

Atención de Salud Mental en situación de emergencia o desastre

Guía para docentes



Guía para docentes

Atención de Salud Mental

en situación de
emergencia o desastre

Guía para Docentes en Atención de Salud Mental en Situación de Emergencia o Desastre

© Instituto Nacional de Defensa Civil (INDECI)
Dirección Nacional de Educación y Capacitación
Calle Ricardo Angulo Ramírez 694 Urb. Corpac, San Isidro, Lima, Perú.
Teléfono: (51) 2259898 / fax: (51) 2259898 anexo 5402
Página Web: www.indeci.gob.pe

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
Parque Melitón Porras 350, Miraflores, Lima – Perú
Teléfono: 613 0707 / Fax: 447 0370
Página web: www.unicef.org/peru

© Fundación Terre des hommes
Pasaje Hernando Lavallo N° 143, Barranco, Lima - Perú
Teléfono: 467 1735
Página Web: www.tdh.ch

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2010-10689
ISBN: 978-612-45491-44

Elaboración de contenidos: Daniela Guglielmino Duffaut

Responsable de la edición: Martha Giraldo Limo

Equipo de Validación

Psic. Carolina Valderama Vecco	Acuerdo UNICEF - INDECI
Psic. Nancy Virrueta Jiménez	Dirección General de Promoción de la Salud - MINSa
Psic. Militzá Álvarez Machuca	Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi"
Psic. Héctor Yaya Chumpitaz	Equipo Técnico de Salud Mental - MINSa
Enf. Gloria Cupio Mendoza	Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi"
Psic. Aldo Gómez Gaspar	Tutoría y Orientación Educativa - MINEDU.
Psic. Desirée Salazar Ramírez	Brigadas de intervención inicial - MINSa y Sociedad Peruana de Psicología de Emergencias y Desastres
Lic. Antoine Lissorgues	Delegado Adjunto Fundación Terre des hommes
Lic. Efraín Chacón Grajeda	Consultor UNICEF
Lic. José Vásquez Heredia	Coordinador de Emergencia UNICEF

Diseño, diagramación e ilustraciones: Romy Kanashiro

Primera edición, Lima agosto de 2010

Tiraje 2000 ejemplares

Impreso por KAMEM GRAFICS

Jr. Huancavelica N° 647 - A.H. Conde de La Vega. Lima

Cualquier parte de este documento podrá reproducirse siempre y cuando se reconozca la fuente y la información no se utilice con fines de lucro. Agradecemos cualquier comentario o sugerencia de los lectores. Para solicitar más copias de este documento, materiales de difusión o requerir más información, por favor solicitarla a la Dirección Nacional de Educación y Capacitación del INDECI.

Este documento ha sido elaborado por INDECI con el apoyo técnico de UNICEF y la Fundación Terre des hommes, e impreso con el financiamiento de la Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación COSUDE

Índice

Presentación	5
Introducción	7
Capítulo 1:	
Bases fundamentales para intervenir ante una emergencia o desastre	11
Propósito de la guía	12
Principios fundamentales para la intervención en salud mental	13
Enfoques de intervención	14
Enfoque psicosocial	14
Enfoque lúdico	15
Enfoque de género	17
Capítulo 2:	
Salud Mental	19
¿Qué es salud mental?	20
Factores de riesgo y factores de protección en la salud mental	21
Prevención en salud mental	23
Salud mental ante situaciones de emergencia o desastre	24
Proceso de duelo	28
Capítulo 3:	
Rol del docente ante una situación de emergencia o desastre	29
Competencias del docente	32
Cuidar de sí para poder cuidar a otros	34
Apoyando a nuestros estudiantes	35
Pautas importantes para el trabajo con los niños, niñas y adolescentes	38
Orientaciones para el docente ante dificultades que se puedan presentar en el proceso de recuperación emocional	41

Orientaciones que puede brindar el docente a los padres de familia	44
Redes de apoyo	48
Capítulo 4:	
La propuesta de intervención en salud mental	53
Las dinámicas como herramienta de una sesión	57
El buen uso de las dinámicas	61
Cómo desarrollar una sesión	62
Fases de intervención en una sesión	63
El ambiente de trabajo	67
Capítulo 5:	
Sesiones	69
Nivel Inicial	70
Nivel Primaria	92
Nivel Secundaria	114
Sesión para Padres y Madres de Familia	136
Anexos:	
Técnicas de relajación	149
Glosario	159
Referencias Bibliográficas	165

Presentación

El Instituto Nacional de Defensa Civil a través de la Dirección Nacional de Educación y Capacitación, contando con el apoyo técnico de UNICEF y de la Fundación Terre des hommes, ha elaborado la "Guía para Docentes en Atención de Salud Mental en Situación de Emergencia o Desastre".

Esta guía responde a la preocupación e inquietud creciente, expresada en la publicación "Lecciones Aprendidas del Sur Sismo de Pisco 15 agosto 2007", en responder mejor al impacto de las emergencias y desastres teniendo en consideración la salud mental de la población.

Está dirigida a los docentes de Educación Básica Regular, con la finalidad de brindarles los conocimientos necesarios para que estén en capacidad de dar atención psicosocial primaria a los alumnos y alumnas. Así como a la población de su comunidad afectada o damnificada por emergencias o desastres de origen natural o inducidos por el hombre. Esta atención precisa de un proceso de capacitación y orientación adecuado que proporcione información básica al respecto. El personal docente de las instituciones educativas puede y debe manejar de manera positiva las reacciones y las emociones de los alumnos y alumnas y ser capaces de detectar síntomas que deben ser tratados por un especialista.

El apoyo psicosocial de los docentes dirigido a padres y alumnos será de gran ayuda, debido a que la comunidad ve a la escuela como un escenario seguro y estable, que genera un estatus de respeto y confianza, donde el docente juega un papel clave como agente de salud.

La "Guía para Docentes en Atención de Salud Mental en Situación de Emergencia o Desastre", enriquecerá los módulos de formación docente del Programa Aprendiendo a Prevenir, que realiza la Dirección Nacional de Educación y Capacitación del Instituto Nacional de Defensa Civil - INDECI.

Desde el año 2004, a efecto de contribuir al fortalecimiento de una Cultura de Prevención de Desastres en el país, se han concentrado los esfuerzos en formar docentes en diversificación curricular y estrategias metodológicas de los contenidos de aprendizaje referidos a la Gestión del Riesgo de Desastres. La publicación de la Guía y su posterior distribución a los docentes a nivel nacional, favorecerá la capacitación docente en la temática de salud mental, pues será el insumo del módulo "Aprendiendo a Prevenir- Salud Mental".

Instituto Nacional de Defensa Civil

Introducción

Nuestro país está constantemente expuesto a diversas situaciones de riesgo por sus características geofísicas. Pero también lo está a consecuencia de la intervención del hombre, quien produce cambios, muchas veces bruscos y violentos, que afectan el desarrollo del país en todas sus dimensiones: política, social, emocional, económica, ambiental y psicológica, ante los cuales es necesario el conocimiento y fomento de una Cultura de Prevención de Desastres, la cual nos permitirá saber enfrentar y responder a estos cambios. En resumen, es imprescindible estar preparados y tener una estrategia enfocada en salud mental.

Ante un desastre es fácil identificar los efectos o consecuencias físico-materiales; sin embargo, los efectos psicológicos y sociales son más difíciles de medir, ya que no siempre se manifiestan en el corto plazo y, a veces, es en el largo plazo que se evidencian trastornos en la salud mental de las poblaciones afectadas. Por esta razón, tan importante como la atención de las necesidades físicas de subsistencia, es la atención psicosocial a las poblaciones, familias, personas, y contribuir de manera integral a la recuperación de la salud mental de la población afectada.

Al producirse un desastre, es razonable que se produzca un corte en las actividades cotidianas, pero muchas veces la duración de este corte es lo que marcará la diferencia entre la rápida recuperación de las personas, familias y la prolongación y multiplicación de los efectos negativos. **Mientras más pronto recuperen las actividades cotidianas, más fácil será superar cualquier situación de estrés como consecuencia del desastre.**

La educación durante las emergencias debe considerarse una necesidad social y política. Por ello, el pronto retorno a las actividades educativas y otras actividades que desarrollaban antes de una situación extraordinaria que afecta a una comunidad, provee a niños, niñas y adolescentes la sensación de seguridad y confianza. Además, permite que los padres y las madres se ocupen de las labores y actividades de reconstrucción con la confianza de que sus hijos estarán protegidos.

La escuela es un lugar clave para la intervención e identificación de casos, siempre y cuando cumplan con las condiciones físicas y ambientales para recibir a los niños, niñas y adolescentes afectados, ya que ellos requieren un espacio que les brinde seguridad y atención. El regreso rápido a la escuela, el monitoreo

de la asistencia y la identificación de síntomas inusuales, serán de gran ayuda para su recuperación psicoemocional a través del desarrollo de habilidades, recursos y fortalezas que les permitan sobreponerse a la adversidad vivida. De esta manera, si la escuela facilita espacios de juego y de libre expresión para las emociones y sentimientos relacionados a la experiencia de emergencia o desastre, ofrece la oportunidad de ir reparando los daños psicológicos causados, mejorándose progresivamente la relación de los niños, niñas y adolescentes consigo mismos, con sus familias y con su entorno social y natural, reduciendo al mismo tiempo su vulnerabilidad frente a las nuevas situaciones de crisis o emergencia social que puedan presentarse.

Cuando los niños regresan a la escuela es importante, antes de retomar las actividades ordinarias, darles un tiempo para hablar sobre lo ocurrido, permitiéndole expresar sus sentimientos, sin forzar a los que no quieren o pueden compartir su experiencia. **Para que esto ocurra, la recuperación de los servicios educativos, según lo recomendado por UNICEF, debe realizarse a través de tres etapas: la recreativa o preparatoria, la de educación no formal y la de reintroducción a la programación curricular.**

En la escuela, también se deben llevar a cabo reuniones con los padres de familia, enfocadas en la atención de la salud mental y en su participación en la construcción y reconstrucción de las instalaciones educativas, sean provisorias o no.

Las instituciones educativas, entonces, ante la ocurrencia de una emergencia y/o desastre, tienen fundamentalmente un rol preventivo que se hace efectivo a través de acciones orientadas a:

- a) Proteger a los niños, niñas y adolescentes y alentar su desarrollo.
- b) Proveer un significado cotidiano para los niños, niñas y adolescentes.
- c) Mejorar la comprensión de los niños, niñas y adolescentes acerca de lo ocurrido.
- d) Proporcionar espacios para la expresión de sentimientos y oportunidades para el apoyo personal y social.

Esta guía es adaptable al idioma y a las costumbres de cualquier zona de intervención ante cualquier emergencia o desastre; promoviendo acciones de Salud Mental para facilitar el proceso de aprendizaje vivencial. Se proponen juegos, técnicas, rondas y dinámicas con las cuales se pueden facilitar la expresión de sentimientos y emociones, que servirán para fortalecer diversos aspectos de la vida del niño, niña,

adolescente, docentes, padres de familia y comunidad en general; especialmente, aquellos que se encuentran más vulnerables.

El primer capítulo está dedicado a las bases fundamentales de la guía, donde se detalla el propósito, los principios fundamentales y los enfoques de intervención en casos de emergencia o desastre.

El segundo capítulo está referido a las temáticas relacionadas a Salud Mental, sobre todo en situaciones de emergencia o desastre.

A continuación, en el tercer capítulo se define el rol del docente frente a una situación de emergencia o desastre.

En el cuarto capítulo, se desarrollan los pasos metodológicos a seguir para poder elaborar una sesión cuyo objetivo es la recuperación emocional de los niños, niñas y adolescentes luego de una emergencia o desastre.

Por último, en el quinto capítulo se presentan una serie de modelos de sesiones adaptadas al nivel escolar de los niños, niñas y adolescentes; además de sesiones para emplearlas con los padres de familia.

Capítulo I

Bases fundamentales para intervenir ante una emergencia o desastre

Propósito de la guía



La guía no trata de proporcionar un único modelo de intervención psicosocial para solucionar todos los problemas relacionados a Salud Mental, ya que es necesario tener presente las circunstancias e historia de cada niño, niña y adolescente, para determinar qué requiere y poder ayudarlo. Así mismo, las soluciones se deben encontrar en las posibilidades prácticas y las situaciones específicas de cada lugar y comunidad.

La guía tiene como finalidad dar a los docentes herramientas para que brinden atención psicosocial primaria a la población de su comunidad en situación de vulnerabilidad originada por emergencias o desastres de origen natural o inducidos por el hombre; capacitándolos para desarrollar prevención enfocada en salud mental.

Específicamente, la guía pretende fortalecer las capacidades de los docentes para:

- Disminuir el sufrimiento originado por un fenómeno natural o inducido por el hombre que puede afectar la Salud Mental de los niños, niñas y adolescentes.
- Prevenir secuelas a corto y mediano plazo, en especial las que afecten negativamente la capacidad de aprender, las relaciones sociales y familiares y los recursos psicológicos para enfrentar las situaciones de riesgo en el futuro.
- Derivar oportunamente los casos que requieran atención especializada lo antes posible.
- Reincorporar a los niños, niñas y adolescentes a sus actividades cotidianas, en especial, en el seno de la escuela.
- Fortalecer la Cultura de Prevención de Desastres en su comunidad.

Principios fundamentales para la intervención en salud mental

Teniendo como base la Guía del IASC¹ sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes, que es un documento creado por un comité permanente de organizaciones humanitarias para coordinar la intervención; por consiguiente se plantean los siguientes principios:

- a) **Respeto a los Derechos Humanos y del Niño:** Promover que los derechos humanos de los afectados y damnificados se mantengan vigentes en situaciones de emergencia; asimismo, dichas situaciones exigen fortalecer los esfuerzos destinados a velar por la eficacia de los derechos. Así mismo, es importante conocer, transmitir y velar porque se respeten los Derechos del Niño señalados en la Convención Internacional.
- b) **Ante todo, no dañar la integridad:** Velar por las condiciones físicas y psicológicas de los niños, niñas y adolescentes, brindándoles un servicio de salud mental, siendo cautelosos, evitando transgredir la dignidad de la persona.
- c) **Participación activa:** Las personas y las comunidades afectadas son los principales agentes y protagonistas de su propio proceso de recuperación. Se trata por lo tanto de fortalecer las capacidades sociales y personales en las zonas afectadas por el desastre.
- d) **Inclusión del enfoque intercultural:** Destacar la riqueza cultural de la región afectada y su diversidad, encontrando el reconocimiento y respeto a las diferencias, así como el mutuo conocimiento y actitud de respeto al otro; fomentando el desarrollo de las capacidades locales, apoyando la autoorganización y autoayuda, privilegiando



Esta guía no es terapéutica, pero busca tener un efecto positivo en la salud mental brindando a través del juego sensaciones positivas; como la alegría, la risa, la solidaridad entre otras

¹ IASC; Inter-Agency Standing Committee: Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes, 2007. Para más información visitar: http://www.who.int/mental_health/emergencias/iasc_guidelines_spanish.pdf

los recursos ya existentes. Siempre que sea posible, es importante fomentar la capacidad, tanto del gobierno local como de la sociedad civil.

e) **Acción coordinada:** Es preciso emprender acciones coordinadas entre quienes proporcionan asistencia humanitaria, tanto entidades gubernamentales como organizaciones no gubernamentales.

