

My Storm Book

Mi libro de la tormenta



Activities for Children

This book belongs to: _____



Note to Parents, Teachers & Caregivers:

"My Storm Book" was created to help children work through their feelings and emotional reactions after a major wind and flood storm.

We hope it will be helpful.

Coping with the aftermath of a storm can be stressful not only to children, but to adults as well. If you know someone who is feeling overwhelmed, Disaster Outreach Services can help by listening to their concerns, as well as provide information and referrals to services that will help get life moving forward again. To speak to a trained outreach worker, call:

1-800-850-8775

www.dshs.wa.gov/DisasterOutreachServices

the Road to
Recovery Continues

My Storm Book

Mi libro de la tormenta



1990 Project Concept: Holly Finan, M.A. and Deborah DeWolfe, Ph.D., M.S.P.H.

1990 Original Design: Dana Webb

2008 Design Adaptation: Catherine Rucker & Dave Peters

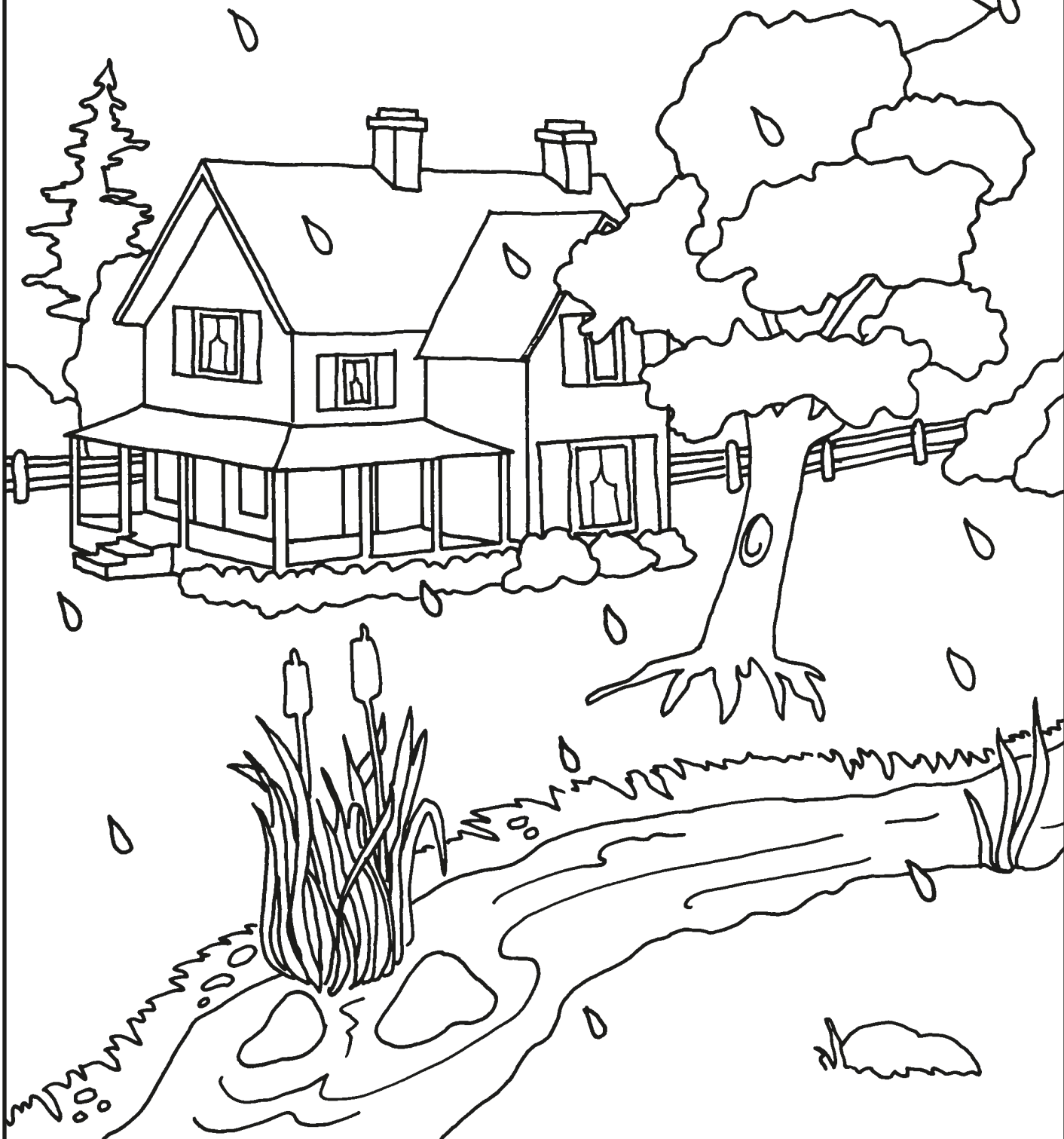
2008 Adaptation: Tami Ayres

Special thanks to Barb Williams (1990 Director of Education, Pacific Science Center) and Jesus Rodriguez, M.A. (1990 Sea Mar Community Health Clinic Administrator).

Disaster Outreach Services is a program funded by a grant from the Federal Emergency Management Administration (FEMA) through the federal Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMSHA) and administered by the Washington State Mental Health Division of the Department of Social and Health Services (DSHS).

