

LOS ANGELES WILDFIRES RESOURCE KIT

Safe at Home's Mission and The Impact of the Wildfires

The devastation of the wildfires extends beyond the loss of homes—it impacts the very core of individuals' lives and their ability to feel safe and supported. Homes are destroyed, leaving individuals without a physical place to find refuge. All too often, the trauma is compounded by the loss of community and routines that ground them.

Natural disasters can evoke feelings of helplessness in those affected or witnessing the event, they also remind us of the strength of community. In times like these, the power of community and collective resilience becomes our greatest strength. They reinforce the urgency to our mission: to create a world where every home is safe. We stand in solidarity with all who have experienced the loss of a safe place, reaffirming our commitment to a future free from harm.

This guide is designed to provide you with essential resources to help you and your loved ones cope with the aftermath of the wildfires. It includes practical information on safety planning and psychological support, as well as information about how to talk about the wildfires to children and adolescents.

Together, we stand in solidarity with all who have experienced the loss of a safe place, reaffirming our commitment to a future free from harm. We hope that these resources are helpful in getting you started. For more information on how to support our efforts or to access our services, please visit joetorre.org

SAFER ♥ **BRAVER** ↑ **TOGETHER** ✿

KIT DE RECURSOS PARA LOS INCENDIOS FORESTALES DE LOS ANGELES

La misión de Safe at Home + El impacto de los incendios forestales

La devastación de los incendios forestales va más allá de la pérdida de hogares: afecta la esencia misma de la vida de las personas y su capacidad de sentirse seguras y apoyadas. Las casas quedan destruidas y las personas se quedan sin un lugar físico donde refugiarse. Con demasiada frecuencia, el trauma se ve agravado por la pérdida de la comunidad y de las rutinas que las sustentaban.

Al permanecer unidos, podemos garantizar que TODOS los sobrevivientes reciban el apoyo integral y comunitario que necesitan para superar estos tiempos difíciles y emerger más fuertes.

Los desastres naturales pueden provocar sentimientos de impotencia en quienes los han sufrido o presenciado, pero también nos recuerdan la fuerza de la comunidad. Refuerzan la urgencia de nuestra misión: crear un mundo donde cada hogar sea seguro. Nos solidarizamos con todos aquellos que han sufrido la pérdida de un lugar seguro y reafirmamos nuestro compromiso con un futuro libre de daños.

Esta guía está diseñada para proporcionarle recursos esenciales para ayudarlo a usted y a sus seres queridos a sobrellevar las secuelas de los incendios forestales. Incluye información práctica sobre planificación de seguridad y apoyo psicológico, así como información sobre cómo hablar sobre los incendios forestales a niños y adolescentes.

Juntos, nos solidarizamos con todos los que han experimentado la pérdida de un lugar seguro, reafirmando nuestro compromiso con un futuro libre de daños. Esperamos que estos recursos le sean útiles para comenzar. Para obtener más información sobre cómo apoyar nuestros esfuerzos o acceder a nuestros servicios, visite joetorre.org

SAFER ♥ **BRAVER** ↑ **TOGETHER** ✿

TABLE OF CONTENTS

Coping with Loss and Grief/
Cómo sobrellevar el duelo

4

Safety Strategies for Families/ *Estrategias de seguridad para familias*

6

Wellness Plan/ *Plan de Bienestar*

8

How to be an Ally/ *Cómo ser un Aliado*

10

Talking to youth
about the California wildfires/
Hablando con los jóvenes
Acerca de los incendios forestales de California

14

COPING WITH LOSS AND GRIEF

Understanding the Impact of Living in Unsafe Conditions

Living in an unsafe environment can cause fear, anxiety, and trauma in both children and adults. Families may feel isolated, ashamed or uncertain about how to protect themselves. Read below to learn about ways to cope with loss and grief and anticipatory loss and grief.

Coping Skills for Parents

- **Grounding Techniques:** Help calm yourself during stressful moments by focusing on the present (e.g., naming five things you can see or touch).
- **Self-Care:** Even small actions, like deep breathing or a quiet moment drinking tea, can help make a difference.
- **Build Support Networks:** Connect with trusted friends, family, or local organizations for emotional and practical help.
- **Be mindful of visual consumption of images/stories on the news**

Coping Skills for Children and Teens

- **Art or Writing Activities:** Encourage children and teens to express their feelings through drawing or journaling.
- **Comfort Items:** A stuffed animal, blanket, or object that brings calm can help during tense times.
- **Breathing Exercises:** Teach simple techniques like "box breathing". Please visit joetorre.org/resources for a printable.