Enfoques de intervención

Los enfoques aquí presentados son lineamientos que han guiado la intervención que proponemos en Salud Mental orientada a niños, niñas y adolescentes afectados por una situación de emergencia o desastre.

Enfoque psicosocial²

El término “psicosocial” se refiere a la interrelación que hay entre la psicología: nuestros pensamientos, emociones, sentimientos y comportamientos y la sociedad o contexto en el que nos desenvolvemos: ambiente, cultura, tradiciones, espiritualidad, relaciones interpersonales con la familia y la comunidad, así como las actividades de la vida diaria como la escuela o el trabajo.



Amigos

Familia



Comunidad



Escuela



Religión

Cultura



² Fondation Terre des hommes. Correr, reirse y moverse para crecer juntos. Juegos con meta psicosocial. 2007.

La intervención psicosocial busca estimular de manera integral el desarrollo de niños, niñas y adolescentes, a fin que puedan construir una vida que sea plena y digna de ser vivida, restituyendo:

- Su deseo de **ser** (identidad), favoreciendo su confianza y autoestima.
- Su deseo de **hacer**, apoyando al desarrollo de competencias sociales como la interiorización de las normas de convivencia, la cooperación, la adquisición de sentido común, el manejo de las frustraciones, etc.
- Su deseo de **vivir**, desarrollando el sentido de pertenencia a la humanidad y su responsabilidad en la transmisión de valores universales.



Cuidar el bienestar psicosocial de los niños, niñas y adolescentes es una inversión clave para el capital humano.

El enfoque psicosocial busca devolver al niño el gusto por la vida, por hacer y por ser, a pesar de sus circunstancias. Esto presupone que el niño encuentre en su relación con los adultos una base de seguridad suficientemente sólida como para alimentar continuamente su vida, crecer y explorar el mundo.

Enfoque lúdico³

El juego es parte integral del universo de los niños, y es necesario para su desarrollo físico y psicológico. Son valiosas herramientas para el aprendizaje del manejo de emociones y de las relaciones sociales, así como a nivel puramente recreativo.

El juego le permite al niño crear un mundo especial, que es distinto al mundo real, aunque puede parecerse a éste. Al crear sus juegos, manifiesta sus fantasías, que

³ Fondation Terre des hommes: *Correr, reirse y moverse para crecer juntos, juegos con meta psicosocial*, 2007.



A través del juego los niños, niñas y adolescentes conocen el mundo, se recrean, aprenden, elaboran sus conflictos y dificultades, se expresan -así como los adultos lo hacen mediante la palabra, su mundo interior, su manera de percibir las cosas. Además el Juego es generador de resiliencia.

pueden ser expresión de cosas bonitas y alegres o de cosas aterradoras; sin embargo, como es el propio niño el que ha creado el juego, también lo puede modificar. Y el juego puede ir variando según lo crea conveniente. Esto le permite tener un control directo del juego que realiza y, a partir de ello, del mundo que ha creado.

El niño puede utilizar el juego para repetir aquellas situaciones que le causaron alegría y satisfacción, como también repetir todas aquellas situaciones que le crearon un malestar y fastidio, para así tratar de entenderlas, controlándolas o tan solo para imaginar que lo logra, y sentirse más aliviado. Así, el niño se sentirá más seguro y confiado de sus habilidades y capacidades para poder actuar en el mundo real⁴.



⁴ Jugando con el Arte - Programa de Atención en Salud Mental Infantil.

Finalmente, es importante tener presente que el juego permite a los niños, niñas y adolescentes sentir que sí son capaces de modificar sus circunstancias y tener un papel activo. Pueden expresar sus sentimientos y experimentar mayor seguridad para hacer las cosas. Por tal motivo, decimos que el aprendizaje a través de actividades lúdicas es una metodología basada en la experimentación práctica y participativa.

Proponemos una intervención que plantee la experimentación concreta a través del juego, seguida de una reflexión que conlleve al aprendizaje de nuevas y mejores formas de adaptación al entorno.

Enfoque de género⁵

Es importante recordar que la noción de género es un concepto dinámico y los roles según el género varían de una cultura a otra, al igual que los estatus sociales o los orígenes étnicos pueden influir en las relaciones de los individuos en sociedad.

La ocurrencia de una situación de emergencia o desastre expone las diferencias y vulnerabilidades que ya existían previamente en una comunidad. Uno de los factores de vulnerabilidad es la falta de equidad de género, que hace que hombres y mujeres, al igual que niños y niñas, vivan de manera diferente los efectos de la situación de emergencia o desastre, poniendo en mayor riesgo a las mujeres y niñas, que pueden ser víctimas de violencia, sobre todo en la fase aguda de la crisis, cuando los damnificados luchan por sobrevivir o se ven en la necesidad de ocupar los albergues temporales.



Utiliza el juego para relacionarte con tus alumnos como parte del proceso de aprendizaje y enseñanza.

⁵ COMITÉ PERMANENTE ENTRE ORGANISMOS (IASC) Manual sobre cuestiones de género en la acción humanitaria. Marzo de 2008. Pág. Web. de la comisión de Cascos Blancos de la Rep. Argentina. Organismo reconocido por la ONU.



La utilidad del enfoque de género radica en que proporciona información y comprensión más fina sobre la población; facilita reconocer las diferencias del impacto entre mujeres y varones, niños y niñas y permite identificar posibilidades de actuación en función a tales diferencias. De esta manera, contribuye a mejorar las intervenciones institucionales cuyos resultados se vuelven más eficientes, eficaces, justos y equitativos.

Desde la escuela, los directores y docentes deben asegurar que todas las niñas y niños se beneficien por igual de la educación en situaciones de emergencia, desarrollando acciones orientadas a convocar e incluir a todos y todas. Por ejemplo, si se organiza un campeonato de fútbol en la escuela, se puede indicar que es un requisito que los equipos estén formados por el mismo número de niños y niñas, así además de asegurar la participación de ambos grupos, se fomenta su integración en la comunidad.



Capítulo 2

Salud Mental



Intervenir oportunamente protegiendo la salud mental de las personas afectadas por una emergencia o desastre reduce el impacto negativo del hecho en la calidad de vida y en las redes sociales de la comunidad.

Los docentes como promotores de la salud integral de niños, niñas y adolescentes son miembros activos en el proceso de prevención de futuros problemas derivados de la situación de emergencia o desastre. Por ello es importante que estén preparados para desarrollar una intervención adecuada.

Con tal propósito revisaremos en este capítulo algunos conceptos importantes relacionados al tema de Salud Mental y la intervención del docente en situaciones de crisis.

¿Qué es salud mental?

La salud mental es un componente de la salud general, no puede existir solamente un buen estado físico sin el correspondiente bienestar y satisfacción psíquica⁶.

La salud mental es la forma cómo pensamos, sentimos y actuamos cuando nos enfrentamos a la vida. **Es el estado de equilibrio entre una persona y su entorno sociocultural** lo que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida, y no simplemente la ausencia de enfermedad o daño.


Las condiciones de vida como la pobreza, la desigualdad, la discriminación, las emergencias o desastres y toda falta de

⁶ Guía práctica de Salud Mental en situaciones de desastre - Organización Panamericana de la Salud - Organización Mundial de la Salud. 2006.

equidad son factores que vulneran la salud mental de las personas, causando un gran impacto negativo en la familia y en todas las relaciones sociales, medio en el que se desarrollan los niños, niñas y adolescentes. Por lo que ellos, como grupo vulnerable, deben ser protegidos, ayudados y educados en un ambiente de sana convivencia, respeto y en un contexto que transmita valores positivos, sobretodo ante situaciones de emergencia o desastre⁷.

Factores de riesgo y Factores de protección en la salud mental

Ante una situación de emergencia o desastre, entre las personas afectadas y damnificadas hay quienes debido a sus circunstancias están en mayor riesgo, y hay quienes tienen mayores recursos para responder, protegerse y al mismo tiempo



Para la presente guía, la salud mental es considerada un estado de bienestar emocional y psicológico, en el cual la persona es capaz de hacer uso de sus habilidades emocionales y cognitivas, sus funciones sociales, cumpliendo con sus responsabilidades, desarrollando sus potencialidades, así como respetando los principios de equidad en la relación con los otros miembros de su comunidad.

⁷ Protección de la Salud Mental en situaciones de desastre y emergencias - Organización Panamericana de la Salud - Organización Mundial de la Salud, 2002.

ayudar a su comunidad; los docentes por su cercanía a niños, niñas y adolescente pueden contribuir a disminuir el impacto de los factores de riesgo presentes en su entorno.



Factores de riesgo	Factores de protección
<p>Son conductas que van contra la integridad de su salud mental generando malos hábitos, insatisfacción y situaciones problemáticas no resueltas</p>	<p>Son aquellas conductas que disminuyen la probabilidad de involucrarse en situaciones de riesgo, ya que fomentan el autocuidado</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■ Baja autoestima. ■ Escasas habilidades sociales. ■ Escasa capacidad de resolución de conflictos. ■ Conducta de riesgo (consumo de alcohol, drogas). ■ Situación familiar irregular. ■ Presencia de maltrato. ■ Ausencia de sentido de pertenencia. ■ Falsas expectativas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Actitud vital: amar la vida y disfrutarla. ■ Manejo del estrés, organizarse, inteligencia emocional. ■ Contar con redes de apoyo psicosocial: mantener vínculos con personas positivas, no aislarse, saber pedir consejo y saber dar consejos. ■ Buenas estrategias de afrontamiento y resiliencia (capacidad del ser humano o de un sistema social para vivir bien y desarrollarse positivamente, a pesar de las condiciones de vida, y más aún, de salir fortalecidos y ser transformados por ellas). ■ Buena alimentación, hacer deporte, comunicación asertiva, etcétera. ■ Buena autoestima, proyecto de vida claro. Responsabilizarse de la propia vida.

Es de vital importancia potenciar los recursos individuales, grupales y sociales, para fortalecer la salud mental de la población. Esto puede hacerse a través de estrategias de promoción de la salud mental y prevención.

Prevención en salud mental

Es el proceso en el que las personas, con el apoyo de profesionales como médicos, psicólogos, educadores, entre otros, tienen la posibilidad de desarrollar y fortalecer conocimientos, actitudes y conductas que las protegen frente a determinados elementos nocivos.

Los niveles de prevención en Salud Mental:

Fase	Características	Métodos de Intervención
PRIMARIA	Se desarrolla antes que se presenten síntomas de salud mental y conduce a la eliminación o reducción de los factores asociados al problema.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Educación, información, campañas. ■ Protección de la salud. ■ Alternativas de crecimiento o desarrollo personal o social.
SECUNDARIA	Se desarrolla al manifestarse los síntomas de salud mental. Involucra la detección e intervención precoz del problema, a fin de impedir que se agudice.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Intervención en el momento de crisis ■ Diagnóstico precoz ■ Recursos de urgencia ■ Orientación en la crisis.
TERCIARIA	Es la atención durante el problema de salud mental, para buscar su reinserción social.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Tratamiento ■ Rehabilitación



La salud física y mental se
crea allí donde se vive,
se estudia, se trabaja, se
juega y se ama

(Antonovsky, A.)

Salud mental ante situaciones de emergencia o desastre

Las emergencias y los desastres se expresan como tragedias o dramas para los afectados y damnificados, y por ende en la respuesta no solo es necesario tener en cuenta los aspectos de atención a la salud física y las pérdidas materiales, sino además atender la aflicción y consecuencias psicológicas del evento en sí para minimizar su impacto negativo en la calidad de vida de las personas afectadas.




Ante la ocurrencia de desastres, se considera que toda la población sufre de tensiones y angustias en mayor o menor medida, directa o indirectamente; así como el recuerdo de lo sucedido será parte de la vida de las víctimas y no se borrará de su memoria.

Las personas y los grupos no siempre reaccionan del mismo modo ante los diversos eventos que ocurren en la vida. Esto es válido también en el caso de la reacción a las emergencias y desastres. **El impacto de un desastre es resultado de varios factores que necesitan ser considerados apropiadamente: la causa y características del evento, características de la personalidad e implicancia del individuo, el tipo de pérdidas, el entorno y sus circunstancias.**

A pesar de ello, hay un conjunto de reacciones previsibles que es importante conocer. Cabe destacar que estas reacciones transitorias, aún cuando **son manifestaciones intensas de sufrimiento de una duración variable que actúan como mecanismo de defensa ante un suceso impactante, usualmente no son patológicas** y en su gran mayoría se resuelve en períodos cortos; al no intervenir oportunamente podrían tener consecuencias futuras que dañarían la salud.

La atención de la salud mental luego de un desastre no es exclusiva de los especialistas. Es un tema que debe abordarse de manera integral. En la medida que la salud mental forme parte de los planes preventivos para situaciones de desastre, se reduce la vulnerabilidad de la población y se fortalece su resiliencia.

Tomando en cuenta lo señalado, presentamos a continuación un conjunto de reacciones típicas que niños, niñas y adolescentes pueden presentar. Conocerlas, permitirá al docente ayudar a sus estudiantes, evitando que surjan problemas mayores.



Es necesario generar espacios de apoyo en donde las personas puedan hablar acerca de su experiencia, compartirla con otros y notar los recursos que tienen para enfrentar las secuelas de la situación, enfatizando en la importancia del retorno a la “normalidad” lo más pronto posible.



**Llorar, gritar, tener miedo
hasta reír
son reacciones
“normales” ante un
suceso inesperado**

Reacciones típicas de los niños, niñas y adolescentes durante el primer trimestre luego de una emergencia o desastre⁸

Durante los 3 primeros meses luego de una emergencia y/o desastre hay reacciones comunes a todos los niños, niñas y adolescentes afectados, entre ellas podemos señalar las más frecuentes:

- Tristeza
- Llanto frecuente
- Dificultad para conciliar y mantener el sueño, pesadillas
- Irritabilidad o ira, expresadas a través de juegos violento o enojo hacia otros (amigos o familia)
- Miedo a estar solo
- Dificultad para mantener la concentración y la atención
- Cambio en los hábitos alimenticios.
- Temores ante objetos o situaciones específicas: la lluvia, a la oscuridad, al agua, los ruidos fuertes.
- Malestares físicos, tales como dolores estomacales o de cabeza, náuseas, mareos, sin causa aparente
- Aislamiento de la familia o amigos o retraimiento
- Falta de motivación
- Fatiga continua
- Negación de lo sucedido
- Conductas regresivas (como chuparse el dedo, enuresis, entre otras)
- Disminución del interés en el juego
- Negación a volver a la escuela y a separarse de la madre, el padre u otros adultos cercanos.
- Comportamientos inusuales en la escuela o el hogar.
- Sentimientos de culpa ante el suceso

⁸ En los anexos puede encontrar un cuadro que amplía la información de las reacciones típicas dentro del trimestre

Además de estas reacciones mencionadas se pueden presentar otro tipo de síntomas psicosomáticos, como diarreas, problemas dermatológicos, entre otros.

Muchas veces, estas situaciones de emergencia o desastre agudizan problemas ya presentes en la población; vulnerando los derechos fundamentales del ser humano.