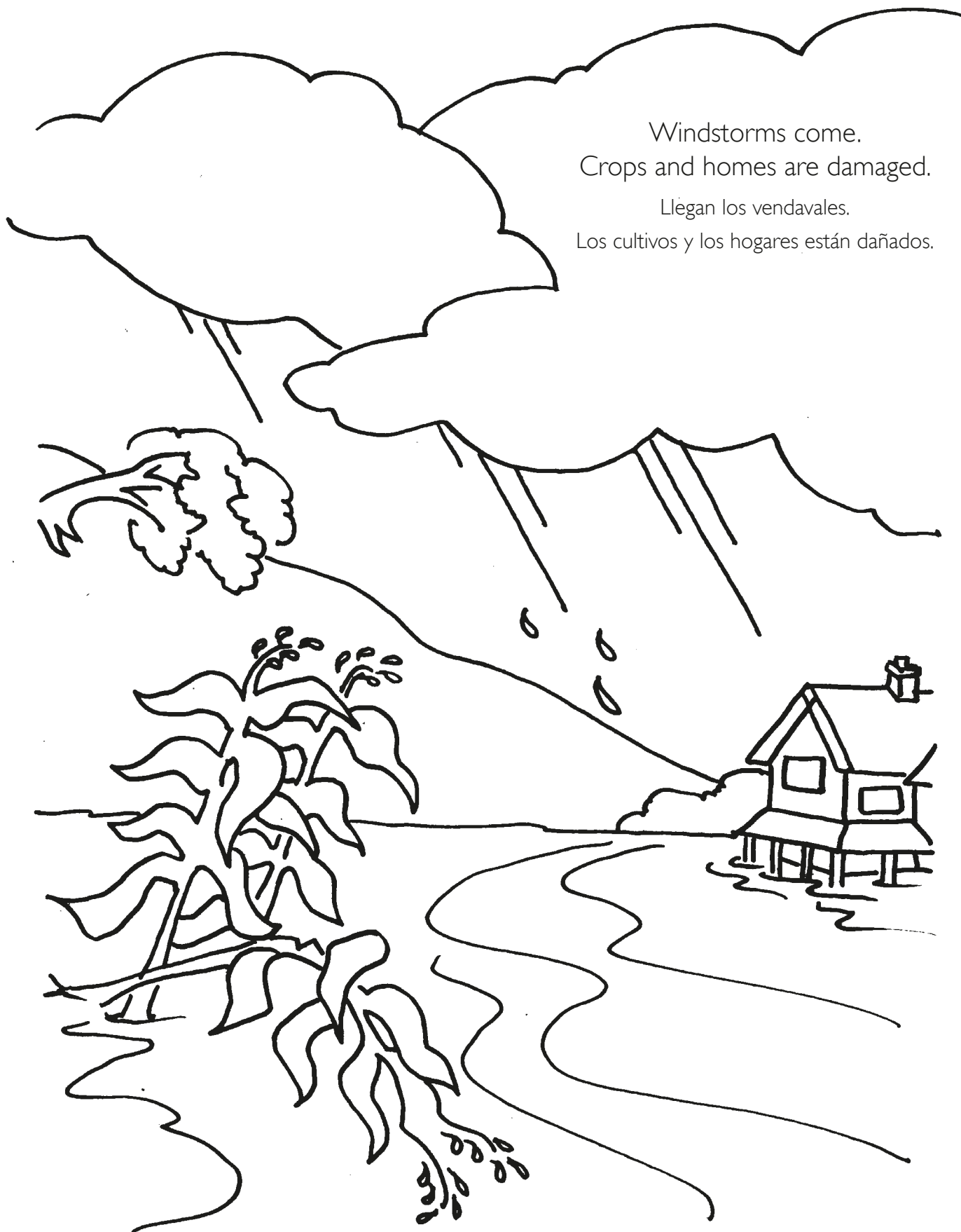
It's starting to rain and getting very windy.

Está empezando a llover y corre mucho viento.



Windstorms come.
Crops and homes are damaged.

Llegan los vendavales.
Los cultivos y los hogares están dañados.



