



## **Wildfire Resources for Families and Children**

**Deslice hacia abajo para ver el guía en español.**

### **Tips For Supporting Children during this time:**

**Stay Calm and Model Emotional Regulation** – Children learn how to manage their feelings by watching you. Show them how to stay calm, even in stressful situations.

**Provide Reassurance and Safety** – Let children know they are safe, and explain that the firefighters and adults are doing everything to keep them safe. This helps build trust and a sense of security.

**Maintain Familiar Routines** – Keeping regular routines helps children feel more in control and grounded during times of uncertainty.

**Communicate Clearly and Honestly** – Use age-appropriate language to help children understand what's happening. If evacuating, explain where you're going and what they can expect, which reduces fear and confusion.

**Offer Comfort and Emotional Support** – Bring familiar items like toys or blankets that can provide comfort and help them feel emotionally supported.

**Encourage Emotional Expression** – Let children know it's okay to express their feelings. Provide opportunities for them to share what they're thinking or feeling.

**Be Mindful of Stress and Anxiety Signals** – Watch for signs of anxiety, such as restlessness, irritability, withdrawal, or changes in behavior. Respond with empathy and understanding to help them feel heard.

**Limit Exposure to Distressing News** – Avoid exposing children to news coverage or images of wildfires, which can heighten anxiety and confusion.

**Use Positive Distraction Techniques** – Engage them in calming activities, such as games, music, or stories, to help them manage stress.

**Be Patient and Show Compassion** – Recognize that children may need time to process their emotions. Offer understanding and support as they adjust to the situation.

### Other Parent Resources for dealing with fires and child anxiety

- <https://health.choc.org/11-ways-parents-can-help-children-cope-with-fires/>
- <https://www.uhealth.org/today/tips-for-coping-with-natural-disasters-and-talki-ng-with-kids/>
- <https://parentingnow.org/helping-your-child-with-their-fears/>

### Reliable Fire Tracker {[Here](#)}



### **Books with Resources:**

I AM PEACE by Susan Verde

- Youtube video [here](#)
- Book extension activities:
  - [Mindfulness](#) (belly breathing)
  - [Freeze and Thaw](#)

AFTER THE FALL: HOW HUMPTY DUMPTY GOT BACK UP AGAIN by Dan Santat

- Youtube video [here](#)
- Book extension activity:
  - [Paper airplanes](#)

### **Additional Books to Support Emotional Needs:**

CALM THE VERY HUNGRY CATERPILLAR by Eric Carle - Youtube video [here](#)

WHAT DO YOU DO WITH A PROBLEM? by Kobi Yamada - Youtube video [here](#)

THE COOL BEAN by Jory John - Youtube video [here](#)

### **Some Fun Books (and distractions):**

THE LEGEND OF ROCK PAPER SCISSORS by Drew Daywalt - Youtube video [here](#)

- After reading: play rock, paper, scissors :)

FEROCIOUS FLUFFITY by Erica Perl - Youtube video [here](#)



## Recursos sobre incendios forestales para familias y niños

### Consejos para apoyar a los niños durante este tiempo:

**Mantiene la calma y demuestra cómo manejar las emociones.** – Los niños aprenden a manejar sus emociones observándote. Enséñales cómo mantener la calma, incluso en situaciones estresantes.

**Ofrece seguridad y tranquilidad.** – Hazles saber a los niños que están a salvo y explícales que los bomberos y los adultos están haciendo todo lo posible para mantenerlos seguros. Esto ayuda a generar confianza y un sentido de seguridad.

**Mantiene las rutinas familiares** – Mantener rutinas regulares ayuda a los niños a sentirse más en control durante momentos como este.

**Comunica de manera clara y honesta.** – Usa un lenguaje adecuado para su edad para ayudar a los niños a entender lo que está sucediendo. Si están evacuando, explíquenlos adónde van y qué pueden esperar, lo que reduce el miedo y la confusión.

**Ofrece consuelo y apoyo emocional.** – Lleva objetos familiares como juguetes o mantas que les brindan consuelo y les ayuden a sentirse apoyados emocionalmente.

**Incentiva que expresen sus emociones.** – Hazles saber a los niños que está bien expresar sus sentimientos. Ofréceles oportunidades para compartir lo que piensan o sienten.

**Presta atención a las señales de estrés y ansiedad.**– Observa signos de ansiedad, como inquietud, irritabilidad, aislamiento o cambios en el comportamiento. Responde con empatía y comprensión para ayudarles a sentirse escuchados.

**Limita la exposición a noticias angustiosas.**– Evita que los niños vean noticias o imágenes de los incendios forestales, ya que esto puede aumentar la ansiedad y la confusión.

**Usa técnicas de distracción positiva.**– Involucralos en actividades relajantes, como juegos, música o cuentos, para ayudarles a manejar el estrés.



**Sé paciente y muestra compasión.** -Reconoce que los niños pueden necesitar tiempo para procesar sus emociones. Brinda comprensión y apoyo mientras se adaptan a la situación.

### Otros recursos para padres sobre cómo manejar los incendios y la ansiedad en los niños

- [https://health-choc-org.translate.google/11-ways-parents-can-help-children-cop-e-with-fires/? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=en& x tr\\_pto=wapp](https://health-choc-org.translate.google/11-ways-parents-can-help-children-cop-e-with-fires/? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=en& x tr_pto=wapp)
- [https://www-uhealth-org.translate.google/today/tips-for-coping-with-natural-disasters-and-talking-with-kids/? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=en& x tr\\_pto=wapp](https://www-uhealth-org.translate.google/today/tips-for-coping-with-natural-disasters-and-talking-with-kids/? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=en& x tr_pto=wapp)
- [https://parentingnow-org.translate.google/helping-your-child-with-their-fears/? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=en& x tr\\_pto=wapp](https://parentingnow-org.translate.google/helping-your-child-with-their-fears/? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=en& x tr_pto=wapp)

Rastreador confiable de incendios {[Aqui](#)}



### **Libros con recursos:**

I AM PEACE por Susan Verde

- Video en YouTube [aquí](#)
- Actividades complementarias:
  - [Atención plena](#) (respiración abdominal)
  - [Congelar y descongelar](#)

AFTER THE FALL: HOW HUMPTY DUMPTY GOT BACK UP AGAIN por Dan Santat

- Video en YouTube [aquí](#)
- Actividad complementaria:
  - [Aviones de papel](#)

### **Libros adicionales para apoyar las necesidades emocionales:**

CALM THE VERY HUNGRY CATERPILLAR por Eric Carle - Video en YouTube [aquí](#)

WHAT DO YOU DO WITH A PROBLEM? por Kobi Yamada - Video en YouTube [aquí](#)



THE COOL BEAN por Jory John - Video en Youtube [aquí](#)

**Otros libros divertidos:**

THE LEGEND OF ROCK PAPER SCISSORS por Drew Daywalt - Video en YouTube [aquí](#)

- Después de leerlo: juega 'rock, paper, scissors' :)

FEROCIOUS FLUFFITY por Erica Perl - Video en Youtube [aquí](#)