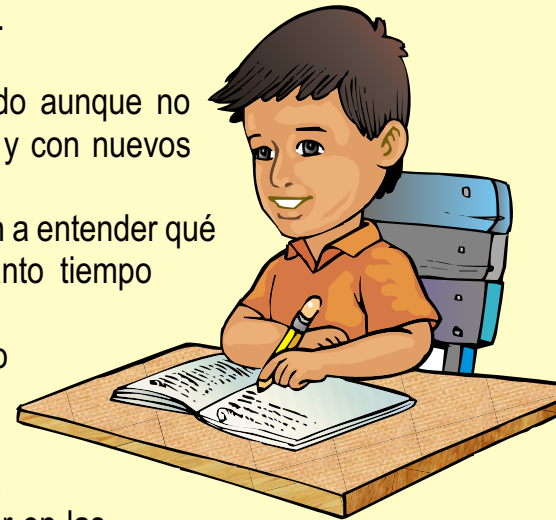




























# ¿Qué se siente cuando hay un desastre?













Recuerda que:

- En la mayoría de los desastres, las cosas pronto vuelven a la normalidad.
- Los desastres no son castigos de Dios.
- Puedes encontrar algo con qué distraerte y hasta te resulte divertido aunque no vuelvas a tu casa por un tiempo. Te encontrarás en un nuevo lugar y con nuevos amigos.
- Pide ayuda a los adultos si estás confuso o asustado. Ellos te ayudarán a entender qué está pasando. No tengas miedo de hacer preguntas como: “¿Cuánto tiempo estaremos en este refugio?” o “¿Cuándo volveré a la escuela?”
- Es posible que después de un desastre tengas que vivir en un refugio algún tiempo. Para evitar algunas enfermedades y accidentes dentro del refugio, recuerda que: debes mantener la higiene y la limpieza; lavarte las manos constantemente; usar las letrinas; enterrar la basura para evitar el criadero de moscas, mosquitos o roedores y evitar estar en las áreas de peligro.
- A veces escribir sobre lo que ocurrió puede ayudar, o hacer dibujos. Puedes describir lo que sucedió y cómo te sientes, y así lo recordarás mejor cuando todo haya acabado y quieras contar lo valiente que fuiste.
- Es bueno llorar por lo que ocurrió si sientes ganas de hacerlo, pero recuerda que todo va a mejorar.
- Tú también puedes ayudar. Niños y niñas de todas las edades pueden ayudar en los refugios cuidando a otros niños y niñas, jugando con ellos. También puedes ayudar en tu propia casa, después de un huracán o terremoto, recogiendo las cosas que hayan caído, o limpiando.



Por medio de estos elementos claves podrás descubrir un consejo que nunca debes olvidar.

- T = 
- U = 
- Q = 
- M = 
- A = 
- S = 
- V = 
- L = 
- E = 
- P = 
- R = 
- N = 
- I = 