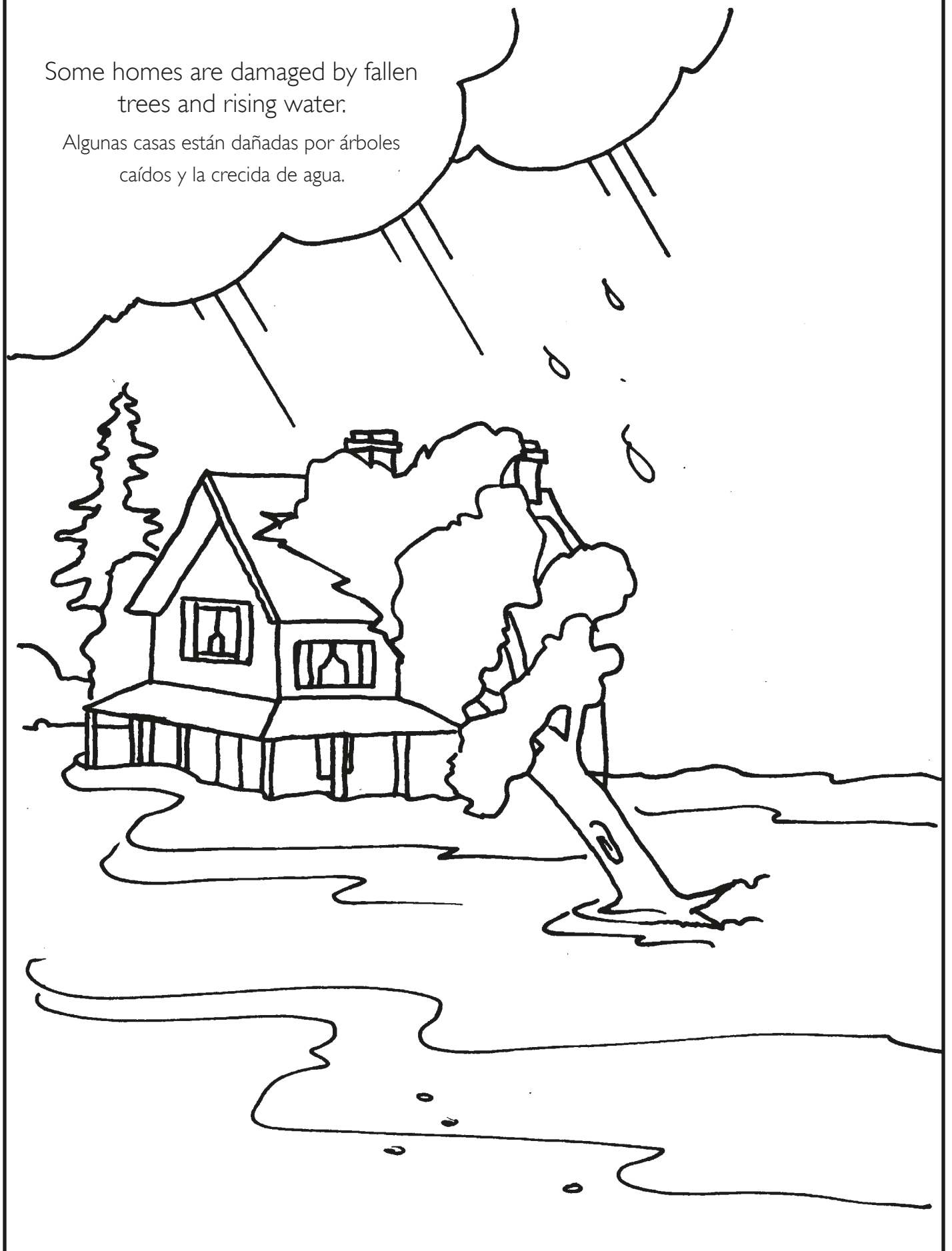
The streams, rivers and lakes
get bigger and bigger.

Los arroyos, ríos y lagos crecen más y más.

