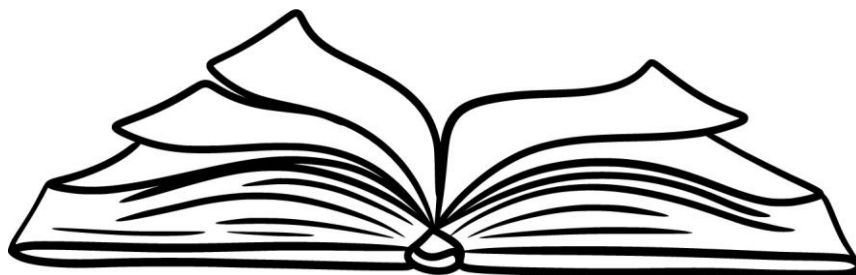
La primera versión de este libro se desarrolló para las personas que se vieron afectadas por los incendios forestales de 2023 en Maui, Hawái. Esta edición está dedicada al Departamento de Servicios de Desarrollo de California (DDS) y a las familias a las que prestan servicios, con aloha de sus vecinos de Hawái. Nos solidarizamos con usted y apoyamos su sanación, y esperamos que este recurso le brinde consuelo y fortaleza mientras atraviesa el proceso de recuperación.



Creado por Maya Matheis, doctora
Psicóloga clínica con licencia (HI #PSY1979, CA #PSY32638)

Información adicional: <https://coe.hawaii.edu/cds/maui-wildfire-response>

Cómo usar este libro



Historia Social

1. Lea la historia social con la persona a su cuidado.
Haga una pausa si se angustia demasiado.
2. Debatan juntos y responda cualquier pregunta que tenga con sinceridad y usando un lenguaje sencillo.
3. Téngalo disponible para que lo pueda ver por sí mismo.
4. Vuelvan a leer el cuento juntos tantas veces como sea necesario. Volver a leerlo ayudará a comprender mejor la historia.

Libro de trabajo

1. Comience la sección del libro de trabajo cuando la persona esté tranquila.
2. Ofrezca ayuda para realizar las actividades del libro de trabajo. Adapte las preguntas según sea necesario para la persona.
3. Anime a la persona bajo su cuidado a dibujar, colorear o escribir. Escriba las palabras que le diga.
4. Tome descansos según sea necesario y retome cuando la persona esté tranquila de nuevo. El libro de trabajo puede completarse más tarde. No es necesario terminarlo en una sola sesión.

Incendios forestales en California

El incendio forestal comenzó en las colinas. La hierba estaba muy seca.



El incendio forestal se propagó rápidamente debido al viento fuerte.

Había mucho humo.



El incendio forestal se propagó hasta las áreas donde reside la población. Incendió edificios.

Las personas y las mascotas debieron irse rápidamente para mantenerse a salvo.

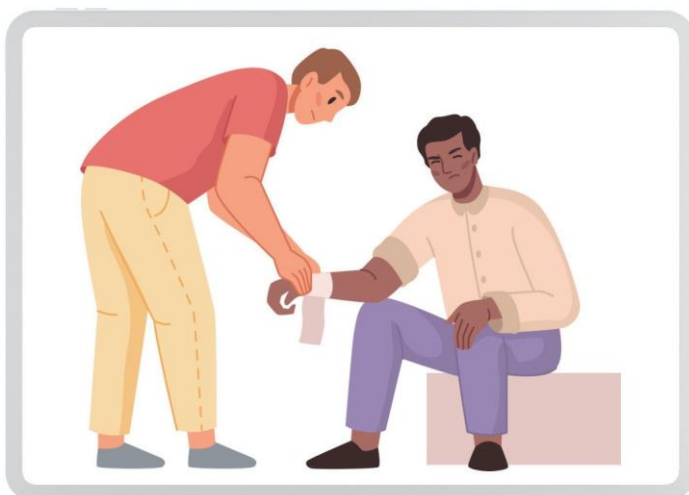


Una historia social

Las carreteras estaban muy concurridas. Algunas personas tuvieron que dejar sus autos y caminar hasta llegar a un lugar seguro.



Muchas personas y animales resultaron heridos, y algunos fallecieron.