En ocasiones, la falta de información de los padres y las familias, la ausencia de comprensión por parte de los docentes y la confusión a la que se enfrenta la población, dificulta o impide que se atiendan oportunamente estas reacciones, generando secuelas y un mayor sufrimiento. Por consiguiente debemos estar atentos a estas señales que de persistir en el tiempo y/o ganar intensidad, debe darse la derivación a un tratamiento especializado; asimismo si se advierten ideas suicidas.

Hay que tener presente que es esperable que las personas luego de haber experimentado una emergencia, se encuentren en estado de alerta, que es un mecanismo protector ante un estímulo que les recuerde la sensación que vivieron; que se diferencia de lo que comúnmente denominan "trauma".

Para evitar secuelas y mayores problemas psicosociales entre los niños y adolescentes afectados o damnificados es necesario reconocer las reacciones emocionales esperables y así atenderlas adecuadamente.



Ten presente...

Si las reacciones persisten más de 3 meses o se agravan, el niño, niña o adolescente, necesitará una atención especializada.

Proceso de duelo



Es de esperarse que después de una pérdida significativa se presente tristeza, sufrimiento y aflicción. El período de duelo es aquél en el cual la persona asimila lo sucedido, lo entiende, lo supera y reconstruye su vida. **Éste es un proceso normal que no debe apresurarse ni tratar de eliminarse, así como tampoco considerarlo como una enfermedad.**

No solo se pierden seres queridos, hogares y posesiones valiosas, que para un niño pueden ser sus juguetes o su mascota; también sueños y suposiciones sobre la vida, y sus significados pueden ser despedazados. Las respuestas de dolor a tales pérdidas son comunes y no patológicas, a menos que el dolor sea intenso, prolongado por más de un año o se presente una inhibición del duelo.

Durante el periodo de duelo ayuda a aliviar el sufrimiento, **brindar un ambiente acogedor** en el cual se pueda hablar sobre la experiencia, sin desvalorizar las pérdidas. Así mismo, el paso del tiempo, usualmente lleva al restablecimiento del equilibrio emocional.

En el caso que un niño o niña que haya perdido a un familiar muy cercano, el docente deberá derivarlo a una atención especializada; así mismo continuará brindando espacios de expresión.

Capítulo 3

Rol del docente ante una situación de emergencia o desastre

Después de la familia, la escuela es la institución más importante en el proceso de socialización del niño y de la niña, pues amplía la obra educativa de los padres, ejerce mayor influencia en la transmisión de los valores de la cultura y las tradiciones sociales. La escuela es parte fundamental en el desarrollo de la personalidad, porque la mayor parte de la infancia se pasa en la escuela, y es en ella, en ese ambiente, donde se empieza a tomar conciencia y a desenvolverse de acuerdo a las normas sociales y culturales. Es por esto que el papel del docente adquiere especial importancia en situaciones de emergencia o desastre, en donde el derecho a la educación puede verse afectado; tomando acciones dirigidas a mantener y restablecer el acceso de los niños, niñas y adolescentes a la educación.



El acercamiento entre un alumno o alumna y su docente, puede fortalecer los aspectos positivos de la personalidad: la individualidad, independencia y el amor a sí mismo, entre otros. Pudiendo no solo fortalecer esas facetas, sino empezar a desarrollarlas. El docente no solo debe preocuparse por el rendimiento académico, sino principalmente por el aspecto emocional, de esta manera colabora con la Salud Mental de los niños, niñas y adolescentes.

Es por ello, que el docente concibe su tarea educativa como un proceso formativo, de estímulo, de acompañamiento, como parte de la red de apoyo de los niños, niña y adolescente ante cualquier circunstancia. La función del docente es la de ser mediador entre el alumno y el conocimiento que debe incorporar, y esa función mediadora está llena de emociones intensas. Cuando el educador se compromete con sus alumnos se convierte, ante todo, en un amigo, un guía y un confidente, al cual se le puede confiar sin temer a errar o ser calificado.

El docente deberá tener en cuenta que debe propiciar situaciones orientadas a:

- Generar situaciones favorables para compartir las vivencias relacionadas al suceso de emergencia o desastre.
- “Dar nombre” a las vivencias y experiencias expresadas por el grupo a fin de que comprendan su situación y emociones.
- Ponerse en el lugar del niño, niña o adolescente, tratando de sentir y entender lo que puede estar atravesando, siendo cálidos en el trato, brindando cariño, confianza y afecto.
- Promover que el grupo desarrolle conductas adaptadas y acciones proactivas, para tener una mejor calidad de vida, reforzando sus potencialidades y habilidades

En el capítulo cuatro presentamos algunas estrategias que pueden ayudar al docente abordar el tema de la emergencia o desastre a través de las sensaciones positivas.

Ocurrida una emergencia o un desastre, los alumnos deben encontrar en la escuela un buen motivo para desear estar en ese lugar cada día, sin sentir temor alguno, encontrando un espacio amigable y seguro en el que puedan expresar con libertad sus sentimientos, pensamientos y recuerdos, sintiéndose y sabiéndose acogidos. No obstante, debemos tener presente que favorecer la expresión de emociones y pensamientos no significa forzarlos, ni saturarlos haciendo del evento, el único tema de trabajo en la escuela, lo cual puede ser contraproducente.



Competencias del docente

El desarrollo de estas competencias mencionadas, entre otras, permitirá al docente un mejor cumplimiento de su rol en todo momento.

a) Personales

- Reconocer, comprender y autocontrolar sus emociones y el impacto que tienen sobre los demás.
- Tener confianza en sí mismo, brindar confianza.
- Expresarse adecuadamente frente a los otros.
- Ser abierto frente a las diferencias, apreciándolas y valorándolas.
- Ser capaz de adaptarse a situaciones cambiantes o difíciles.
- Saber autoevaluarse y aprender de sus propias experiencias.

b) Sociales

- Tener liderazgo para poder conducir un grupo hacia un objetivo, ser entusiasta y comunicativo, así como motivar a sus alumnos dándoles instrucciones constructivas.
- Mantener un lazo afectivo con los niños sabiendo poner reglas y límites claros, a fin de permitirles incorporar normas sociales indispensables para la vida en grupo.
- Tener empatía (lograr ponerse en el lugar de los otros al interactuar con ellos), saber reconocer y responder a las necesidades de todos los niños.
- Poder manejar los conflictos de manera positiva, sin excluir a nadie y sin emplear estímulos negativos (castigos), responsabilizando a los niños en la solución de los problemas.
- Propiciar espacios de participación.
- Crear estrategias de intervención didácticas y lúdicas.



c) Metodológicas

- Planificar una actividad teniendo en cuenta variables como la intensidad, el tiempo y el material necesarios.
- Garantizar las condiciones de seguridad en toda circunstancia, para evitar accidentes y violencia.
- Plantear objetivos claros, orientados a desarrollar habilidades mentales, físicas y psicosociales.
- Conducir a los alumnos hacia el objetivo establecido (fase final de un juego, partido, competencia, carrera, etcétera), de manera progresiva a través de ejercicios estructurados.
- Contar con suficientes actividades variadas para mantener a los niños, niñas y adolescentes activos; motivándolos a que participen con ideas nuevas.
- Alternar los momentos de experimentación y de discusión para que haya aprendizaje.
- Desarrollar ejercicios que no sean ni demasiado largos (aburridos), ni demasiado cortos (sin aprendizaje posible).
- Favorecer las situaciones de cooperación para construir buenas relaciones entre los niños.

d) Técnicos

- Estar en buena condición física y tener un buen conocimiento de su propia fuerza y límites físicos.
- Conocer las reglas de los juegos, y enseñárselas a los niños para que se responsabilicen con el arbitraje.
- Conocer y dominar un número suficiente de juegos y deportes adaptados al grupo considerando su desarrollo evolutivo.



**En situaciones de
emergencia...
Recuerda que tú eres la
luz de la esperanza que
guía
a niños, niñas y
adolescentes,
no dejes que se apague
esa luz.**



Si fuera necesario, el docente deberá acudir a un centro de salud, si identifica que sus emociones y capacidades se han visto afectadas después del desastre.

Cuidar de sí para poder cuidar a otros⁹

Ante la ocurrencia de una emergencia o desastre, los docentes también son afectados o damnificados, han sufrido, al igual que el resto de la comunidad, pérdidas personales y materiales, experimentando los mismos sentimientos de dolor, miedo y pánico, rabia, impotencia, confusión. Es por ello importante, que antes de iniciar el retorno a las labores educativas deben buscar el apoyo emocional necesario, que les permita restablecer las condiciones psicoemocionales necesarias, para estar en capacidad de brindar el soporte emocional y orientación a los niños, niñas y adolescentes.



Destacamos tres acciones que se consideran imprescindibles y que cobran particular importancia durante una situación de emergencia. Hagámoslo por nosotros y por cada una de las personas que amamos; en búsqueda de nuestra adecuada Salud Mental.

- Compartir nuestras emociones y pensamientos.
- Darle espacios de calidad a la familia y amigos.
- Descansar y tener momentos para nosotros mismos.

⁹ Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre. La experiencia de Ica: "Fuerte como el Huarango Iqueño". UNESCO - Ministerio de Educación. 2009.

Como acción previa de autoprotección, y para liberar tensiones, es necesario experimentar las dinámicas propuestas en esta guía, antes de ser desarrolladas con los niños, niñas y adolescentes. De esta manera, una vez vivenciadas, es más fácil anticipar lo que pueden sentir, pensar o actuar. Recomendamos hacer ensayos entre docentes aplicando las técnicas propuestas.

Apoyando a nuestros estudiantes

Los estudiantes afectados o damnificados a causa de la ocurrencia de una emergencia o desastres, vuelven a la escuela trayendo consigo diversos sentimientos tras la experiencia vivida: ansiedad, miedo, temor e inseguridad, cólera, tristeza, culpa, tensión, impotencia; pero también, alegría, ilusión, ganas de vivir y de compartir.

Es oportuno recordar que, para muchos estudiantes, el aula o la escuela se convertirán, realmente, en un segundo hogar. Por ello, **construir con los estudiantes un clima escolar acogedor, seguro y amigable, constituye una tarea esencial**. La acogida y la presencia cotidiana del docente a cargo del aula generan estabilidad, constituye una vuelta a la "normalidad", de algún modo. Otro elemento es el incluir a todos en las actividades del grupo, procurando, sin presionar, la participación individual.

Asimismo, se debe destacar la enorme importancia que tiene el atender prioritariamente a los niños, niñas y adolescentes que además de haber sufrido pérdidas materiales, han perdido a uno o más seres queridos. En estos casos, el acompañamiento cercano constituye una tarea imprescindible.

Con el fin de tener un seguimiento del proceso del grupo, es necesario llevar un registro de los hechos destacados, observados durante la aplicación de las sesiones, con el objetivo de optimizar la intervención.



DOCENTE...

**Si te sientes deprimido,
agobiado, ansioso...
No dudes en buscar ayuda o
pedir un consejo.**



Facilitando la expresión de emociones¹⁰

La paciencia y la empatía son características que los adultos debemos desarrollar sobre todo cuando acogemos a alguien.



¿Por qué es importante expresarnos? Porque al hacerlo se manifiesta el mundo interior, liberando así ideas, emociones y sentimientos revelando el modo en el que el individuo percibe al mundo y su relación con las otras personas. “Expresión”, se refiere a la comunicación que hacen los niños, niñas, adolescentes y adultos, que no necesariamente se da a través de las palabras; también se puede dar a través de dibujos, juegos, cuentos, moldeado, entre otros. La expresión a través de las actividades artísticas y del juego se da de manera natural y espontánea y el niño, ya que, por lo general se siente a gusto realizándolas. Por ello, dichas labores facilitan la

¹⁰ Jugando con el Arte – Programa de Atención en Salud Mental Infantil. 1998.

expresión de vivencias y sentimientos de los niños, resultando una gran herramienta en el trabajo con personas afectadas y damnificadas.

La expresión, a través de los juegos, dibujos, moldeado, entre otros, revela algo de cada uno, algo que nos gusta o que nos disgusta, lo que recordamos o deseamos hacer; tienen que ver con nosotros mismos, con lo que hemos vivido o quisiéramos vivir.

Las técnicas artísticas y el juego permiten que los niños, niñas y adolescentes se conozcan a sí mismos y a su medio, debido a que facilitan la exploración. Además los ayuda a **disminuir la ansiedad**, ya que al crear un juego o un producto artístico, pueden modificarlo y sentirse en control de la situación que están representando. Esto los ayuda a mejorar el concepto que tienen de sí mismos, y a sentirse más seguros en sus relaciones personales.

Las técnicas lúdicas y de expresión artística son muy ricas por sí solas, sin embargo, es necesario conversar con los alumnos y alumnas acerca de lo que han realizado, cuando ellos quieran hacerlo. Esto los ayudará a entender mejor la situación que han vivido y lo que les ha podido hacer recordar.



Todo lo que hago
dice algo de mi

Expresar lo que sentimos
disminuye
el sufrimiento



Las actividades propuestas en la guía no son las únicas actividades que posibilitan la expresión. Existen muchísimas otras que ustedes pueden conocer o inventar y que también podrán emplear para favorecer la expresión de los niños o adultos. Es importante identificar y conocer las formas de expresión propias de las personas con las que nos relacionamos como los bailes, canciones, trabajos en barro o maderas, entre otras. Estas actividades facilitarán la comunicación de sus vivencias, porque son formas de expresión que han empleado en algún momento.

Pautas importantes para el trabajo con los niños, niñas y adolescentes

Es fundamental conversar con los niños, niñas y adolescentes sobre cómo se han sentido al realizar las diversas actividades



■ Favorecer la expresión de emociones, pensamientos y recuerdos.

Algunos estudiantes tendrán más dificultades que otros para expresarse. Es preciso, como se ha señalado, **no forzarlos**. Asimismo, hay que destacar la importancia de cuidar y conservar los productos utilizados en las diversas actividades que se proponen —dibujos, títeres, cuentos, por ejemplo—, ya que si se cuidan sus creaciones, se les estará transmitiendo que se cuidan y protegen sus emociones y sus esfuerzos.

■ Reconocer los esfuerzos y avances progresivos, no solo los resultados.

Es muy importante destacar las acciones y gestos positivos que se han evidenciado ante el desastre y sus consecuencias, pues constituyen modelos de respuesta que debemos reforzar. Asimismo, encontraremos que los estudiantes han tenido también diferentes reacciones positivas y la labor docente es de ayudarlos a tomar conciencia de las mismas y de las capacidades que poseen y les han permitido actuar adecuadamente. De esta manera, se fortalecerá en ellos la convicción de que juntos y organizados podrán salir adelante.

■ Confiar en los recursos y potencialidades de nuestros estudiantes.

Parte fundamental de la labor como docente es desarrollar las capacidades y habilidades de los estudiantes. La expectativa que se tiene sobre ellos y sus posibilidades, influirá en los logros que puedan alcanzar, así como en la dedicación que se les brinde.

■ Estar atento a detectar estudiantes que requieran de atención especializada.

Un grupo de estudiantes —no el mayoritario— requerirá, además del apoyo brindado por su familia y la escuela, atención especializada fuera de la Institución Educativa. Al respecto, se debe destacar que la atención puede darse tanto a aspectos relacionados con la salud corporal y mental, como respecto a situaciones de vulneración de derechos de los niños, niñas o adolescentes, tales como maltrato infantil o abuso sexual. Es responsabilidad de los docentes y adultos de la comunidad afectada o damnificada estar muy atentos para detectar esas situaciones y actuar con celeridad para proteger el bienestar de niños, niñas y adolescentes.