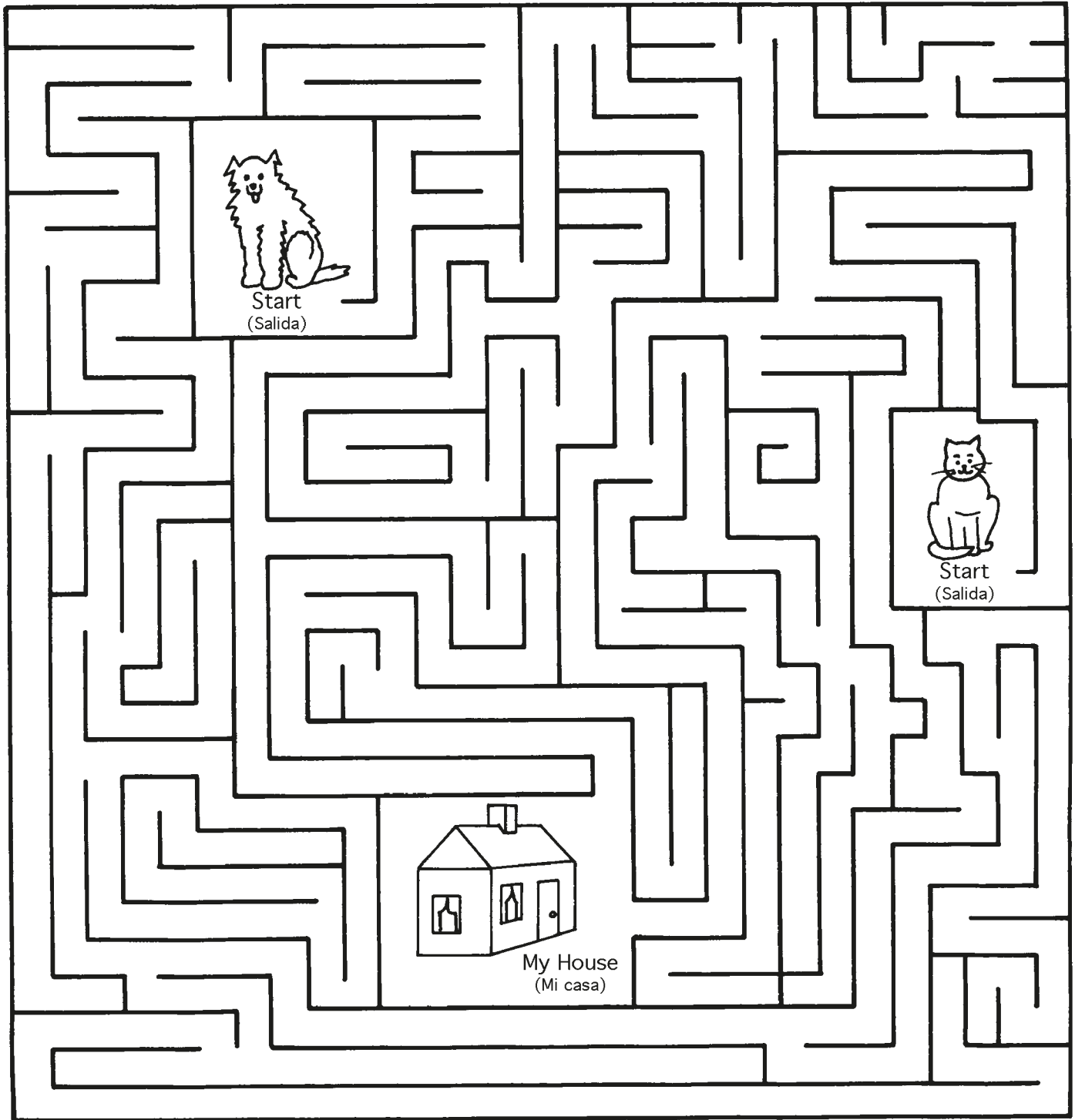


Some homes are damaged by fallen
trees and rising water.

Algunas casas están dañadas por árboles
caídos y la crecida de agua.



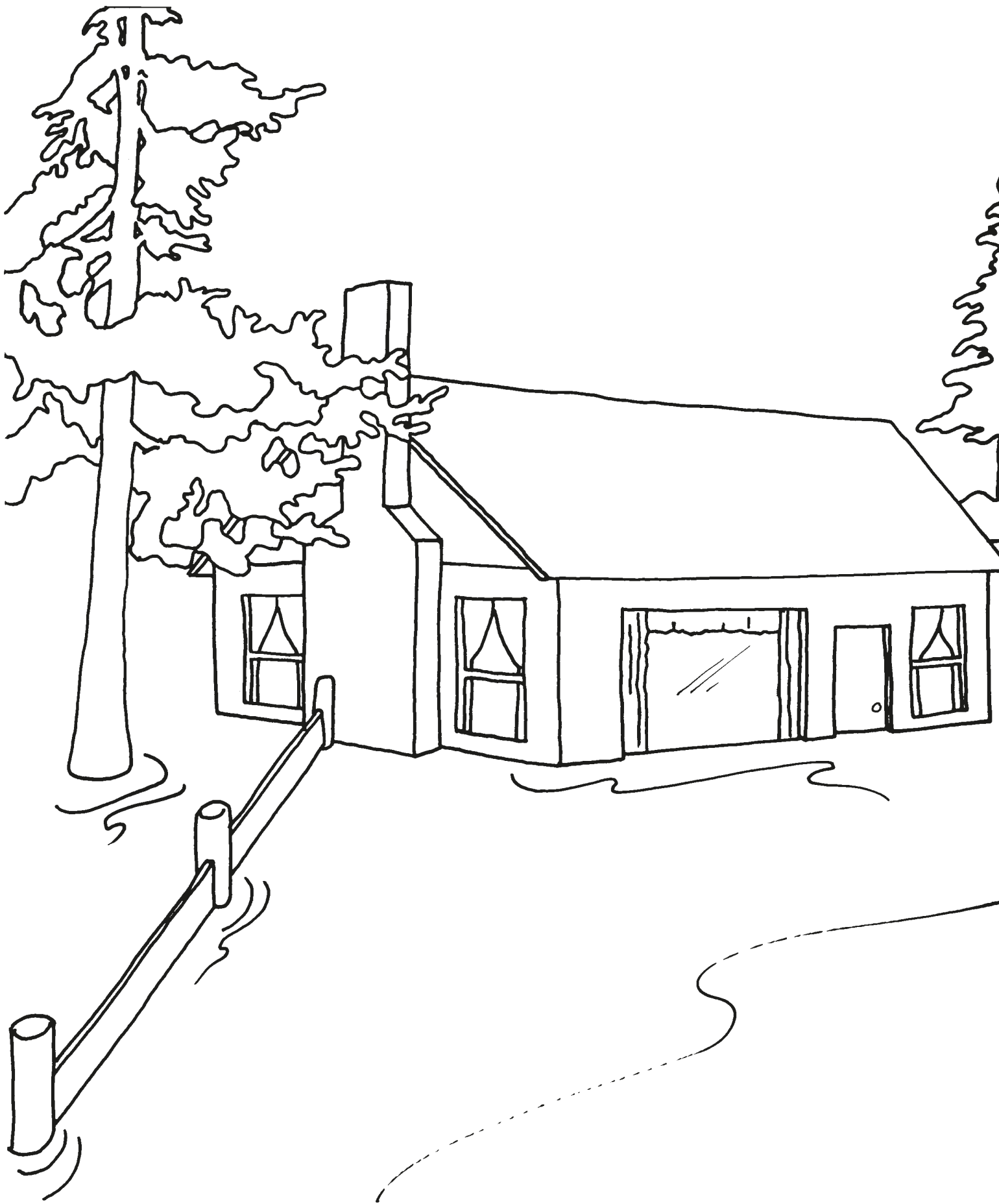
Most pets can swim, but they sometimes get lost.
La mayoría de las mascotas puede nadar, pero a veces se pierden.