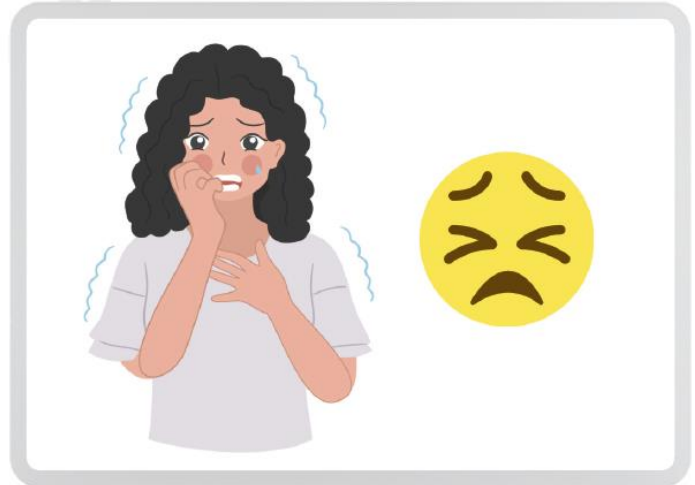
Las personas que dejaron sus hogares se quedaron en refugios, en hoteles o en casas de amigos y familiares.



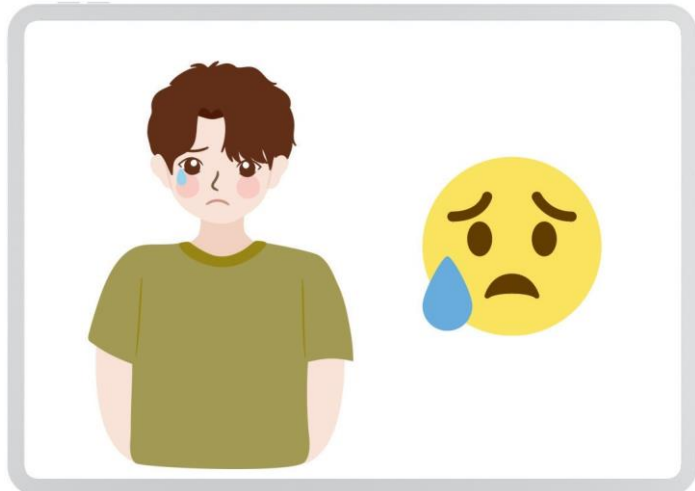
Incendios forestales en California

(Continuado)

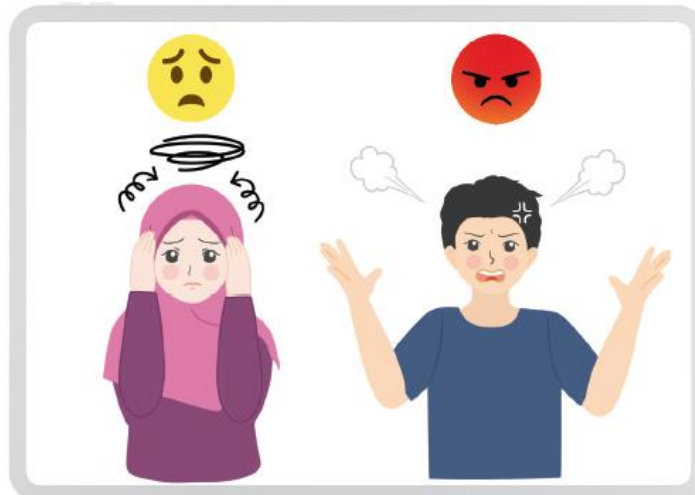
Muchas personas se sienten atemorizadas por el incendio forestal.



Es posible que las personas que perdieron sus hogares o a seres queridos se sientan muy tristes.



Muchas personas también pueden sentir preocupación o enojo.



Una historia social

(Continuación)

Los bomberos trabajaron mucho para extinguir los incendios y mantener a las personas a salvo. Fueron muy valientes.



Muchas personas vinieron a ayudar. Trajeron alimentos y suministros.



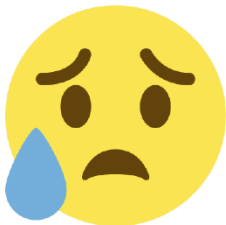
California es fuerte. Las personas reconstruirán los barrios y las ciudades.



Libro de trabajo

El incendio forestal fue un acontecimiento importante que transformó nuestras vidas. Todas las personas se sienten muy afectadas por el incendio forestal.

Qué siento?