Conviene recordar que luego de situaciones de emergencia y/o desastre suelen incrementarse las situaciones de vulneración de derechos de los niños, tales como el maltrato infantil o el abuso sexual. Debemos mantenernos vigilantes





Los más afectados pueden estar entre aquellos que antes de la emergencia o desastre ya se encontraban en una situación vulnerable: niños y niñas que viven en extrema pobreza, con discapacidades, con historial de maltrato infantil, o cuyos padres tienen problemas de salud mental, como por ejemplo adicciones, trastornos mentales, entre otros.

TEN PRESENTE

Existen un conjunto de señales que si persisten pasados los 3 meses luego de la emergencia y/o desastre pueden indicar la necesidad de ayuda profesional por parte de un psicólogo, asistente social, orientador o médico. Algunas de estas señales son:

- Período prolongado de depresión durante el cual el niño, niña o adolescente pierde interés en sus actividades y tareas cotidianas.
- Insomnio, pérdida de apetito o el miedo prolongado a estar solo.
- Regresión a una edad más temprana por periodo extendido.
- Imitación excesiva de la persona fallecida o imaginar que su realidad física no ha cambiado.
- Decir frecuentemente que quisiera irse con la persona fallecida (pensamientos suicidas).
- Aislamiento de sus amigos, deterioro pronunciado en los estudios o negarse a ir a la escuela.

Orientaciones para el docente ante dificultades que se puedan presentar en el proceso de recuperación emocional ^{II}

Durante la aplicación de algunas dinámicas y sesiones sugeridas al final de esta guía, pueden presentarse entre los niños, niñas y adolescentes, algunas situaciones que es preciso manejar con mucho cuidado, para que las actividades pedagógicas favorezcan efectivamente la recuperación socioemocional de nuestros alumnos y alumnas.

El trabajo en aula permite identificar dificultades relacionadas a la Salud Mental que algunos estudiantes pueden estar experimentando y que harán necesario que se les dedique un tiempo particular para coordinar con los padres y la dirección de la IE, para su derivación a una institución especializada, o para acciones de defensa frente a situaciones de vulneración de sus derechos –maltrato infantil, abuso sexual, entre otros–. A continuación se analizan algunas de ellas:



^{II} Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre. La experiencia de Ica: "Fuerte como el Huarango Iqueño". UNESCO - Ministerio de Educación. 2009.

DIFICULTAD OBSERVADA	ORIENTACIONES PARA LOS DOCENTES
El estudiante falta a clase	<ul style="list-style-type: none"> ■ El ausentismo puede comunicar que el alumno o alumna tal vez este atravesando situaciones (familiares, económicas, de salud física o mental, o asumiendo responsabilidades que no corresponden a su edad como cocinar, cuidar de los hermanos menores, entre otras.) particularmente difíciles. ■ El maestro puede y debe intervenir haciendo una breve visita al domicilio del estudiante. Actuando de manera respetuosa de la privacidad de la familia y a la vez comprometida, motivando a que el alumno se reincorpore cuanto antes a clase.
El estudiante llora durante una dinámica	<ul style="list-style-type: none"> ■ El llanto es una expresión normal de emociones al igual que la risa. De suceder, el docente velará porque exista el máximo respeto en el aula y, dependiendo de la actividad, se realizará algún gesto que haga sentir al estudiante que se encuentra acompañado y que se le comprende. Por ejemplo, que todos los estudiantes se abracen como muestra de afecto. ■ Luego, es conveniente acercarse individualmente al estudiante para ahondar en lo que le sucede, sin que se sienta acosado.
El estudiante se muestra agresivo	<ul style="list-style-type: none"> ■ Explicarle al estudiante qué comportamiento se espera de él o ella y por qué está mal lo que hace, destacando la importancia de cumplir las normas de convivencia. ■ Fomentar la expresión de emociones como la ansiedad, el miedo, el enojo mediante actividades positivas y adaptadas como practicar deporte, jugar y/o elaborar productos artísticos, servir a los demás o apoyar al docente en algún aspecto del trabajo de aula. ■ Recompensar y reconocer los logros alcanzados en el autocontrol.
El estudiante no quiere participar en una actividad específica	<ul style="list-style-type: none"> ■ Por la naturaleza de las actividades que se trabajan no se puede forzar a ningún estudiante a participar en ellas, pero sí invitarlos afectuosamente a hacerlo. ■ Dependiendo de la respuesta del estudiante, es recomendable darle una tarea específica, como quien genera complicidad.

DIFICULTAD OBSERVADA	ORIENTACIONES PARA LOS DOCENTES
El estudiante no quiere ir a un sitio específico del lugar donde se encuentran	<ul style="list-style-type: none"> ■ Acercarse y explicarle que el lugar donde se encuentran es seguro. Pueden ir juntos a ese lugar. Una vez realizado, se destaca el logro. ■ Si persiste el temor es mejor no insistir y permitir que se realice la actividad en otro lado.
El estudiante no quiere separarse de sus amigos cercanos para formar un grupo con otros compañeros	<ul style="list-style-type: none"> ■ Si bien es importante promover la integración de los estudiantes, en muchas de las actividades que se proponen en la presente guía, sobre todo al reinicio de las labores escolares, puede ser pertinente que los estudiantes se agrupen de acuerdo a sus afinidades. El docente debe estar muy atento para que ningún estudiante se quede sin participar en un grupo.
El estudiante presenta mucho sueño	<ul style="list-style-type: none"> ■ Si es solo en una ocasión, se le pide amablemente que realice una tarea que implique movimiento, por ejemplo un estiramiento. ■ Si por el contrario es una actitud de varios días, entonces se conversa con el estudiante y con sus padres, pues es posible que tuviera dificultades para conciliar el sueño o que se sienta triste o deprimido y el sueño o cansancio expresen ese estado anímico.
El estudiante presenta mucha ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> ■ La ansiedad interfiere con la atención y concentración y ocasiona inquietud. ■ Recompensar las conductas positivas. Reconocer los logros sobre el control de los comportamientos agresivos o negativos.



RECUERDA:...

Tu cuaderno de anecdotario es una buena herramienta para registrar las dificultades que se presentan el en aula con cada uno de tus alumnos.

Orientaciones que puede brindar el docente a los padres de familia



Así como acogemos en la escuela las experiencias de niños, niñas y adolescentes relacionadas a las emergencias o desastres, resulta también importante ofrecer a sus padres espacios de expresión y escucha, ya que así se multiplica el efecto positivo de la intervención psicosocial. Para este propósito pueden organizarse reuniones de padres de familia.

En dichas reuniones se les brinda información a los padres acerca de lo que la escuela viene haciendo en favor de la salud mental de sus hijos, se los orienta para que respondan a las necesidades de sus hijos después de la emergencia o desastre y en los casos en que sea necesario, se los motiva a buscar ayuda profesional en los servicios de salud de su comunidad.

La manera en que los adultos enfrentan las situaciones difíciles influye y modela las reacciones de los niños. Si un adulto se alarma, estos se asustarán más. Pero si se actúa de manera apropiada, se favorecerá la recuperación. Por ello, es importante que los padres de familia sepan que pueden contribuir a reducir la tensión en sus hijos e hijas, estos son algunos consejos que el docente puede transmitir a los padres y madres:

- Abrazar y acariciar a los niños y niñas frecuentemente.
- Animar a los niños y niñas para que hablen y compartan sus sentimientos sobre lo sucedido.
- Explicar la situación, con calma y con firmeza. Es conveniente hacerlo bajando al nivel de los ojos de los niños y niñas. Respondiendo a preguntas repetitivas con paciencia. Quizá se tendrá que repetir información y consolarlo con frecuencia.
- Compartir con los niños y niñas más tiempo antes de dormir.
- Tratar de pasar más tiempo juntos en actividades de familia para comenzar a reemplazar los miedos con recuerdos placenteros.
- Permitir a los niños y niñas afligirse por sus tesoros perdidos: un juguete, una manta, su hogar.
- Hablar sobre lo que harían si ocurriera otro desastre y permitir que los niños y niñas ayuden con la preparación y la planificación para posibles emergencias o desastres futuros.
- Incluir a los niños y niñas en las actividades para la recuperación, asignándoles tareas sencillas de las cuales pueden según su edad, ser responsables. Esto les hará sentir que son parte de la recuperación. Tener una tarea les ayudará a entender que todo estará bien.

- Mantener una comunicación constante con las autoridades de la I.E. para colaborar juntos en la ayuda a sus niños.

Asimismo, si se presentarán algunas dificultades específicas, es importante que los padres conozcan cómo pueden proceder. Veámoslo:



Las redes de apoyo son grupos organizados en favor de una comunidad. Cuando los vecinos y familiares se organizan para formar “ollas comunes” y/o “rondas de seguridad” están creando redes de apoyo, del mismo modo cuando las instituciones (escuela, hospitales, iglesia, municipalidad, defensoría del pueblo, ONG, entre otros) y asociaciones (grupos recreativos, clubes, asambleas comunales, entre otros) intervienen y fortalecen aspectos de la comunidad.

SITUACIÓN	RECOMENDACIONES A LOS PADRES Y MADRES
Dificultades para dormir	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mantener una hora fija para ir a dormir. ■ Acompañarlo un rato cuando va a la cama. ■ Dejar una luz tenue prendida. ■ Acudir si se despierta por completo y asustado.
Apego excesivo a los padres	<ul style="list-style-type: none"> ■ Brindarle calma. ■ Permitirle la cercanía física y consentirlo. ■ Separarse de a pocos y prepararlos para ello: decirle a dónde van y a qué hora regresarán, ser puntuales en la hora coordinada y asegurarle compañía mientras tanto.
Dificultades de control de esfínteres	<ul style="list-style-type: none"> ■ Nunca castigarlo o burlarse del hijo por lo sucedido. ■ Cambiarle de ropa y generar un ambiente de calma, explicándole que lo que le pasa no es malo. ■ Evitar darle muchos líquidos en la noche. ■ Llevarlo al baño antes de dormir y en el curso de la noche.
Dificultades en la escuela	<ul style="list-style-type: none"> ■ No castigarlo por las deficiencias, sino más bien premiar cualquier adelanto o logro que obtenga. ■ Establecer una rutina con una sensación de normalidad y previsión. ■ Establecer un horario fijo para estudiar.
Conductas regresivas (propias de edades más tempranas que las que se tiene)	<ul style="list-style-type: none"> ■ No castigarlo. En lugar de ello buscaremos distraerlo cambiando de lugar o tema de conversación. ■ Muéstrese cariñoso y comprensivo; sin llegar hacer sobreprotector

Redes de apoyo



Las redes de apoyo son grupos organizados para afrontar las necesidades comunes de la población. Pertenecer a una mayor cantidad de redes de apoyo da a las personas mejores herramientas para enfrentar las situaciones de emergencia o desastre.

Las redes de apoyo tienen la principal función de organizar a la población para afrontar las necesidades comunes. Pertenecer y participar en las redes de apoyo de su comunidad, es un factor protector y les da a las personas la oportunidad de sentirse acompañados, recibir un consejo en un momento determinado, intercambiar experiencias, obtener información útil para desenvolverse de mejor forma en alguna circunstancia. Es importante ser miembros activos en las redes de apoyo de la comunidad, colaborar constantemente; entonces, es necesario utilizar métodos participativos que involucren a toda la comunidad en la recuperación emocional.



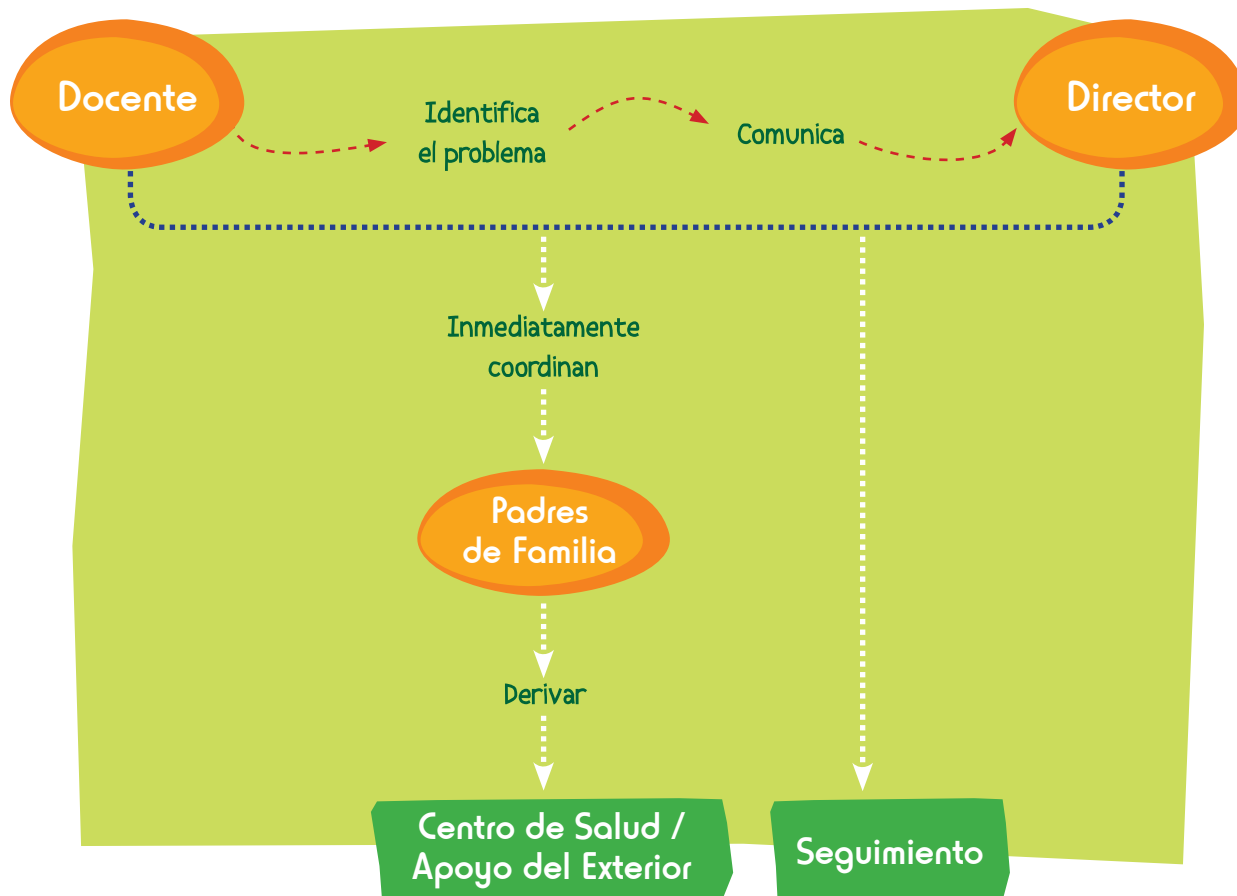
La escuela es la principal red de apoyo para los niños, niñas y adolescentes. Por tanto **la principal tarea del docente es reactivar prontamente las actividades, favoreciendo que todos y todas sean incluidos**. Así mismo debe conocer y “reconocer” las otras redes de apoyo de su comunidad y trabajar coordinadamente con ellas.