Farm animals must be moved.

Los animales de granja deben ser trasladados.



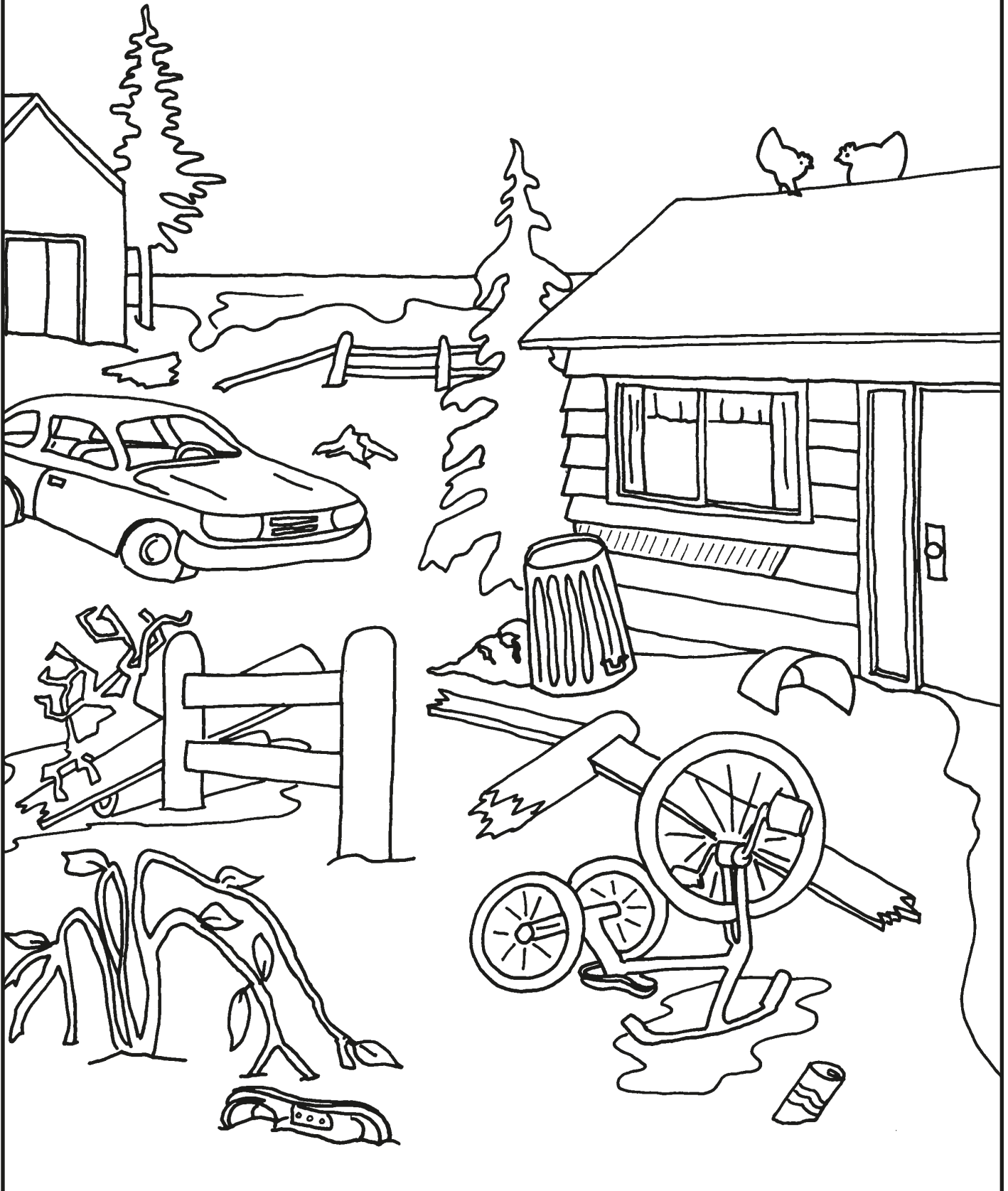


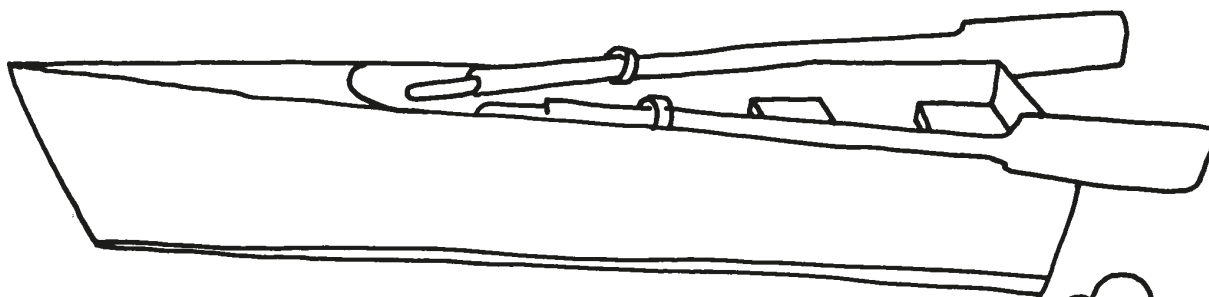


Tell a story.
Cuéntanos una historia.