CÓMO SOBRELLEVAR LA PÉRDIDA Y EL DUELO

Entendiendo el impacto de vivir en condiciones inseguras

Vivir en un entorno inseguro puede causar miedo, ansiedad y trauma tanto en niños como en adultos. Las familias pueden sentirse aisladas, avergonzadas o inseguras sobre cómo protegerse. Lea a continuación para conocer las formas de afrontar la violencia familiar y comunitaria.

Habilidades de afrontamiento para padres

- Técnicas de conexión a tierra: Ayúdese a calmarse durante momentos estresantes concentrándose en el presente (por ejemplo, nombrando cinco cosas que pueda ver o tocar).
- Autocuidado: Incluso pequeñas acciones, como respirar profundamente o un momento de tranquilidad bebiendo té, pueden ayudar a marcar la diferencia.
- Construya redes de apoyo: conéctese con amigos de confianza, familiares u organizaciones locales para obtener ayuda emocional y práctica.

Habilidades de afrontamiento para niños y adolescentes

- Actividades de arte o escritura: anime a los niños y adolescentes a expresar sus sentimientos a través del dibujo o un diario.
- Artículos de consuelo: un animal de peluche, una manta o un objeto que brinde calma pueden ayudar en momentos de tensión.
- Ejercicios de respiración: Enseñe técnicas sencillas como la "respiración en caja". Visite joetorre.org/resources para obtener un material imprimible.

SAFETY STRATEGIES FOR FAMILIES:

Safety plans help families prepare for unsafe situations such as wildfires or the loss of a home and community. They help family members feel more secure by identifying people they can call, meeting places they can go during emergencies, and clear steps they can take to stay safe.

SAFETY STRATEGIES FOR CHILDREN & TEENS

- Trusted Adults: Know who to turn to (teacher, counselor, neighbor) for support.
- Buddy System: Stay with siblings or friends whenever possible.
- Stay Aware: Encourage youth to trust their instincts and leave unsafe situations when possible.

RESOURCES FOR FAMILIES

Grief is natural and is a feeling we all experience at some point or another. Please check out our [Talking to Children and Teens about Grief YouTube video](#) for more support

Remember: You are not alone. There is help available to create a safe future for you and your family.

For more information, please visit: joetorre.org/resources

ESTRATEGIAS DE SEGURIDAD PARA FAMILIAS:

Los planes de seguridad ayudan a las familias a prepararse para situaciones peligrosas, como la violencia doméstica o comunitaria. Ayudan a los miembros de la familia a sentirse más seguros al identificar a las personas a las que pueden llamar, los lugares de reunión a los que pueden acudir durante las emergencias y los pasos claros que pueden seguir para mantenerse a salvo.

ESTRATEGIA DE SEGURIDAD PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Adultos de confianza: Sepa a quién recurrir (maestro, consejero, vecino) para obtener apoyo.
- Sistema de compañeros: quédese con sus hermanos o amigos siempre que sea posible.
- Manténgase alerta: anime a los jóvenes a confiar en sus instintos y abandonar situaciones inseguras cuando sea posible.

RECURSOS PARA FAMILIAS

El duelo es natural y es un sentimiento que todos experimentamos en algún momento u otro. Por favor mira nuestro [video de YouTube Hablando con sus hijos sobre el duelo](#) para obtener más apoyo.

Recuerde: no está solo. Hay ayuda disponible para crear un futuro seguro para usted y su familia.

Para obtener más información, visite: joetorre.org/resources

WELLNESS PLAN

3 of My Strengths:

Three yellow rounded rectangular boxes for writing strengths.

Something I am looking forward to:

Four white circular checkboxes for listing things to look forward to.

My Plan to Stay Safe:

When this happens...

1. _____
2. _____
3. _____

I can cope by...