Los directores y docentes de las instituciones educativas, en coordinación con el Comité de Defensa Civil, deben informarse sobre las redes que operan en su zona, participando así, dentro de las acciones que promuevan la salud mental y el bienestar psicosocial. Le corresponde a las autoridades educativas de la zona afectada, facilitar a sus docentes una lista de centros especializados de atención a menores, como centros de salud, postas medicas, organizaciones de apoyo, entre otras; esta información es muy valiosa, ya que ante graves dificultades detectadas entre los niños, niñas y adolescentes, es necesario derivarlos para el manejo especializado del caso.

Es importante que los directores de las I.E. lideren la intervención en Salud Mental dentro de la escuela, motivando a sus docentes a buscar para sí mismos la ayuda que necesiten para luego poder apoyar emocionalmente a sus alumnos y alumnas.

A continuación se presenta el flujograma desarrollado por la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa – DITOE – del Ministerio de Educación, mediante el cual se orienta al docente sobre cómo actuar al detectar un caso que requiera atención especializada.

Esquema de derivación de casos en una Institución Educativa




RECOMENDACIONES PARA REALIZAR UNA DERIVACIÓN A CONSULTA ESPECIALIZADA

- Teniendo en cuenta lo explicado anteriormente. Es importante estar alerta a las conductas y reacciones que se presenten en los niños, niñas y adolescentes derivando a los que realmente requieran una atención especializada.
- Es necesario conocer las redes de apoyo como los servicios de salud mental que existen en la comunidad.
- Explicar al niño y a la familia por qué, a dónde y cómo va a ser referido. Derivar al niño no significa abandonarlo. Es necesario ser cuidadoso para no dar la impresión de abandono del niño.
- Si existen protocolos o procedimientos estandarizados utilizados por algunas instituciones u organizaciones para realizar derivaciones, las Instituciones Educativas deben de conocerlos para así poder realizar las derivaciones necesarias.
- Escribir claramente los datos de identificación del menor y de los padres o cuidadores. Describir su estado actual y las razones por las que requiere la derivación.
- De ser posible, acompañar al niño, niña o adolescente o asegurarse de que vaya en compañía de un adulto responsable.
- Contar con un documento formal dado por la Institución Educativa o por el especialista responsable, para tener referencia de los resultados y las recomendaciones para el seguimiento.
- Mantener un registro de las derivaciones y los resultados.



Capítulo 4

La propuesta de intervención en
salud mental



Desde la escuela se deben crear espacios de libre expresión sobre las emociones relacionadas a la emergencia o desastre, que ofrezcan atención primaria en Salud Mental a los niños, niñas y adolescentes.

Tras la emergencia o desastre, una vez que se atravesó el periodo crítico de atención inmediata a los afectados y damnificados y se habilitó un espacio seguro dentro o fuera de la escuela, resulta prioritario restablecer las actividades educativas, por cuanto esto proporciona a los niños y niñas seguridad y estabilidad, y les devuelve un sentido de normalidad.



Sin embargo antes de reanudar el programa curricular resulta necesario que la escuela ofrezca a sus alumnos y alumnas, actividades apropiadas, estructuradas y de apoyo, que apunten a acompañarlos en el proceso de recuperación y a brindarles espacios de expresión.

El momento para iniciar la aplicación de las sesiones es una vez que hayan concluido las labores de atención inmediata de la emergencia y el equipo docente haya realizado las tareas dispuestas por las autoridades.

Además de las sesiones de recuperación emocional, la IE puede organizar otras actividades como campeonatos deportivos, talleres de arte, entre otras, con el objetivo de convocar a niños, niñas y adolescentes a la escuela y brindarles un espacio de libre expresión y socialización hasta que se normalicen las actividades educativas.

Mediante la presente guía proponemos una metodología y herramientas para que los docentes estén preparados para enfrentar el periodo previo a la reintroducción al programa curricular y brindar a sus alumnos y alumnas el soporte necesario en la atención de la Salud Mental. Esta metodología se inspira en la teoría de **aprendizaje a través de la experiencia**, que ubica a los participantes en una situación práctica o lúdica relacionada afectiva y cognitivamente al tema a trabajar.

Las sesiones propuestas tanto para nivel inicial, primario y secundario se trabajan fundamentalmente a través de técnicas de intervención grupal, que han demostrado ser útiles para la mitigación de los efectos psicológicos de los desastres y para la preparación de las personas en su recuperación.



“Dime y lo olvidaré,
muéstrame y quizás lo
recuerde,
involúcrame y
comprenderé”

Proverbio chino

Lo esencial en el trabajo grupal es aprender de la experiencia de otras personas, por ello el grupo es importante en el proceso de recuperación emocional; comparten tiempo y espacio en el contexto posterior a un desastre y/o emergencia fortalece su identidad, recursos personales y promueve la solidaridad entre ellos.

Etapas del aprendizaje a través de la experiencia ⁽¹²⁾



¹² Manual Correr, reírse y moverse para crecer juntos, juegos con meta psicosocial – Fundación Terre des hommes-Lausanne

1. Practicar

Los participantes poseen una experiencia concreta, única y personal sobre una situación o evento determinado

2. Analizar

Los participantes se retroalimentan sobre la experiencia vivida y las dificultades encontradas, con ayuda del docente, observan con objetividad lo que han sentido, pensado y experimentado; lo analizan y lo comparten.

3. Sintetizar

Los participantes después de haber practicado y analizado la experiencia vivida, desarrollan nuevas perceptivas y estrategias.

4. Aplicar

Los participantes aplican las nuevas estrategias; mejoran su práctica, experimentando comportamientos nuevos y más eficaces, de acuerdo a lo experimentado: cambio de actitud.

Este ciclo se puede repetir varias veces, mejorando cada vez. Con el enfoque del aprendizaje a través de la experiencia, los participantes se dan cuenta de que la noción de bueno o malo no existe, sino que se aprende a través de la exploración, descubriendo, cometiendo errores y sacando conclusiones.

Las dinámicas como herramientas de una sesión

Las técnicas lúdicas, expresivas y dinámicas son un instrumento de primer orden para el trabajo con niños, niñas y adolescentes como se mencionó anteriormente; ellos proyectan a través del juego y las expresiones artísticas sus temores, ansiedades, deseos y relaciones con su entorno. La narrativa de cuentos es un recurso







de mucho alcance con los niños y niñas pequeños, se leen y también se les invita a crearlos y a escenificarlos. Otro recurso importante son los títeres que ayudan proyectarse y hablar a través de ellos expresándose de una manera más libre.

La principal herramienta para la aplicación del taller es la programación de las sesiones

Las sesiones deben combinarse con actividades de recreación libres y el deporte

Las dinámicas permiten que el aprendizaje se logre a través de una experiencia lúdica seguida de un espacio de reflexión, que integre y ponga en actividad los tres niveles: cognitivo, kinestésico y emocional.

A través de la experiencia lúdica se promueve el desarrollo de habilidades tanto a nivel cognitivo, kinestésico y emocional.

HABILIDADES QUE SE DESARROLLAN A TRAVÉS DEL JUEGO		
	<p>COGNITIVAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Habilidad para concentrarse, observar, anticipar. ■ Habilidad para reflexionar, poner en marcha una estrategia, tomar una decisión.
	<p>AFECTIVAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Habilidades personales: autoestima, entusiasmo, creatividad, responsabilidad, honestidad, determinación, etcétera.
	<p>SOCIALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Habilidades sociales: confianza en el otro, respeto, empatía, comunicación, compromiso, cooperación, etcétera.
	<p>FÍSICAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Coordinación: orientación, reacción, diferenciación, ritmo, equilibrio. ■ Físicamente: fuerza, agilidad, velocidad, resistencia.

Como ya lo hemos mencionado las dinámicas son técnicas lúdicas, por tanto podemos adaptar las intervenciones del docente a las 4 fases que tiene el juego, para que éstas tengan un mayor alcance: ⁽¹³⁾



a) Fase de primera experimentación: después de haber dado las instrucciones (cortas y claras), los niños descubren y experimentan el juego.

b) Fase de discusión y correcciones: después de un tiempo suficiente de juego, el docente lo detiene, reúne a los niños y les hace preguntas para que descubran cómo mejorar la calidad del juego:

- ¿Qué pasó en el juego?
- ¿Cómo se han sentido en ese momento?
- ¿Qué pueden cambiar para que sea mejor?

El docente focaliza la atención de los niños sobre uno o dos puntos importantes (correspondientes a sus objetivos psicosociales, por Ejemplo: la honestidad o una mejor comunicación o el respeto a las reglas, entre otras).

c) Fase de segunda experimentación: los niños experimentan el juego una segunda vez, de manera más consciente, ya que se les ha hecho ver ciertos elementos importantes. En este momento se realiza el aprendizaje y la calidad del juego mejora.

d) Fase de retroalimentación: los niños verbalizan esta segunda experiencia, concentrándose en sus aprendizajes. El docente estará atento a lo que pasa en el juego y presenta los elementos observados por medio de preguntas.

El papel de los adultos así como el de los educadores, es el de privilegiar las situaciones de cooperación a fin de que los niños aprendan a respetarse y a trabajar juntos.

¹³ Manual Correr, reirse y moverse para crecer juntos, juegos con meta psicosocial - Fundación Terre des hommes-Lausanne

El buen uso de las dinámicas ⁽¹⁴⁾

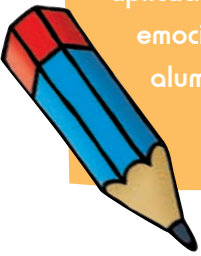
Las dinámicas a utilizar son herramientas para fortalecer el desarrollo socioemocional del grupo, liberando las tensiones y fomentando la libre expresión. Por tanto se debe tener presente que:

1. Las dinámicas no son “sólo un juego”, tienen un objetivo y no deben trivializarse usándolas para “llenar el tiempo”.
2. Mediante las dinámicas se pretende crear un clima favorable para el grupo, de modo que el docente debe ayudar a que durante el desarrollo de las mismas se den relaciones positivas y se fomenten aptitudes de comunicación y de fraternidad entre los participantes.
3. La elección de las dinámicas debe obedecer al objetivo general de la sesión, en el que cada dinámica y cada actividad tenga un propósito claro.
4. Las dinámicas exigen un determinado tiempo para su realización. Que sea el tiempo necesario. Evitar que sea muy corta –que no permita el aprendizaje– o muy prolongada –que aburra–.
5. Las dinámicas deben ser desarrolladas por los docentes una vez que hayan recibido una capacitación básica en el manejo de las mismas. Así mismo se recomienda que antes de cada sesión el docente se prepare para dirigirla, contando con todos los recursos necesarios.
6. El docente debe desarrollar sus capacidades de creatividad y flexibilidad, para adaptarse a los imprevistos y expresiones espontáneas de los alumnos y alumnas durante las sesiones.



**El buen uso de las
dinámicas:
De lo lúdico, a la reflexión;
de la reflexión al
aprendizaje**

¹⁴ El grupo juvenil en marcha Pág. 24. Javier González Ramírez



Es importante que el docente incorpore los objetivos de las sesiones, y este preparado para su aplicación y para contener emocionalmente a sus alumnos y alumnas.

7. El docente ha de explicar claramente la dinámica que se va a utilizar, teniendo en cuenta que las instrucciones deben ser puntuales y claras. Si se explica demasiado una dinámica puede perder su fuerza y su mensaje.
8. En la aplicación de las dinámicas deben tomarse en cuenta la edad y el ambiente cultural de los participantes. Es importante también tener en cuenta el grado de madurez en que se encuentra el grupo.
9. Jamás debe forzarse a una persona a participar más allá de lo que ella desea; sin embargo se debe motivar a todos y todas a participar.

¿Cómo desarrollar una sesión?

Las sesiones tienen como objetivos:

- Facilitar la expresión de sentimientos e ideas relacionadas a la experiencia de la emergencia o desastre, mediante técnicas verbales, graficas y lúdicas.
- Tomar conciencia y evaluar los comportamientos que surgieron en su comunidad a partir de la experiencia de desastre vivida.
- Acompañar el proceso de duelo por las pérdidas sufridas.
- Fortalecer y resaltar los recursos personales y comunitarios con los que el grupo cuenta para proyectarse al futuro.

Cada sesión deberá durar entre una hora a una hora y media, aproximadamente, desarrollándose las actividades durante 10 a 20 minutos cada una y con un tiempo adicional para comentar los contenidos expresados durante las mismas. La duración de las dinámicas dependerá de la cantidad de personas en el grupo. A más niños, mayor será el tiempo de duración de la actividad. Además si el grupo es grande es conveniente hacer dos subgrupos de trabajo.

Para que el trabajo se realice eficazmente, el docente debe hablar alto, desplazarse por todo el espacio durante la actividad y expresarse con naturalidad. Con el fin de propiciar la participación del grupo, se deberá involucrar en la actividad, de tal forma que pueda jugar como ellos, pero sin perder de vista el papel de responsable y conductor del grupo.

Las técnicas pueden variar de acuerdo a las circunstancias que se presenten, por ejemplo si vemos a los niños, niñas o adolescentes que se encuentran exaltados luego de alguna dinámica, podemos emplear alguna técnica de relajación.

Además es importante transmitirles a los niños, niñas y adolescentes los temas referidos a la Gestión del Riesgo de Desastres; como reconocer las zonas de seguridad de la institución educativa así como las de la casa o de su comunidad ante posibles riesgos. Hay que tener siempre en cuenta que las medidas de prevención proporcionan protección contra los efectos de una emergencia o desastres.

Fases de intervención en una sesión

Considerando todo lo señalado, las sesiones tienen tres fases:

Las sesiones del taller cuentan con 3 fases de intervención: inicio, desarrollo y cierre; en donde se busca experimentar, reflexionar y aprender en grupo.

Es necesario que después de la emergencia ocurrida se recoja toda la información que refieran los niños, niñas y adolescentes, sobre el por qué y cómo ocurrió el desastre, para luego poder esclarecer sus inquietudes y dudas, brindándoles la información adecuada y honesta.