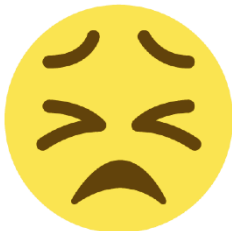
TRISTEZA



CONFUSIÓN



ENOJO



TEMOR



PREOCUPADO



INSENSIBILIDAD



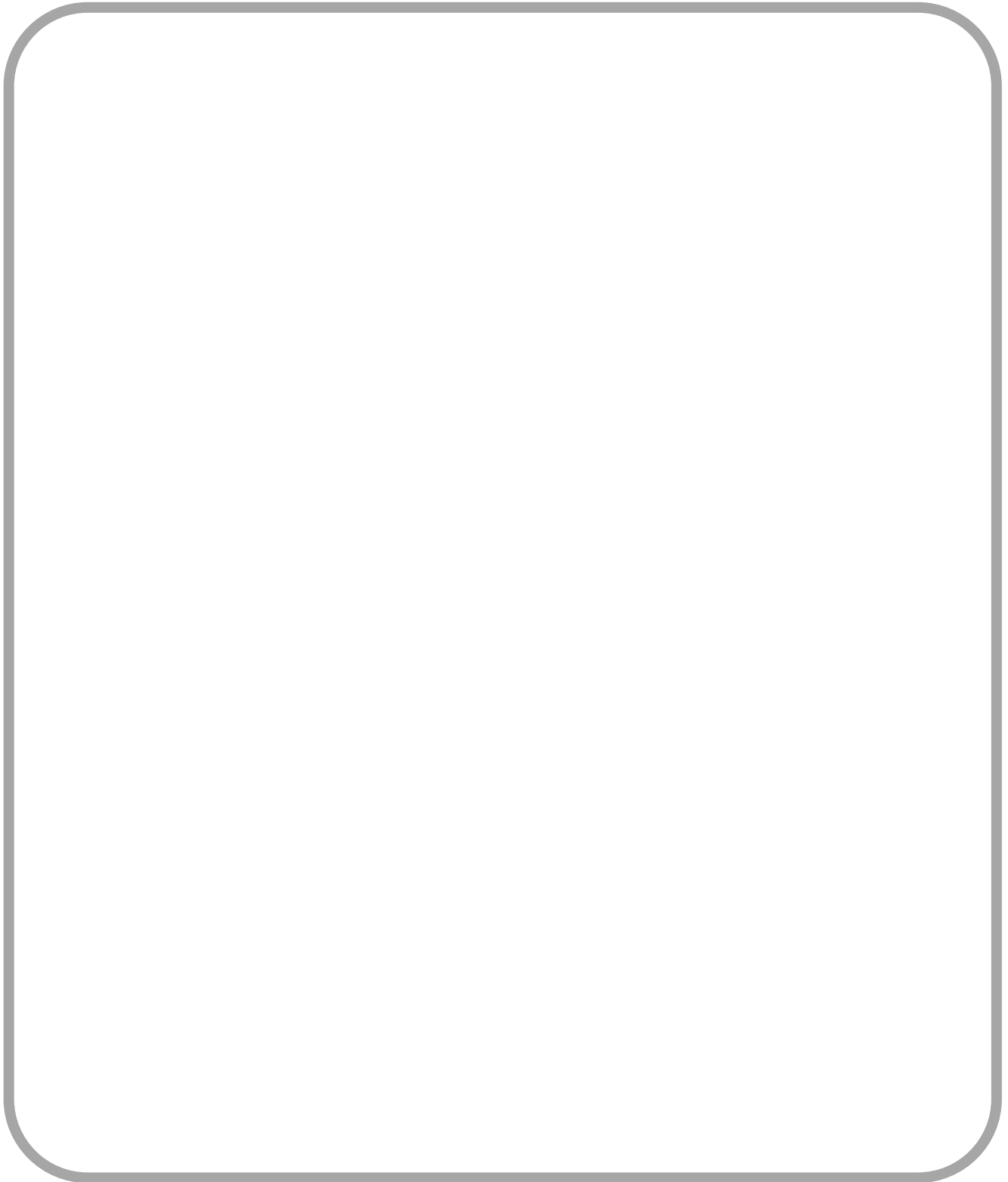
CONMOCIÓN





Sentimientos

Una imagen de cómo me siento:

A large, empty rounded rectangle box with a gray border, intended for a drawing or illustration representing how the user feels.

Mi cuerpo

Muchas personas sienten malestar en su cuerpo después de que ocurre algo terrible.

¿Qué siente mi cuerpo?