1. _____
2. _____
3. _____

Safe people:

1. _____
2. _____
3. _____

Safe Places:

1. _____
2. _____
3. _____

Safety & Support Resources:

988 National Suicide Prevention Lifeline: Call or Text 988
1-800-273-8255 ([suicidepreventionlifeline.org](https://www.suicidepreventionlifeline.org))

Crisis Text Line: Text "Home" to 741741 ([crisistextline.org](https://www.crisistextline.org))

PLAN DE BIENESTAR

3 de mis fortalezas:

Three yellow rounded rectangular boxes for writing strengths.

Algo que espero con ilusión:

Four white circular checkboxes for listing hopes.

Mi plan para mantenerme a salvo:

Quando esto pasa...

1. _____
2. _____
3. _____

Puedo afrontarlo mediante...

1. _____
2. _____
3. _____

Gente segura:

1. _____
2. _____
3. _____

Lugares seguros:

1. _____
2. _____
3. _____

Recursos de seguridad y apoyo:

Línea Nacional de Prevención del Suicidio 988: Llame o envíe un texto al 988
1-800-273-8255 (suicidepreventionlifeline.org)

Crisis Text Line: Envía un texto con la palabra "Home" al 741741 (crisistextline.org)

HOW TO BE AN ALLY

Understanding the Impact of Living in Unsafe Conditions

Natural disasters like wildfires leave a lasting impact on individuals and communities. Being an ally means offering support with compassion, mindfulness, and care. Here's how:

1. Use Validating Language

The way we communicate can provide comfort or unintentionally cause harm. Use language that validates others' experiences and avoids comparisons or dismissive statements.

Helpful Language

- "I'm so sorry you're going through this. I'm here for you."
- "This must be incredibly hard. What do you need right now?"
- "Your feelings are valid, and it's okay to take things one step at a time."

Hurtful Language

- "At least you still have..."
- "It could have been worse."
- "I know exactly how you feel."

Validating language fosters connection and acknowledges the unique emotions individuals may experience without minimizing their pain.

2. Remain Mindful of News Consumption

While staying informed is important, overexposure to disaster coverage can be overwhelming or retraumatizing, both for those directly impacted and for allies.

- Limit exposure to graphic or sensationalized coverage
- Use trusted sources to stay informed without contributing to the spread of misinformation.
- Encourage discussions centered on solutions and hope, rather than fear or despair.

[For more information about the impact of watching trauma-related media click here.](#)

CÓMO SER UN ALIADO

Entendiendo el impacto de vivir en condiciones inseguras

Los desastres naturales, como los incendios forestales, dejan un impacto duradero en las personas y las comunidades. Ser un aliado significa ofrecer apoyo con compasión, atención plena y cuidado. A continuación, le indicamos cómo:

1. Utilice palabras de validación

La forma en que nos comunicamos puede brindar consuelo o causar daño involuntariamente. Utilice un lenguaje que valide las experiencias de los demás y evite las comparaciones o las declaraciones despectivas.

Lenguaje útil

- “Lamento mucho que estés pasando por esto. Estoy aquí para ayudarte”.
- “Esto debe ser muy difícil. ¿Qué necesitas ahora mismo?”
- “Tus sentimientos son válidos y está bien tomar las cosas paso a paso”.

Lenguaje hiriente

- “Al menos todavía tienes...”
- “Podría haber sido peor.”
- “Sé exactamente cómo te sientes.”

El lenguaje validado fomenta la conexión y reconoce las emociones únicas que las personas pueden experimentar sin minimizar su dolor.

2. Manténgase atento al consumo de noticias

Si bien mantenerse informado es importante, la sobreexposición a la cobertura de desastres puede ser abrumadora o retraumatizante, tanto para los directamente afectados como para los aliados.

Limite la exposición a coberturas gráficas o sensacionalistas.

- Utilice fuentes confiables para mantenerse informado sin contribuir a la difusión de información errónea.
- Fomentar debates centrados en soluciones y esperanza, en lugar de en el miedo o la desesperación.