The storm is gone. Now everything is a mess!

La tormenta ha pasado. ¡Ahora todo es un desastre!





Cut out for storytelling.

Corta las figuras para el tiempo de contar historias.



Cut out the figures on the other side of this page and use them with the pages ahead to tell a story that you have made up. You can use your own paper to draw and cut out other people and things if you need them for your story, or you can use pictures from magazines. Have fun!

Corta las figuras al otro lado de esta página y úsalas con las siguientes páginas para contar una historia que tú haz inventado. Puedes utilizar tu propio papel para dibujar y cortar otras personas y cosas si las necesitas en tu historia o usa fotos de revistas. ¡Diviértete!

What if the storm comes again?

¿Y si la tormenta regresa?



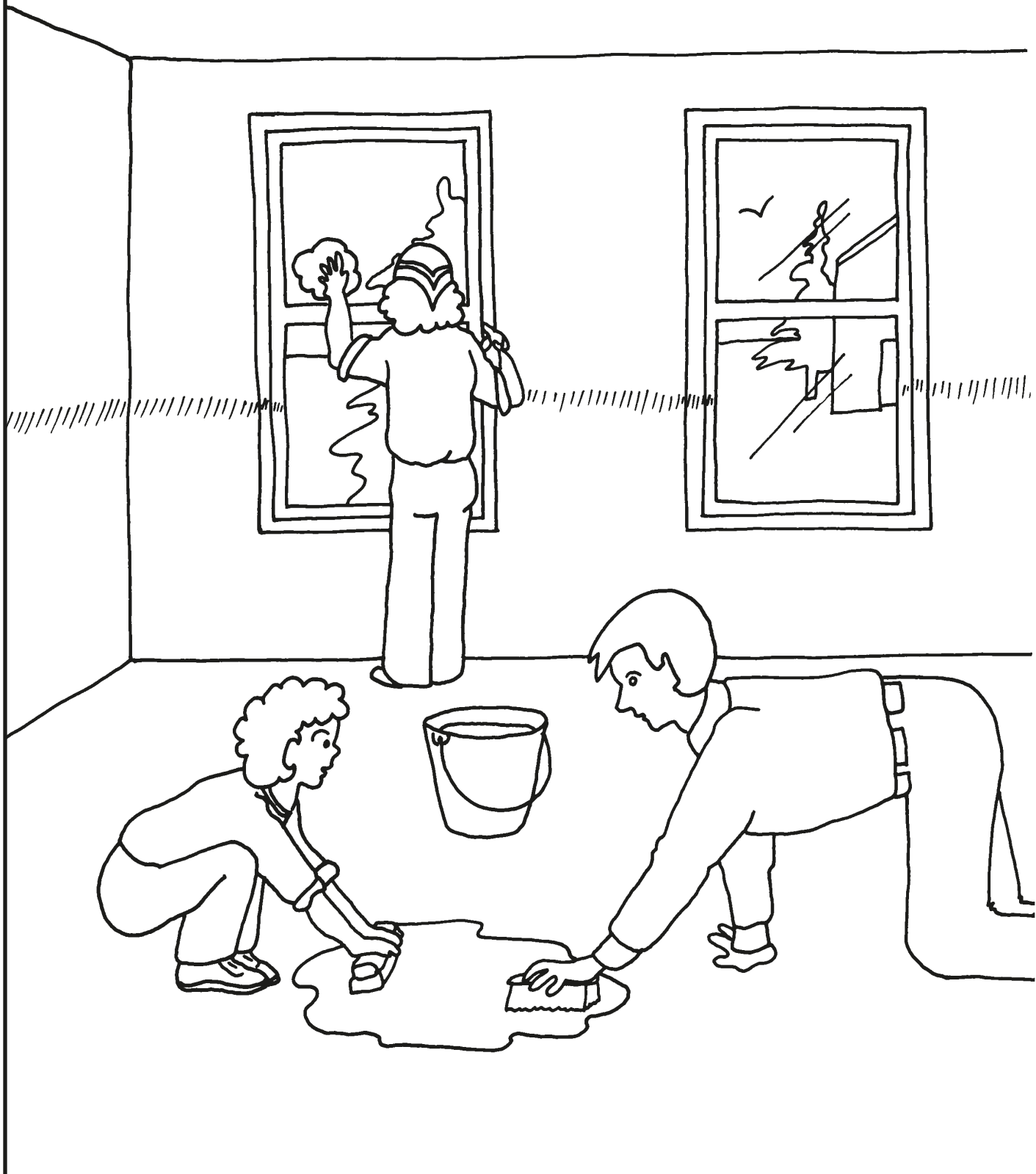
Everyone is very busy.

Todos están muy ocupados.





I can help clean up.
Yo puedo ayudar a limpiar.



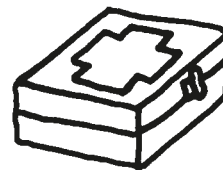
Let's make a list of things we might need if there is another storm.