DOLOR DE ESTÓMAGO



DOLOR DE CABEZA



MALESTAR



CANSADO



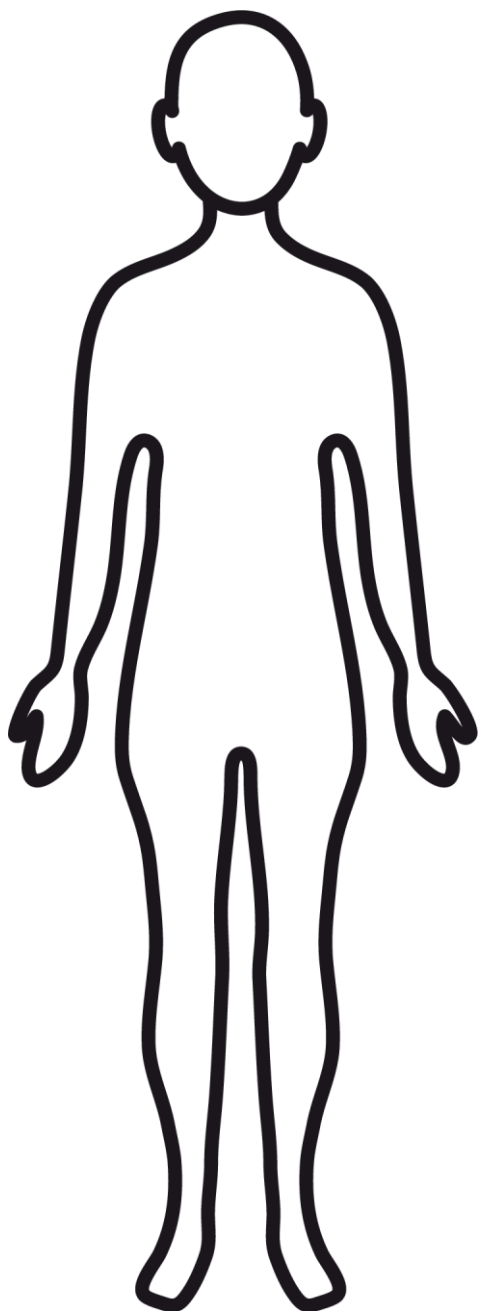
TEMBLOR



DOLOR

Mi cuerpo

Una imagen de cómo se siente mi cuerpo:



Curación

Cosas que pueden ayudarme a sentirme mejor:



AGUA FRÍA



MUSICA



EXPRIMIR



ABRAZO



ARTE



MOVERSE



**RESPIRACIONES
PROFUNDAS**



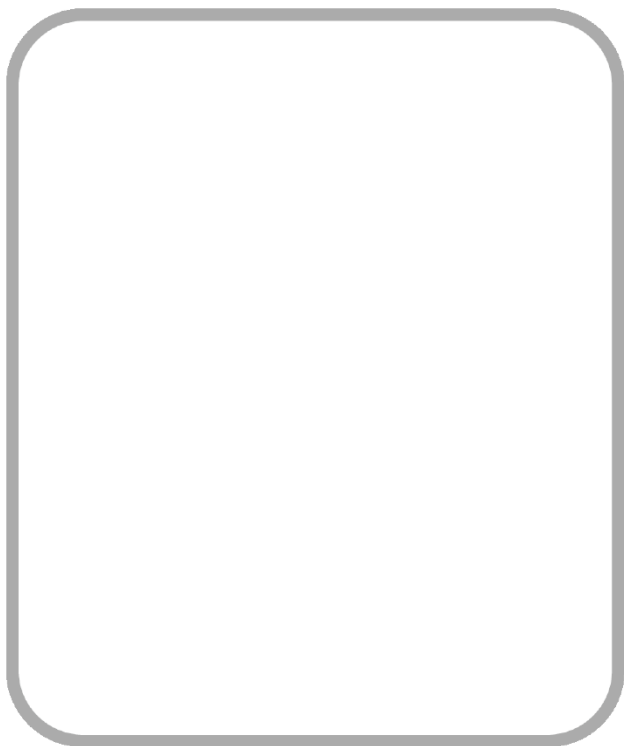
FAMILIA



CONTAR

Curación

Otras cosas que me hacen sentir bien:



Mi historia sobre el incendio forestal

Cuando comenzó el incendio, yo estaba...

A large, empty rounded rectangular box with a gray border, intended for the student to write their story.Three horizontal gray lines for additional writing space.

Cosas que podía ver, oír, oler y tocar:



A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for drawing or writing.

Three horizontal lines, intended for writing.

Lo más aterrador que ocurrió:



¿Qué está sucediendo ahora?