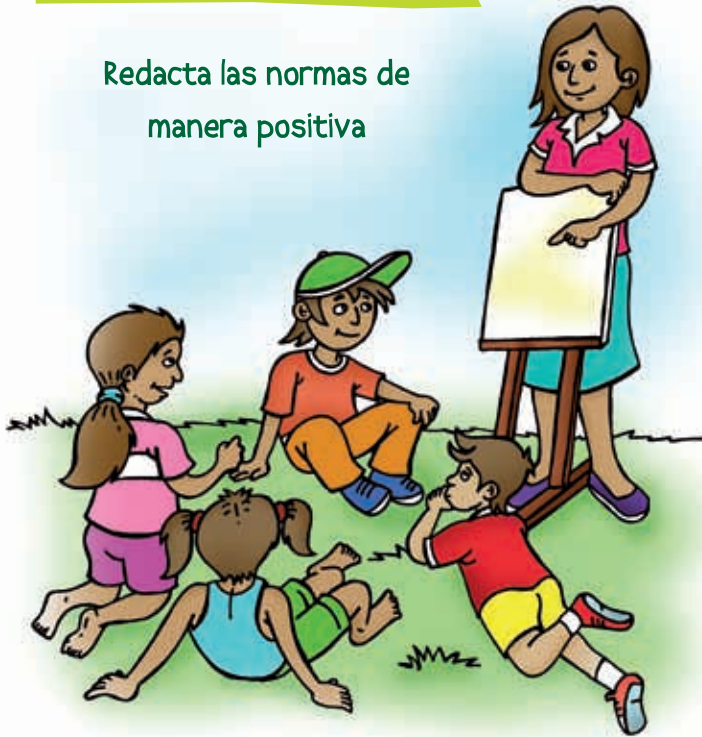




1. Fase de inicio

Es el momento para prepararse y ambientarse. Frecuentemente los participantes llegan a la sesión con muchos sentimientos y emociones diversas; por eso, es importante preparar la mente y el cuerpo para facilitar las actividades a realizar, además de familiarizarse con los compañeros del taller. Aquí podemos encontrar, las dinámicas de presentación e integración, que ayudan a romper el hielo entre los participantes, la elaboración de las normas de convivencia y las técnicas de relajación:

Redacta las normas de manera positiva



NORMAS DE CONVIVENCIA

- Es importante que en la Sesión I se establezcan, junto con los participantes, las reglas básicas de convivencia, las cuales permanecerán escritas y visibles durante todo el tiempo que dure el taller.
- El grupo debe formular y expresar todas las ideas posibles que se le ocurran en relación al tema; a partir de las diversas opiniones se podrá llegar, mediante común acuerdo, a redactar las reglas. A manera de motivar el cumplimiento de éstas, se realizará una firma de las mismas, en el caso de los niños, niñas y adolescentes, mientras que los más pequeños podrán dejar impresas sus huellas digitales.
- Empezamos la actividad preguntando al grupo: ¿Creen que en el Taller necesitamos algunas reglas para trabajar mejor y estar todos contentos?



Aprender a manejar la respiración ayuda a disminuir la ansiedad

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN (Ver técnicas en el anexo...)

- Son unas herramientas muy útiles luego de haber vivido situaciones difíciles. Mediante la relajación se producen ciertas sustancias químicas en nuestro organismo que influyen en nuestro estado de ánimo, de esta manera preparamos nuestra mente y cuerpo, facilitando así la incorporación de la información a recibir, por eso es importante iniciar la sesión con una técnica de relajación.
- Asimismo, través de las técnicas de relajación se trabaja la expresión corporal y la creatividad.



Las temáticas a trabajar en la recuperación emocional deben estar asociadas a valores como la solidaridad, cooperación, tolerancia, entre otros.

2. Fase de desarrollo

Frecuentemente está compuesta por actividades y/o juegos que profundizan en el tema. Es la fase en la que se promueve que el grupo comparta su experiencia, promoviendo que aprendan lecciones importantes para su desarrollo psicosocial. Estas actividades propician actitudes de confianza en sí mismos y en los otros, logrando que los niños, niñas y adolescentes se expresen con soltura y libertad. Además se dan ejercicios grupales con los que se propicia el trabajo coordinado y el desarrollo de "sentimiento de grupo".



3. Fase de cierre

Es el final de la sesión cuando se consolida lo aprendido. Este es el momento para evaluar lo aprendido, para el intercambio de experiencias o retroalimentación del día. Además, de acuerdo al tema tratado, es bueno realizar un compromiso, buscar un cambio positivo a partir del aprendizaje del día. Aquí podemos encontrar los compromisos, las evaluaciones, entre otras.

Después de una actividad individual o grupal se recomienda formar un círculo, ideal para este momento de cierre, ya que brinda igualdad para todos, sin estructura jerárquica o diferencias entre los participantes. Todos se ven, nadie está escondido o atrás de los demás. Crea una cultura de proximidad, de confidencialidad. Cada persona habla cuando le toca, sin sentirse obligado.

El ambiente de trabajo

El ambiente en el que se desarrollan las sesiones debe estar ambientado en las mejores condiciones de seguridad, limpieza, iluminación y comodidad. Si la infraestructura de la escuela no brinda las condiciones para ser utilizada, el taller puede ser aplicado en un espacio abierto; por ejemplo a la sombra de un árbol.

El ambiente de trabajo debe ser el mejor que permitan las circunstancias de la escuela o comunidad; brindando seguridad y la mayor comodidad posible.

El docente debe preparar con anticipación los materiales con los que se va a trabajar, además de ambientar el aula con la temática que se va a desarrollar en la sesión.

Es positivo decorar el ambiente con los trabajos de los niños, niñas y adolescentes; así ellos podrán sentirse valorados. De esta forma se da la posibilidad de que sus padres u otros adultos observen y conozcan los productos creados.



Utiliza material reciclable,
como uno de tus principales
recursos

En el siguiente capítulo encontrará sesiones secuenciadas para los diferentes niveles educativos, que buscan la recuperación emocional de los niños, niñas y adolescentes luego de una emergencia a través de la movilización de sensaciones positivas.



El impacto psicosocial de una emergencia o desastre depende del nivel de la vulnerabilidad de las personas y de la preparación y prevención de la comunidad frente a las emergencias. Usted como docente puede contribuir a la pronta recuperación emocional de su comunidad capacitándose en las estrategias de atención primaria de la salud mental.

Capítulo 5

Sesiones

Nivel Inicial



Objetivos



Tiempo



Materiales



Iniciando con entusiasmo las clases



Brindar un espacio en el que se promueva la confianza y dialogo, para los alumnos y alumnas de la escuela afectados por una emergencia o desastre



45'



Papelografos, plumones, masking tape, dibujos alusivos a la emergencia y/o desastre

Inicio (10 min.)

“Nombre y gesto”

En el patio o jardín, los niños y niñas se colocarán de pie formando un círculo cogidos de la mano, a continuación se les pide que respiren profundamente; inhalando por la nariz y exhalando por la boca lentamente (repetir 3 veces). Seguido se les indica que cada uno comenzará diciendo su nombre en voz alta y clara, acompañada de una acción o gesto que lo identifique (Ejemplo: me llamo María y salto en un pie). Docente realizará primero el ejemplo. (En caso que los niños o niñas no expresen una acción o gesto, el docente deberá inducirlo).

Acordar las normas de convivencia con la colaboración de los niños y niñas, las que regirán para todas las sesiones siguientes. Una vez establecidas las normas se podrán plasmar en dibujos; logrando así mayor identificación por parte de estos.

Desarrollo (25 min)

Para los niños y niñas más pequeños, el docente deberá utilizar imágenes relacionadas al suceso y la comunidad (no usar recortes de periódico, ni revista porque pueden causar un efecto negativo)

“Cuento colectivo”

Los niños y niñas se sentarán formando un semicírculo. A continuación entre todos crearán un cuento libre, en donde se plasmará la emergencia y/o desastre ocurrido. Cada uno podrá utilizar su imaginación e ir creando una parte del cuento. Se irá copiando lo que relatan los niños y niñas en un papelógrafo.

Durante la creación del cuento, cada cierto tiempo se puede recapitular lo dicho, con la finalidad de que el grupo no se distraiga de la actividad.

Al finalizar el cuento se conversará sobre éste. Iniciando la conversación con preguntas como:

- ¿Les gusta el cuento que hemos creado entre todos?
- ¿Cuál fue la parte que menos les gustó y lo que más les gustó?
- ¿Se parece al (sismo, incendio, inundación, huayco) ocurrido?
- ¿Por qué creen que ocurrió?
- ¿Creen que puede volver a pasar?
- ¿Les gustó como termina el cuento?
- ¿De qué otra manera podemos terminar el cuento?

Es importante que al finalizar el cuento se aclaren las ideas de cómo y por qué se produjo la emergencia y/o desastre, brindándoles la información adecuada; como por ejemplo, después de un sismo de gran intensidad, la tierra continua temblando, hay que explicarles a los niños y niñas que es parte de fenómeno natural presentado, no hay que alarmarse, sino estar prevenidos.

Cierre (10 min.)

Reflexión del día

- ¿Qué les gustó más del día y les gustaría hacer?
- ¿Qué fue lo que menos les gusto?
- ¿Cómo se han sentido?

Utilizar una canción que invite al movimiento, por ejemplo
Los niños de pie formando un círculo bailarón y cantarón una canción.

Canción: “Danzando entre amigos”

*Pon tu mano aquí (estirar la mano al frente)... y sácala... (colocar la mano en la espalda)
Vuélvela a meter (estirar la mano al frente)... y muévela... (girar la mano en círculo)
Este es el baile de los (lugar de procedencia)... (girar todo el cuerpo sobre su sitio)
Lala, lala, lala, hey! (Luego van cambiando las partes del cuerpo: pie, pierna, brazo, cabeza, etc.)*

Solo necesito expresarme, para sentirme bien



Brindar apoyo emocional a los niños y niñas de la escuela para minimizar el impacto negativo de la situación de emergencia o desastre en la Salud Mental.



55'



Tiza o cinta masking.

Inicio (20 min.)

También se les puede decir a los niños y niñas que al sonido de la palmada (pito, pandereta, entre otros), se quedarán inmóviles imitando a una estatua, quedándose en la última postura que realizaban con su cuerpo.

“Carrera en cámara lenta-estatuas”

Los niños y niñas en el patio se colocarán uno al costado del otro, detrás de la línea hecha con tiza o cinta masking. Se les dirá que éste será el punto de partida y que para llegar hacia el otro extremo tendrán que avanzar lo más lento posible. Ganará el que llegue último hacia el otro extremo, donde también habrá una línea hecha que indique que es el punto de llegada. Nuevamente iniciarán la competencia pero esta vez los niños irán de espaldas y posteriormente lo podrán hacer agachados.

Desarrollo (25 min)

Se les puede pedir a los niños y niñas para finalizar que moldeen una figura que deseen.

“Moldeando mis emociones”

Se le pide a los niños y niñas que se ubiquen en donde se sientan más cómodos, seguido se le entregará a cada uno de los participantes un puñado de arcilla (masa o barro). Se les pide que la manipulen, que la sientan, que disfruten de la sensación;

En caso sea difícil encontrar arcilla, se puede preparar una masa con 1 taza de harina, 1 taza de sal e ir incorporando agua hasta que lograr la consistencia adecuada o también con barro (tierra y agua).

a continuación se les indica que imiten los movimientos que la/el docente realiza mientras relata una experiencia relacionada con el evento en cuestión:

- Amasa fuerte contando que sintió miedo, temor cuando...
- Amasa suave contando que se sintió en calma, tranquila cuando...
- Le hace cariño a la masa contando que se sintió segura cuando..., etc.

El docente sugiere a los niños y niñas comunicar a los adultos y pares cuando se sientan las emociones que están revisando en el ejercicio. Así mismo enfatiza en la necesidad de ayudar al cuerpo cuando éste manifiesta algún síntoma para que no se enferme de algo más grave, haciendo énfasis en el reconocimiento y comunicación de las emociones

Cierre (10 min.)

Reflexión del día

¿Cómo se han sentido?
 ¿Qué les gustó más del día de hoy? ¿Por qué?
 ¿Que menos les gusto? ¿Por qué?

Formar un círculo con los participantes y se les invita a cantar juntos:

“Canción mímica loca”

*No soy cocodrilo (Brazos estirados al frente de la cara, como la boca del cocodrilo)
 ni un orangután (golpecitos al pecho)
 ni víbora, serpiente (mover el brazo delante del pecho ladeando)
 ni águila real (aletear)
 ni un gato (manos a la cabeza, enseñando las palmas)
 ni topo (manos a la cabeza haciendo puño)
 ni un elefante loco (mano izquierda en la nariz, la mano derecha arriba de la cabeza y dar vuelta en un solo pie)
 Una vez que los niños y niñas aprendieron las mímicas y la canción, tratar de confundirlos en la mímica.
 Concluir con una técnica de relajación (ver anexo).*

Expresando me libero



Favorecer que niños y niñas reconozcan las emociones que tuvieron ante la emergencia o desastre.



50'



Tarjetas de caritas con diferentes emociones, dibujos de caritas con emociones, crayolas, colores

Inicio (15 min.)

Si los niños no pueden realizar la actividad, el docente puede proponer a los niños y niñas lo imiten, representando diferentes emociones

“El espejo”

Se les pide a los niños y niñas que se agrupen en parejas, mirándose uno frente al otro. A continuación se les indica que uno de ellos representa a una persona que se está mirando al espejo. El otro compañero actúa de espejo, imitando todos los movimientos y gestos que realiza su compañero. Al cabo de 5 minutos el docente indica que se cambien los roles. Preguntas guía como:

- ¿Qué les gustó más, imitar o que te imiten?
- ¿Qué emociones se mostraron?

Desarrollo (25 min)

El docente podrá repartir a cada niño y niña, una hoja con el dibujo de una emoción pre-diseñada, para que lo pinte o lo decore

“Así me he sentido yo cuando...”

El docente les indica a los niños y niñas que se sienten en media luna. Seguido se les muestra tarjetas de caritas con diversas emociones (alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, interrogante o duda, admiración, etc.) y se les pide que las identifiquen y comenten en que situaciones se han sentido como cada gesto.

El docente deberá dialogar sobre las emociones que sentimos ante una situación de emergencia o desastre (sismo, inundación, huayco, incendio, otros), haciendo hincapié que son reacciones normales ante acontecimientos inesperados, sin embargo, es necesario conservar la calma y evitar el pánico (no gritar, ni empujar a sus compañeros).

Cierre (10 min.)

El docente puede señalar que inhalar y exhalar varias veces, proporciona tranquilidad cuando se tiene algún problema o cuando se éste nervioso.

Reflexión del día

A continuación el docente pide a los niños y niñas que expresen la diferencia entre lo que están sintiendo ahora y lo que sintieron antes de la técnica de relajación. Señalar durante la reflexión que estando tranquilos es más fácil enfrentar las situaciones difíciles.

Formar un círculo con los participantes y se les invita a cantar juntos:

Canción: “Muchas ganas”

Cuando tengo muchas ganas de reír...jajaja (3 veces)

No me quedo con las ganas de reír

Cuando tengo muchas ganas de llorar...mmm (3 veces)

No me quedo con las ganas de llorar

Cuando tengo muchas ganas de gritar....aaaaaa (3 veces)

No me quedo con las ganas de gritar

Cuando tengo muchas ganas de abrazar.....(3 veces)

No me quedo con las ganas de abrazar

Cuando tengo muchas ganas de guiñar....(3 veces)

No me quedo con las ganas de guiñar

Viviremos muy felices tú y yo (3 veces)

Sin gritar, sin llorar.

Terminar la sesión con una técnica de relajación (ver anexo. Se recomienda iniciar con el ejercicio de respiración profunda).

Todo tiene un tiempo



Facilitar que niños y niñas expresen, comprendan y manejen las emociones relacionadas a las pérdidas sufridas por la situación de emergencia o desastre.



50'



Papelógrafo, masking tape, plumones, imagen de niño/a feliz, imagen de niño/a triste, osito de peluche.

Inicio (15 min.)