Vamos a hacer una lista de cosas que podríamos necesitar si hay otra tormenta.

☐

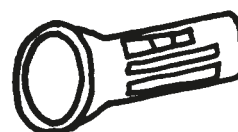
First aid kit

Equipo de primeros auxilios

☐

Flashlight

Linterna a baterías

☐

Fresh water

Agua fresca

☐

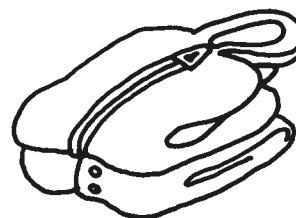
Extra food

Comida extra

☐

Warm clothes

Ropa abrigadora

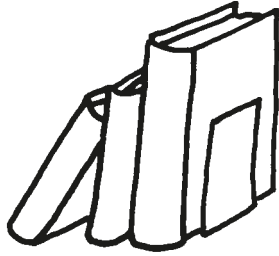
☐

Other things

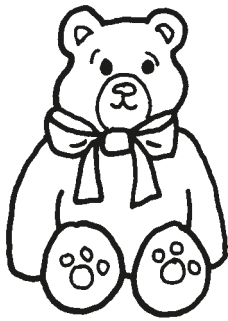
Otras cosas

Where can we put our favorite things so they will be safe?

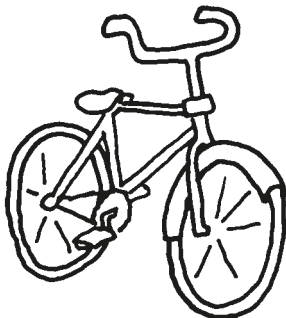
¿Dónde guardamos nuestras cosas favoritas para protegerlas?



- ☐ Under the bed?
¿Debajo de la cama?
- ☐ In the refrigerator?
¿En el refrigerador?
- ☐ On the top shelf of the bookcase?
¿En el estante alto del librero?



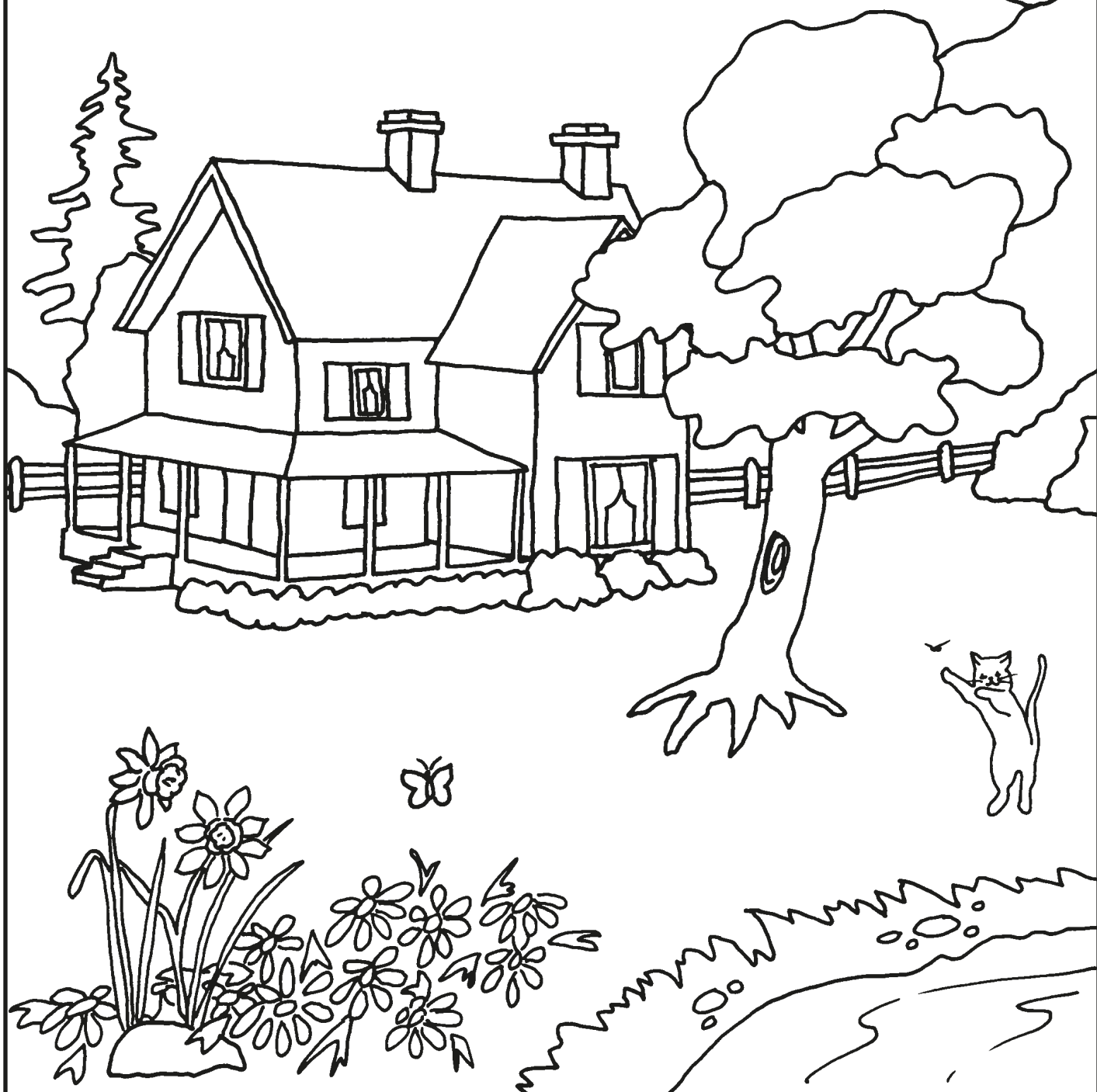
- ☐ In the zoo?
¿En el Zoológico?
- ☐ Under the hood of the truck?
¿Debajo del capó del camión?
- ☐ At the top of the closet?
¿Arriba del ropero?