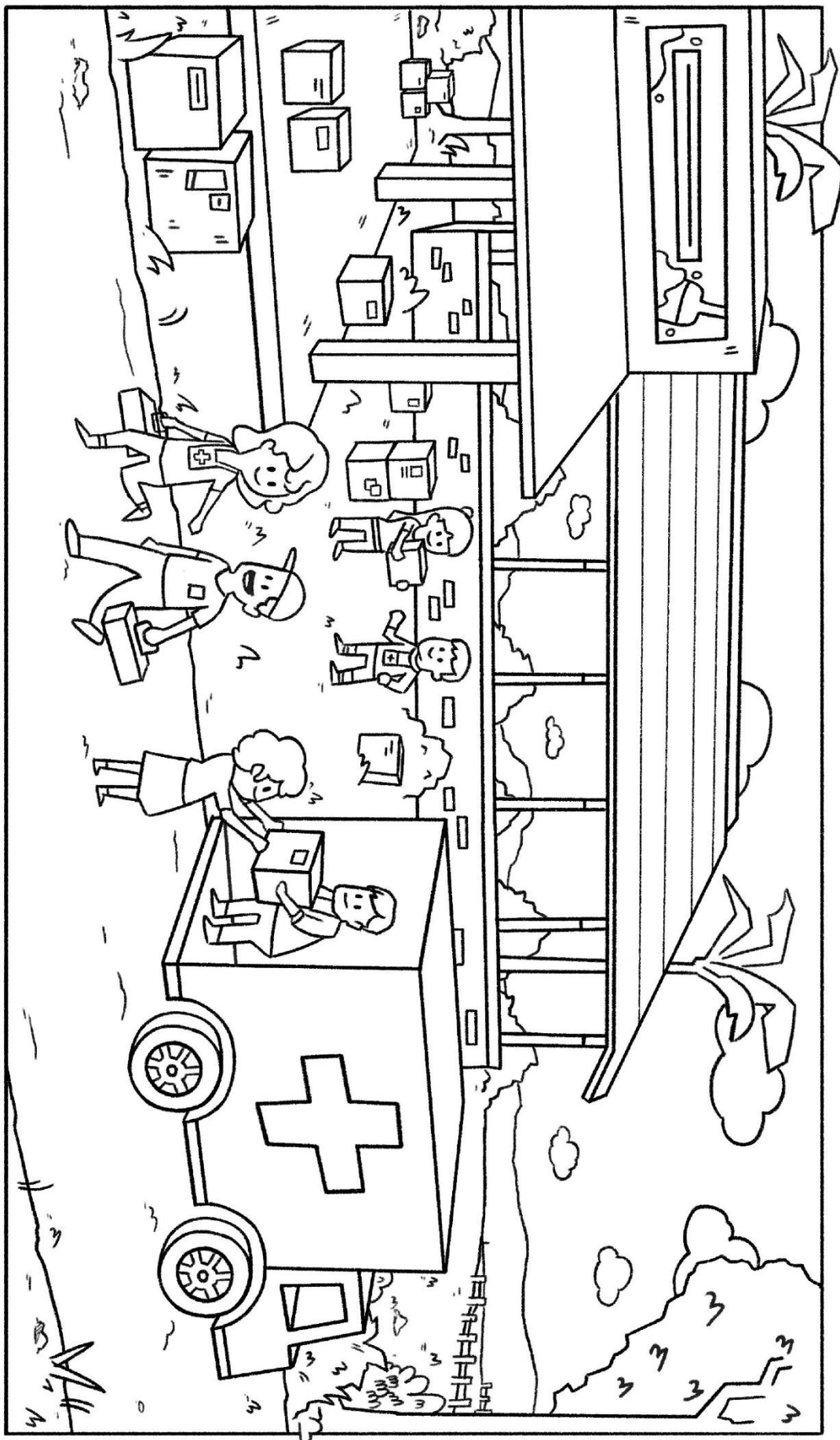


Siento gratitud por:



Coloreado











Amapola de California

FLOR DEL ESTADO DE CALIFORNIA

paint the world
SUPER
COLORING

CALIFORNIA



Recursos

Apoyo en crisis

Línea de crisis y suicidio 988

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 | 24/7

California Warmline

Línea de apoyo emocional

Llame al 1-855-600-WARM | 24/7

Línea de ayuda en caso de catástrofe

www.Disaster.Distress.samhsa.gov

Llame al (800)-985-5990 | 24/7 | Multilingüe

Envíe un mensaje de texto con la palabra “TalkWithUs” al 66746

**Visite este sitio web del
Departamento de Servicios de
Desarrollo de California para
obtener más recursos.**

bit.ly/4jv4ADp



Código QR: Use la cámara de su teléfono inteligente para apuntar al cuadrado. Debería aparecer un enlace que lo redirija al sitio web.



ESCANEA AQUI

Recursos

Cree un plan de emergencia familiar - Ready.gov

bit.ly/4hNbBhl



Regístrese para recibir alertas de emergencia - CalAlerts

bit.ly/40Htx5R



Recurso de recuperación emocional - Cruz Roja Americana

bit.ly/40ZKfyL



Código QR: Use la cámara de su teléfono inteligente para apuntar al cuadrado. Debería aparecer un enlace que lo redirija al sitio web.



ESCANEA AQUI