[Para obtener más información sobre el impacto de ver medios relacionados con el trauma, haga clic aquí.](#)

HOW TO BE AN ALLY

3. How to Address Feelings of Helplessness (Without Disengaging)

It's normal to feel overwhelmed by the scale of disasters, but disengaging can leave those impacted feeling isolated. Here's how to channel those feelings productively:

- **Acknowledge Your Emotions:** Recognize that feeling sad or helpless is a natural response. [Access our helpful Emotions Wheels here.](#)
- **Take Small Steps:** Even small acts of kindness—like checking in on loved ones of those affected, volunteering, or amplifying resources—can have a big impact.
- **Avoid Blame and Focus on Support:** In the midst of a traumatic event, pointing to the causes—whether true or speculative—can come across as insensitive or shift attention away from those most in need.
 - If you feel compelled toward civic engagement, consider constructive actions like reaching out to your local government, advocating for better disaster response policies, or visiting websites like [Ready.gov](#) and [California Wildfire Recovery Resources](#) for actionable ways to support those affected.
- **Focus on Active Support:** Instead of dwelling on what you can't do, ask yourself, "What can I do today to help?"
 - Consider volunteer regular volunteer opportunities such as the ones linked in our [Wildfire Resources blog post.](#)

4. Center Survival and Connection

For those directly affected, survival and maintaining connections are the top priorities. As an ally, you can:

- Provide a listening ear without offering unsolicited advice.
- Help connect individuals to resources like [temporary housing](#), [mental health support](#), or [community aid organizations](#).
- Avoid overwhelming people with long-term plans when they are still focusing on daily survival.

Remember: Allyship is an Ongoing Practice

Being an ally doesn't end when the immediate crisis is over. Recovery takes time, and showing up consistently—whether through continued support, advocacy, or simply being present—makes a lasting difference.

For more information and tips, visit us on social media at linktr.ee/safeathome_follow

CÓMO SER UN ALIADO

3. Cómo afrontar los sentimientos de impotencia (sin desvincularse)

Es normal sentirse abrumado por la magnitud de los desastres, pero desentenderse puede hacer que las personas afectadas se sientan aisladas. A continuación, se explica cómo canalizar esos sentimientos de manera productiva:

- **Reconozca sus emociones:** reconozca que sentirse triste o desamparado es una respuesta natural.
- **Tome pequeñas medidas:** Incluso los pequeños actos de bondad, como visitar a los seres queridos de las personas afectadas, ofrecerse como voluntario o ampliar los recursos, pueden tener un gran impacto.
- **Evite culpar y concéntrese en el apoyo:** en medio de un evento traumático, señalar las causas, ya sean verdaderas o especulativas, puede parecer insensible o desviar la atención de aquellos que más lo necesitan.
- Si se siente obligado a participar cívicamente, considere acciones constructivas como comunicarse con su gobierno local, abogar por mejores políticas de respuesta a desastres o visitar sitios web como [Ready.gov](#) y [California Wildfire Recovery Resources](#) para encontrar formas prácticas de apoyar a los afectados.
- **Concéntrese en el apoyo activo:** en lugar de concentrarse en lo que no puede hacer, pregúntese: "¿Qué puedo hacer hoy para ayudar?"
 - Considere la posibilidad de ofrecerse voluntariamente de forma regular como las que se encuentran en los enlaces de [Wildfire Resources blog post](#).

4. Supervivencia y conexión en el centro

Para los afectados directamente, la supervivencia y el mantenimiento de las conexiones son las principales prioridades. Como aliado, usted puede:

- Proporcionar un oído atento sin ofrecer consejos no solicitados.
- Ayude a conectar a las personas con recursos como [vivienda temporal](#), [apoyo de salud mental](#) u [organizaciones de ayuda comunitaria](#).
- Evite abrumar a las personas con planes a largo plazo cuando todavía están concentrados en la supervivencia diaria.

Recuerde: la alianza es una práctica continua

Ser un aliado no termina cuando la crisis inmediata termina. La recuperación lleva tiempo, y estar presente de manera constante (ya sea mediante apoyo continuo, defensa o simplemente estando presente) marca una diferencia duradera.

Para obtener más información y consejos, visítenos en las redes sociales en linktr.ee/safeathome_follow

TALKING TO YOUTH ABOUT THE CALIFORNIA WILDFIRES

Children process natural disasters differently than adults, and your approach to discussing the wildfires can significantly impact their understanding and emotional well-being. **Here are some tips:**

Use Simple, Clear Language: Explain what is happening in a way they can understand. For example:

- “There are fires in California that are burning trees and houses. Firefighters are working hard to keep people safe.”