Se realiza una técnica de relajación con los niños y niñas (ver anexo, de preferencia "La Semilla")

Desarrollo (20 min)

El docente podrá relacionar la actividad con la temática de pérdidas humanas y/o materiales causadas por el evento

"Alegría y tristeza"

El docente pegará en la pared 2 imágenes de niños, una imagen de un niño/a feliz y la otra imagen de un niño/a triste; presentándoselas a los participantes y preguntándoles:

- ¿Qué creen que le pasa al niño/a? ¿Por qué piensan que está triste?...
- ¿Qué podemos hacer para que ya no este triste?, ¿cómo lo haríamos?...
- ¿Y a este niño/a qué le pasa? ¿Por qué está contento?...

Las preguntas se irán desarrollando de acuerdo a las intervenciones de los participantes.

Escribir lo que dicen los participantes en el papelógrafo.

El docente nombra y reconoce que son válidas todas las emociones relacionadas a la pérdida de algo o alguien significativo. Por lo que podemos sentir soledad, dolor, tristeza, ganas de llorar, culpa, ira y vacío; no importando si somos niños, niñas o adultos; Menciona que a medida que pase el tiempo, si compartimos con otros nuestros sentimientos, el sufrimiento va pasando.

Cierre (10 min.)

“El osito bubu”

En el caso que no se pudiera contar con un peluche, ni una muñeca de trapo, se puede emplear otro material como botellas de gaseosa, globos, una pelota de trapo o plástico.

Los participantes se ubican en círculo, el docente les entregará un muñeco de peluche, de preferencia un osito, indicándoles que le pueden decir o hacer al peluche lo que les provoque como abrazarlo, acariciarlo, etc.

El docente hará hincapié en las emociones expresadas por los niños y niñas; concluyendo la actividad haciendo las siguientes reflexiones:

Se menciona que es importante demostrar afecto a las personas que queremos para sentirse mejor pues eso nos ayudará a recuperar la alegría más rápido.

Reflexión del día

El docente comenta que cuando estamos asustados siempre queremos estar cerca de papá y mamá o de otras personas grandes, sintiéndonos bien cuando estos nos abrazan. El docente les pide a los niños y niñas que se den un abrazo grupal para reconfortarse.

Siempre hay un mañana



Fortalecer en niños y niñas los sentimientos de esperanza y optimismo, tras el suceso ocurrido.



50'



Sillas para cada participante, cuento (imágenes), pastelina

Inicio (10 min.)

Con niños más pequeños se puede jugar “Ensalada de frutas”, en que se asigna una fruta a cada niño, indicándoles que cuando se nombra su fruta deben cambiarse de sitio y cuando indica iensalada de frutas! todos deben de cambiar de sitio

“El cartero”

Los niños se sentarán en su silla formando un círculo. La profesora se colocará en el centro y dirá a los niños y niñas: “Chicos ha llegado una carta”, los niños y niñas responderán: ¿Para quién?... el docente dirá: para todos los que tienen polo blanco, cambiándose de lugar los que tengan ésta característica, y así el docente irá cambiando las consignas como: Ha llegado una carta, para todos los niños y niñas que tengan zapatillas, para los de cabello largo, cabello corto, etc.

A continuación se realiza una técnica de relajación (ver anexo) para de esta manera disminuir la agitación creada con la dinámica anterior.

Desarrollo (20 min)

Cuento: “Juanija la lagartija”

Juanija Lagartija vivía entre unas piedras en el campo. Como a todas las lagartijas, le encantaba tomar tranquilamente el sol sobre una gran roca plana. Allí se quedaba tan a gustito, que más de una vez había llegado a dormirse, y eso fue lo que pasó el día que perdió su colita: unos niños la atraparon, y Juanija sólo pudo soltarse perdiendo su cola y corriendo a esconderse. Asustada oyó como aquellos niños reían al ver cómo seguía moviéndose la colita sin la lagartija, y terminaban tirándola al campo

Con niños más pequeños se deben usar imágenes alusivas al cuento, que luego los niños pueden colorear

después de un ratito. La lagartija comenzó entonces a buscarla por toda la zona, dispuesta a recuperarla como fuera para volver a colocarla en su sitio. Pero aquel campo era muy grande, y por mucho que buscaba, no encontraba ni rastro de su colita. Juanija dejó todo para poder buscarla, olvidando su casa, sus juegos y sus amigos, pero pasaban los días y los meses, y Juanija seguía buscando, preguntando a cuantos encontraba en su camino; ¿Ha visto mi colita?, así hasta que un día, se encontró con un sapo que le preguntó extrañado “¿Y para qué quieres tener dos colas?”... “¿Cómo que dos colas? Juanija se dio la vuelta y descubrió que después de tanto tiempo le había crecido un nueva colita, incluso más bonita y divertida que la anterior. Entonces comprendió que había sido una tontería dedicar tanto tiempo a lo que ya no tenía remedio, y decidió darse la vuelta y volver a casa; aprendiendo que tenía que tener confianza en que se podía obtener algo mejor de lo que se había perdido, dejando todas sus preocupaciones en el pasado; y sólo se llevó un montón de ilusiones para el futuro.

El docente relaciona el personaje principal del cuento con los niños y niñas y que deben tener esperanza aun cuando han perdido algo importante para ellos.

Cierre (20 min.)

Reflexión del día

¿Cómo se han sentido hoy?
 ¿Qué fue lo que más les gusto?
 ¿Qué fue lo que menos les gusto?
 ¿Qué otra cosa me gustaría jugar?

“La papa se quema”

Sentados en ronda, se le entrega una pelota de trapo a uno de los participantes y se les indica que se deben de pasar la pelota de mano en mano mientras que el facilitador va diciendo: “la papa se quema... (repetir)...se quemó!!!”, el participante que se queda con la pelota tendrá que responder a una pregunta:

¡Como yo... no hay dos!



Fomentar que niños y niñas fortalezcan su autoestima para minimizar el impacto ocasionado por la emergencia o desastre.



50'



Papelógrafos, plumones gruesos, crayolas, colores, masking tape

A pesar que el tema de la autoestima es transversal a todas las sesiones; es importante trabajarlo en una sesión particular ya que a través de este tema podemos fortalecer la autoimagen, autocuidado, e identificar los casos más vulnerables (niños y niñas que no pueden decir nada positivos de si mismos, que no reconocen sus características personales, que no quieren trabajar, entre otras).

Inicio (10 min.)

“Simón dice...”

Se ubica a los participantes en diferentes partes del espacio de trabajo, todos mirando a un mismo frente. El docente se coloca delante de ellos. Les va ordenando diferentes acciones anteponiendo la frase: “Simón dice que hagan...”; los participantes se moverán imitando al docente solamente.

Ejemplo: “Simón dice que se rasquen la nariz” (y los participantes se rascan la nariz), “Simón dice que se agachen”, “que estornuden”.

Desarrollo (20 min)

En el caso que no se pueda contar con papelógrafos, emplear papel periódico.

“Mi silueta”

Se les indica a los participantes que se ubiquen en el lugar en donde más cómodos se sientan; a continuación se le reparte un papelógrafo a cada uno y se les indica

El docente puede entregar recortes, figuritas, colores y crayolas a los niños y niñas para que representen dentro de la silueta imágenes con las que se identifican y les gustan, y fuera de la silueta lo que no les gusta.

que se echen sobre él. Se les invita a realizar una técnica de relajación (visualización guiada). Mientras tanto el docente ira marcando la silueta de cada niño/a.

Al finalizar las siluetas de los niños y niñas se pegarán sobre la pared, para que los participantes las puedan observar y manifestar las cosas iguales y diferentes que observan.

No olvidarse de colocar en cada silueta el nombre del niño/a.

Cierre (20 min.)

Reflexión del día

El docente reflexiona sobre la importancia de quererse, valorarse y cuidarse, sobre todo ante una situación de emergencia y/o desastre.

“La cajita de la persona más importante del mundo”

El docente prepara una caja decorada como regalo en la que habrá un espejo adentro. Se les cuenta a los niños y niñas que dentro de la caja esta la imagen de la persona más importante del mundo, (se refuerza la idea diciendo todo tipo de comentarios positivos, por ejemplo: es una persona a la que queremos mucho, es linda, entre otras.) Creando expectativas en el grupo por saber de quien se trata. Se les indica que se va a mostrar la imagen del personaje uno por uno. Una vez que todos los niños y niñas se vieron en el espejo se comenta al respecto.

- ¿Quién estaba dentro de la cajita?
- ¿Que sintieron cuando se vieron?
- ¿Quien creían que estaba dentro de la caja?
- Lo que se dijo de la imagen ¿lo crees sobre ti? ¿Por qué?

Unidos lo lograremos



Facilitar que niños y niñas desarrollen habilidades necesarias para el trabajo en equipo ante situaciones de emergencia o desastre.



50'



Papelógrafos, colores, crayolas, témperas, masking tape

Inicio (10 min.)

Señalar la importancia de demostrar el afecto mediante contacto físico

“Saludos con las partes de nuestro cuerpo”

Se pide a los participantes que caminen en diferentes direcciones por todo el espacio. A la palmada del facilitador, los niños y niñas deben saludarse

- Con un apretón de mano
- Con un abrazo
- Con las rodillas juntas
- Con los codos
- Chocando las manos
- Con la cadera

Al final del ejercicio se habla con los niños acerca de lo que sintieron ¿se sintió bien acercarse a los amigos y amigas?

Desarrollo (20 min)

“La ronda compacta”

Se forma una ronda con todos los participantes sujetándose de los brazos. Se le indica que realizarán las acciones que el docente irá diciendo, sin soltarse en ningún momento. Todo el grupo a la vez realiza el movimiento, no pueden separarse.

“ El docente valora la importancia del TRABAJO EN EQUIPO.

Se les puede pedir que se paren en puntas de pie, que se agachen, que se arrodillen, que salten, que se echen boca abajo sobre el piso, que se echen boca arriba, entre otros, pero sin separarse en ningún momento, sino perderían.

Discusión:

El docente hace un reconocimiento al grupo relacionado a como cooperaron entre si y fueron cuidadosos unos con otros durante el ejercicio. Por ejemplo: " ¡Lo han hecho muy bien! Todos colaboraron para que no se rompa la ronda "

“Creación colectiva”

Se hace un trabajo grupal, puede ser un collage, dibujo, pintado con las manos, entre otras para resaltar el trabajo en equipo.

Cierre (20 min.)

Realizar una técnica de relajación con los niños y niñas (ver anexo).

Reflexión del día

Los participantes se sientan en círculo en el piso. Y el docente hace preguntas sencillas para que los niños expresen sus impresiones sobre la sesión: ¿les gusto hacer la ronda? ¿fue fácil o difícil mantenernos todos juntos? ¿Qué pasó cuando se soltaba la ronda?

El docente reflexiona sobre la importancia de mantenerse unidos y trabajar coordinadamente especialmente cuando ocurre una emergencia, pues así es más fácil protegerse.

Con tu ayuda puedo hacer muchas cosas



Trasmitir la importancia de desarrollar acciones de cooperación y solidaridad en situaciones de emergencia o desastre.



50'



Objetos, hojas, colores, crayolas, plumones.

Inicio (10 min.)

Tratar que todos los niños y niñas pasen por la experiencia de ser el buscador de objetos

“Los objetos perdidos”

Los niños y niñas sentados formando un círculo se les mostrará diversos objetos, seguidamente se pedirá a uno de los niños que se retire por un momento.

Se esconderán los objetos y al resto del grupo se les indicará no decir a su compañero donde están. A continuación se pedirá regresar al niño y se le dará la consigna de buscar los objetos mostrados al inicio. Pasado cierto tiempo si el niño no encuentra los objetos, se indicará a los compañeros que lo ayuden, guiándolo. (Debajo de, atrás de, arriba de, cerca a)

El docente menciona que si no hubieran recibido ayuda de sus amigos no habrían logrado cumplir con su objetivo.

Desarrollo (20 min)

Entregar según la edad de los niños la cantidad de pedazos de una figura a armar; Pocas secciones del cuerpo si los niños son pequeños, más secciones (dedos, orejas, etc.) si son mas grandes.

“El rompecabezas gigante”

Se forma grupo de 4 ó 5 niños y niñas, se entrega a cada grupo en pedazos la figura de un niño o niña hecho de cartón y se pedirá que juntos la armen y peguen sobre el papelógrafo.

- ¿Fue fácil o difícil?
- ¿Hubiesen podido armar las figuras solas?
- ¿Les gustó trabajar juntos?

Cierre (20 min.)

Se les pedirá a los niños y niñas que con los dedos bañados de témperas pinten juntos la figura prediseñada en grande en el papelógrafo pegado en la pared.

Reflexión del día

El docente habla con los niños y les hace notar que no habría sido posible encontrar el objeto perdido o armar la figura trabajando solos, que la ayuda de todo el grupo fue importante para lograrlo. Reflexiona sobre la importancia de apoyarse y ayudarse los unos a los otros, sobretodo durante un desastre. Les hace notar que es importante permanecer junto a la familia, si por alguna razón no la encontramos, buscar el apoyo de vecinos o amigos.

Están para mí



Favorecer que los niños y niñas reconozcan las instituciones que brindan protección ante una situación de emergencia o desastre.



50'



Colores, crayolas, masking tape, dibujos prediseñados,

Inicio (10 min.)

“El circuito de los amigos”

Realizar una técnica de relajación (ver anexo).

El docente prepara un circuito en donde cada parada representa con una institución de la comunidad que nos brinda apoyo durante una emergencia y/o desastre.

Los niños y niñas se cogen de la mano y atraviesan el circuito sin soltarse, en cada parada los niños y niñas saludan al personaje que representa a la institución.

Desarrollo (20 min)

El docente puede contar una historia con los personajes trabajados, sobre la emergencia y/o desastre.

“Los que me protegen en mi comunidad”

Se le entrega a cada niño y niña dibujos prediseñados (bomberos, médicos, enfermeras, profesores, religiosos, TATO, etc.) para que los coloreen.

Luego el docente colocará los dibujos del circuito realizado en la pizarra y dialogarán sobre las funciones de cada uno de los personajes cuando nos encontramos en situaciones de emergencia y/o desastre.

Cierre (20 min.)

Reflexión del día

El docente señala que las personas cercanas como familia, amigos, vecinos siempre nos van a ayudar, cuando estamos en problemas, especialmente si ocurre una emergencia y/o desastre. En la comunidad también encontraremos personas encargadas de ayudar a todos como los personajes trabajados el día de hoy.

“Formar un círculo con todos los participantes ”

Enseñarles la canción:

“Si te gustan tus amigos da 3 palmas”

Si te gustan tus amigos da 3 palmas, da 3 palmas, otra vez (bis)

Y allí donde estas parado, saluda al que esta a tu lado (darle la mano a tu compañero de la derecha) y dale una sonrisita jajaja,

y si te gustan tus amigos da 3 palmas

y allí donde estas parado abraza al que esta a tu lado (abrazar a tu compañero de la izquierda) y date una vueltecita, si te gusta tus ami.....

Soy parte de mi comunidad



Fomentar y valorar la participación de los niños y niñas en acciones que su favorezcan a su entorno y comunidad.



50'



Sábanas de papelógrafos con la imagen prediseñado de una comunidad, tarjetas, hojas prediseñadas de una comunidad, colores, plumones, crayolas.

Inicio (15 min.)