- ☐ Behind the car?
¿Detrás del auto?
- ☐ Under my pillow?
¿Debajo de mi almohada?
- ☐ Hanging up in the garage?
¿Colgado en el garaje?

The sun is coming out.

El sol está saliendo.



Notes for Parents

To enhance your child's learning experience, several suggested activities for the entire family are listed below.

1. Fill a bucket three-fourths of the way full. Let your child continue to pour additional water into the bucket until it overflows. Discuss the concepts found early in the activity book about why flooding occurs.
2. Let your child place a number of objects into the bucket one at a time to see which ones sink and which ones float.
3. When it is dark, turn off all the lights in your house. Instruct everyone to find a designated place. Choose some items such as flashlight, first aid kit, blankets and so forth for people to find. Set a specific amount of time before you turn the lights back on. Discuss how everyone found their way around. What senses did they use? Could they find the designated place in the house? Did they find the items they were looking for?
4. Have a family meeting and draw up a disaster plan. Include needed items and agree on where they will be kept in the house. Are there personal items each member would take with them? Are there safe places to put things to keep them from getting wet? If the family is not together at the time of a disaster, what is the plan to reunite?
5. Do exercise #3 again. Did it feel different this time with a family disaster plan in place?

With a bit of practice, small children can feel more able to contribute to family safety by making responsible decisions in times of emergency. Good luck!

Symptoms of Stress

The disruption, loss and trauma resulting from a disaster like flooding can affect children for months, even years. Some children may not express their distress until months after the event. Children lack the developmental maturity to understand what has happened and need special attention and support.

Children normally respond to frightening events that they can't control by having nightmares or sleep problems, being afraid of being left alone, having school problems, or returning to former "more childish" behavior.

Getting some professional help is a good idea if these or other symptoms persist for more than four months. Disaster Outreach Services provides free counseling, information for parents, assistance connecting with resources, and educational programs about coping with disaster.

Notas Para Los Padres

Para enriquecer la experiencia educativa de su niño, a continuación se muestran algunas actividades para toda la familia.

1. Ponga agua en un balde hasta llenar las tres cuartas partes. Permita que su niño continúe llenando el balde hasta que se rebalse. Discutan los conceptos encontrados antes en este libro de actividades en relación al porqué de las inundaciones.
2. Permita que su niño ponga algunos objetos en el balde, uno por uno, para ver cuáles se hunden y cuáles flotan.
3. Cuando sea de noche, apague todas las luces en la casa. Dé instrucciones a cada uno para ir a un lugar previamente designado. Escoja unos artículos, tal como lámpara portatil, cobijas, la caja de primeros auxilios, etcétera para que la gente los busque. Establezca un tiempo fijo antes de encender de nuevo las luces. ¿Pudieron encontrar el lugar designado en la casa mientras estaba oscuro? ¿Encontraron los artículos que buscaban?
4. Tenga una reunión familiar, y desarrollen un plan para desastres. Incluya en el plan los artículos que van a necesitar en un desastre y acuerden en dónde conservarlos en la casa. ¿Hay artículos personales que cada miembro de la familia se llevará? ¿Hay lugares seguros en dónde poner cosas para que no se mojen? Si la familia no está junta en el momento del desastre ¿cuál es el plan para reunirse?
5. Realicen de nuevo el ejercicio número 3. ¿Sintieron la diferencia los miembros de la familia ahora que tienen formulado un plan para desastres?

Con un poco de práctica, hasta los niños pequeños pueden sentirse más capaces de contribuir con la seguridad de la familia tomando decisiones responsables en momentos de emergencia. ¡Les deseamos muy buena suerte!

Signos de estrés

La interrupción, las pérdidas y el trauma que resultan de un desastre natural pueden afectar a los niños por meses, y hasta por años. Algunos niños tal vez no mostrarán su angustia hasta meses después del desastre. Los niños no han desarrollado la capacidad emocional para entender lo que ha pasado y necesitan atención y apoyo especiales.

Los niños pueden responder a los eventos desastrosos que no pueden controlar teniendo pesadillas u otros problemas al dormir. También pueden tener miedo a estar solos, tener problemas en la escuela o regresar a comportamientos infantiles antes superados.

Es buena idea obtener apoyo si éstos u otros signos persisten por más de cuatro meses. Disaster Outreach Services (Desastres servicios de extensión) provee apoyo emocional gratuito, información para los padres, asistencia en obtener recursos y programas educativos acerca de cómo enfrentar los desastres.