Avoid Overloading Them With Details: Share only what they need to know based on their age and emotional readiness.

Ask open-ended questions like, “How do you feel about what’s happening?”

- Reassure Them: Let them know their feelings—whether fear, sadness, or confusion—are valid and normal.

Model Calmness: Children often take emotional cues from adults. Stay composed and show that it’s okay to feel concerned but still hopeful.

Focus on Safety and Helpers

- Highlight the efforts of firefighters, first responders, and community helpers to reassure children that people are working hard to keep everyone safe.
- Share examples of how communities come together in times of need, like donations, shelter setups, or acts of kindness.

Limit Media Exposure

- Minimize children’s exposure to graphic or upsetting news coverage, as it can increase anxiety. If they do see something, use it as an opportunity to discuss what they’ve watched and provide context.

Empower Them to Help

- Encourage small acts of kindness or support, like donating toys, writing cards to firefighters, or participating in family donation drives.
- Helping can make children feel more in control and less helpless.

Provide Comfort and Routine

- Maintain routines to provide a sense of normalcy. Consistency in bedtime, meals, and schoolwork can help ground children during uncertain times.
- Offer comfort through extra hugs, stories, or quality time together.

Children look to adults for guidance during crises. By providing honest, age-appropriate information and fostering a sense of safety, you can help them navigate this challenging time with resilience and hope.

For more resources, check out [Trinka and Sam: The Big Fire Story](#), a free story designed to help children cope with wildfires.

HABLANDO CON LOS JÓVENES ACERCA DE LOS INCENDIOS FORESTALES DE CALIFORNIA

Los niños procesan los desastres naturales de manera diferente a los adultos, y su forma de hablar sobre los incendios forestales puede afectar significativamente su comprensión y bienestar emocional. A continuación, se ofrecen algunos consejos:

Utilice un lenguaje sencillo y claro: explique lo que está sucediendo de una manera que puedan entender. Por ejemplo:

- “Hay incendios en California que están quemando árboles y casas. Los bomberos están trabajando arduamente para mantener a la gente a salvo”.

Evite sobrecargarlos con detalles: comparta solo lo que necesitan saber según su edad y preparación emocional.

Haga preguntas abiertas como: “¿Cómo te sientes acerca de lo que está sucediendo?”
Tranquilícelos: hágalos saber que sus sentimientos (ya sea miedo, tristeza o confusión) son válidos y normales.

Modele la calma: los niños suelen captar las señales emocionales de los adultos. Mantenga la calma y demuestre que está bien sentirse preocupado, pero también tener esperanza.

Centrarse en la seguridad y en los ayudantes

- Resalte los esfuerzos de los bomberos, los socorristas y los ayudantes de la comunidad para asegurar a los niños que la gente está trabajando arduamente para mantener a todos a salvo.
- Comparta ejemplos de cómo las comunidades se unen en momentos de necesidad, como donaciones, instalación de refugios o actos de bondad.

Limitar la exposición a los medios

- Minimiza la exposición de los niños a noticias gráficas o perturbadoras, ya que pueden aumentar la ansiedad. Si ven algo, aprovecha la oportunidad para hablar sobre lo que vieron y brindar contexto.

Habilítenlos para ayudar

- Fomente pequeños actos de bondad o apoyo, como donar juguetes, escribir tarjetas a los bomberos o participar en campañas de donaciones familiares.
- Ayudar puede hacer que los niños se sientan más en control y menos indefensos.

Proporcionar comodidad y rutina

- Mantenga rutinas que proporcionen una sensación de normalidad. La constancia en la hora de dormir, las comidas y las tareas escolares puede ayudar a los niños a mantener los pies sobre la tierra durante épocas de incertidumbre.
- Ofrezca consuelo a través de abrazos adicionales, historias o tiempo de calidad juntos.

Los niños buscan la orientación de los adultos durante las crisis. Si les brinda información honesta y adecuada a su edad y fomenta una sensación de seguridad, puede ayudarlos a atravesar este momento difícil con resiliencia y esperanza.

Para obtener más recursos, consulte [Trinka y Sam: El Gran Fuego](#), una historia gratuita diseñada para ayudar a los niños a afrontar los incendios forestales.