Se realiza una técnica de relajación con los niños y niñas (ver anexo)

Desarrollo (20 min)

“Mejorando mi comunidad”

Se hace un círculo con los niños y niñas, se coloca en el centro el diseño de una comunidad en grande hecha en varios paleografos juntos y se les dice: “Esta es nuestra comunidad, aquí vivimos y si queremos verla más bonita, nosotros debemos mejorarla: ¿Qué creen ustedes que podemos hacer para que nuestra comunidad esté mejor? Se escucha sus respuestas y seguidamente indicar que peguen donde corresponde las tarjetas con imágenes como: casas, basureros, postes de luz, flores, árboles, entre otros.

Cierre (10 min.)

Reflexión del día

El docente facilita que los niños comparen el aspecto de la comunidad antes y después. Y pone énfasis en las cosas cotidianas que ellos pueden hacer para contribuir a su entorno, escuela y comunidad.

“Así es mi comunidad”

Se entregará a los niños y niñas una cartulina en donde dibujen una casa para que luego compartan con sus compañeros su trabajo describiendo la casa que hicieron

Nivel Primaria



Objetivos



Tiempo



Materiales



Iniciando con entusiasmo las clases



Brindar un espacio en el que se promueva la confianza y diálogo, para los alumnos y alumnas de la escuela afectados por una emergencia o desastre



45'



Papelógrafos, cartulinas, lápices de colores, plumones, crayolas, témperas, pinceles, goma, tijeras, papel crepe, papel lustre, masking tape, 3 pelotas diferentes

Inicio (10 min.)

Para dar pase a la siguiente actividad el docente puede decir “el sol sale para los que forman grupos de... (4, 5 o 5 según la cantidad de alumnos)”

“El sol sale para todos” *Para Niños entre 6 y 9 años*

Los niños y niñas se ubicarán formando un círculo, uno de los alumnos se ubicará en el centro y gritará: “el sol brilla”, sus compañeros del grupo responderán “¿para quien?” y el niño que está en el centro contestará: para los que tienen pelo azul (u otra característica que se observe en el grupo). Todos los niños y niñas que tengan la característica o atributo que se mencionó deberán de cambiar de lugar incluyendo al alumno que dio la indicación, y así quedará otra persona en el centro. El niño o niña que se quede en el centro iniciará nuevamente la dinámica y así sucesivamente.

“Lanzando nombres” *Para Niños mayores de 10 años*

Este juego tiene 3 pasos que van agregando niveles de dificultad. Se hace en un grupo de 6 personas como mínimo. Colocarse de pie en círculo, con un metro de distancia entre cada jugador.

Paso 1. Los jugadores lanzan la pelota, diciendo previamente su nombre a manera de presentación.

Paso 2. Una vez que todos conocen los nombres de los participantes, se les indica que antes de lanzar la pelota deben de decir el nombre del compañero al que se la pasan.

Paso 3. En esta oportunidad se agrega el desplazamiento al juego. Para esto, el jugador A le tira la pelota al jugador B diciendo su nombre y se ubica en el lugar de B, el jugador B hace lo mismo después de haber dicho el nombre de C se coloca en el lugar de C y así sucesivamente

Preguntas guía

- ¿Hubiéramos podido jugar si cada uno hacía lo que quería sin seguir las reglas del juego?
- ¿Cómo nos hubiéramos sentido si alguno de nosotros molestaba a los demás durante el juego y no cumplía con las reglas?

Acordar las normas de convivencia con la colaboración de los niños y niñas, las que regirán para todas las sesiones siguientes. Una vez establecidas las normas se podrán plasmar en dibujos; logrando así mayor identificación por parte de estos.

Desarrollo (25 min)

Durante la actividad de desarrollo, elogiar los avances del grupo, como: **Que bonito está quedando chicos, vamos sigan así, entre otros.**

“Dibujo libre sobre lo ocurrido”

El docente formará grupos de 4 o 5, dependiendo de la cantidad total de alumnos y alumnas que hayan asistido, luego en una mesa o en el piso dejará materiales para que sean compartidos por el grupo. Se les da la consigna de realizar un trabajo libre con todos los materiales que tienen, representando sus vivencias del evento en cuestión (sismo, huayco, inundación, incendios), pueden hacer el trabajo donde cada grupo se sienta más cómodo o si alguno no quiere trabajar en grupo, puede hacerlo individualmente. Se les da un tiempo determinado para que puedan trabajar.

Cierre (10 min.)

El docente plantea las preguntas solo si el alumno necesita ayuda para comentar su dibujo, si lo hace espontáneamente dejar que se exprese libremente

“Presentando la emergencia o desastre”

Los grupos presentarán sus trabajos a sus compañeros, Explicando lo que han representado y cuál fue su experiencia relacionada al evento de emergencia y/o desastre.

La conversación se puede iniciar con preguntas como: ¿Qué han dibujado / pintado?, ¿Tiene algún título su dibujo / pintura?, ¿En qué pensaron para elaborarlo?, ¿Qué sucede en él?, ¿Cómo se han sentido al realizarlo?, ¿Eso fue lo que le sucedió a la mayoría del grupo en la emergencia y/o desastre?

Reflexión del día

Es importante que el docente, una vez que todos los niños han expuesto sus dibujos, aclare las ideas de cómo y por qué se produjo la emergencia y/o desastre, brindándoles la información adecuada; como por ejemplo, después de un sismo de gran intensidad, la tierra continua temblando, hay que explicarles a los niños y niñas que es parte de fenómeno natural presentado, no hay que alarmarse, sino estar prevenidos

Solo necesito expresarme, para sentirme bien



Brindar apoyo emocional a los niños y niñas de la escuela para minimizar el impacto negativo de la situación de emergencia o desastre en la Salud Mental.



50'



Tiza o cinta masking, masa o arcilla o barro

Inicio (20 min.)

El docente menciona la necesidad de ayudar al cuerpo cuando éste manifiesta algún síntoma de malestar para que no se enferme de algo más grave, haciendo énfasis en la utilización de las técnicas de relajación como estrategia

*Iniciar el día con una técnica de relajación (ver anexo)
Se recomienda la técnica de la respiración profunda.*

“Carrera en cámara lenta-estatuas”

Los niños y niñas en el patio se colocarán uno al costado del otro, detrás de la línea hecha con tiza o cinta masking. Se les dirá que éste será el punto de partida y que para llegar hacia el otro extremo tendrán que avanzar lo más lento posible. Ganará el que llegue último hacia el otro extremo, donde también habrá una línea hecha que indique que es el punto de llegada.

También se les puede decir a los niños y niñas que al sonido de la palmada (pito, pandereta, entre otros), se quedarán inmóviles imitando a una estatua, quedándose en la última postura que realizaban con su cuerpo.

Nuevamente iniciarán la competencia pero esta vez los niños irán de espalda y posteriormente lo podrán hacer agachados. También se les puede decir a los niños y niñas que al sonido de la palmada, se quedarán inmóviles imitando a una estatua, quedándose en la última postura que realizaban con su cuerpo.

Desarrollo (20 min)

“Moldeando mis emociones”

Se le pide a los niños y niñas que se ubiquen en donde se sientan más cómodos, seguido se le entregará a cada uno de los participantes un puñado de arcilla (masa o barro). Se les pide que la manipulen, que la sientan, que disfruten de la sensación; a continuación se les indica

En caso sea difícil encontrar arcilla, se puede preparar una masa con 1 taza de harina, 1 taza de sal e ir incorporando agua hasta que logre la consistencia adecuada o también con barro (tierra y agua).

Para los niños más pequeños hasta 3 de primaria la indicación puede ser que moldeen la figura que deseen.

que realicen movimientos que representen emociones relacionadas con el evento en cuestión (sismo, inundación, huayco, incendio)

- Amaso fuerte cuando sentí miedo, temor a...
- Amaso suave cuando sentí calma, tranquilidad...
- ¿Cómo amasaría cuando me siento seguro y protegido?

Se les pide a los niños y niñas que representen con la masa una imagen de su experiencia de la emergencia y/o desastre. Luego el docente los invita a presentar su trabajo y comentarlo y para finalizar se les pide que moldeen una figura que los haga sentirse bien, cómodos, seguros y tranquilos.

El docente deberá dialogar sobre las emociones que sentimos ante una situación de emergencia o desastre (sismo, inundación, huayco, incendio, otros), haciendo hincapié que son reacciones normales ante acontecimientos inesperados, sin embargo, es necesario conservar la calma y evitar el pánico (no gritar, ni empujar a sus compañeros).

Cierre (10 min.)

Con los niños y niñas más grandes se permite que ellos digan las acciones y sus compañeros vayan saltando de un lado a otro.

El docente traza una línea en el piso, de un lado escribe o dibuja miedo y del otro lado dibuja o escribe protección y les explica a los participantes que para pasar del miedo a la protección tienen que mencionar una acción que hay que tomar para proteger sus vidas y que los haga sentir seguros. El docente realiza varios ejemplos, mencionando acciones y los niños y niñas deben saltar hacia la parte del miedo o a la protección según consideren.

Por ejemplo: Faltar al colegio (miedo), llorar y desesperarse al recordar el sismo, inundación, etc. (miedo), estar preparados para futuras emergencias (protección). Practicar simulacros (protección)

Reflexión del día

El docente menciona que todas las emociones son válidas y que cada uno reacciona y siente de un modo diferente ante la emergencia y/o desastre.

Ir planteando preguntas sobre las acciones que se presentan

Expresando me libero



Favorecer que niños y niñas reconozcan las emociones que tuvieron ante la emergencia o desastre.



60'



Papelógrafos, masking tape, plumones.

Inicio (15 min.)

El docente refuerza la técnica de relajación, respiración profunda; explicando que el respirar y espirar varias veces, proporciona tranquilidad cuando se tiene algún problema o cuando se éste nervioso

Iniciar el día con una técnica de relajación. Al finalizar la técnica preguntarles a los niños y niñas como se sienten: si están más relajados, más tranquilos que cuando llegaron.

“El espejo”

A continuación se les pide a los niños y niñas que se agrupen en parejas, mirándose uno frente al otro, se les indica que uno de ellos representa a una persona que se está mirando al espejo. El otro compañero actúa de espejo, imitando todos los movimientos y gestos que realiza su compañero. Al cabo de 5 minutos el docente indica que se cambien los roles.

- ¿Qué les gusto más, imitar o que te imiten?
- ¿Fue fácil encontrar los gestos que hacer?
- ¿Qué emociones creen que se trabajaron?

Desarrollo (30 min)

Se puede invitar a un niño o niña a que recapitule toda la historia

“Cuento de sentimientos”

Se ubica a los niños y niñas en círculo sobre el piso y se cuenta el siguiente cuento:
...En una comunidad habia muchas familias, estaban los padres y los niños. Todos eran muy felices porque habia mucha agua, flores, frutas y verduras y era muy bonita; todos los niños estaban muy contentos y tranquilos, pero de pronto las cosas cambiaron, nadie se dio cuenta

Para la culebra se recomienda que se utilice un lazo, un palo o un trapo, pero nunca un niño.

Para hacerla escenificación más entretenida se puede dar a los niños cartulinas cortadas con forma de cara y ligas para que dibujen mascarar con los personajes del cuento.

Es importante que el docente observe la espontaneidad a participar, gestos y expresiones de los participantes para identificar a los niños y niñas que presentan más dificultades.

de dónde apareció una gran culebra que empezó a comerse las flores, las frutas, las verduras y a tomarse el agua.

Después preguntamos ¿Qué creen ustedes que hizo la gente? ¿Cómo se habrán sentido? El docente escucha lo que el grupo manifiesta y hace una síntesis rescatando todos los aspectos positivos de lo dicho por los niños y niñas acerca de cómo la comunidad respondería a la amenaza de la culebra.

Continuamos el cuento diciendo:

Pasado un tiempo, las personas de este lugar comprendieron lo que les había pasado y experimentaron diferentes sentimientos.

¿Cómo se sentían los niños y niñas después de un tiempo? ¿Qué hicieron los niños y niñas tiempo después para sentirse mejor? ¿Cómo terminarían este cuento para que las personas se sientan mejor?

Finalmente se invita a todos los niños y niñas del grupo a dramatizar el cuento.

Cierre (10 min.)

Escribe las conclusiones en un papelógrafo para que los niños las puedan visualizarlas

Reflexión del día

El docente puede señalar que todas las emociones que experimentamos ante la emergencia y/o desastre son válidas, pero que con tranquilidad y serenidad es más fácil enfrentar las dificultades.

El docente relaciona el cuento con la emergencia y/o desastre

Preguntas guía:

- ¿En qué se parece el cuento a lo que le sucedió a nuestra comunidad?
- ¿Qué representa la culebra del cuento en nuestra comunidad?
- ¿En qué se parecen los niños y las niñas del cuento a ustedes?
- ¿Qué sentimientos experimentaron los niños y niñas del cuento que alguno de ustedes sintió también?
- ¿Cómo podemos hacer para tener en nuestra comunidad un final parecido al del cuento?

Todo tiene un tiempo



Facilitar que niño y niñas expresen, comprendan y manejen las emociones relacionadas a las pérdidas sufridas por la situación de emergencia o desastre.



50'



Cuento del perrito de Juan (láminas o títeres - Opcional), papel bond, colores, plumones, lápices, sobres

Inicio (15 min.)

“El zoológico ciego” *Para Niños entre 6 y 9 años*

Se les pide a los participantes formar un círculo de pie conservando cierta distancia entre cada participante, luego se dice al oído el nombre de un animal a cada participante sin que los demás compañeros sepan. A continuación se les pide que cierren los ojos y emitan el sonido que realiza el animal que les ha tocado, después tienen que tratar de agruparse de acuerdo al sonido que produce el animal.

Reglas:

- Mantener los ojos cerrados.
- Tener cuidado al caminar.
- Emitir el sonido de los animalitos para el reconocimiento de los otros.

Se realizan las siguientes preguntas:

- ¿Ha sido fácil caminar con los ojos cerrados?
- ¿Ha sido fácil emitir los sonidos de los animales?
- ¿Reconocer los otros sonidos para agruparse?
- ¿Qué es lo que más le gusta de la dinámica y lo que menos les gusta?

“Tus cosas” *Para Niños mayores de 10 años*

Tenemos una linda perrita que se llama “Muñeca”. De vez en cuando le damos algunos huesos para que juegue y limpie sus dientes. Como todo perro después de jugar con ellos los esconde un hueco y se pone muy feliz cada vez que regresa a su escondite para desenterrarlos. Pero una vez sin darnos cuenta, colocamos una enorme caja encima del escondite de sus huesos. “Muñeca” se puso muy triste y luego muy necia, mordiéndose las patas de los muebles y la ropa en el patio por no tener sus huesos.

Discusión

Tanto los perritos, como las personas como tú, necesitamos tener nuestras propias cosas y un lugar privado para ponerlas. Puedes haber perdido mucho en la tragedia... tal vez todo. Es importante que empieces ya, si no lo has hecho, a conseguir tus cosas de nuevo. Puede ser que muchas de esas cosas no sean importantes para otros, pero lo son para ti y tienes derecho a tenerlas y guardarlas, aunque sea sólo en una cajita de cartón. Puedes tener: Una colección de piedras, un muñequito, fichas, tus dibujos, bolas y muchas otras cosas. Todos, pequeños y grandes, debemos aprender a gozar y hacer respetar nuestras cosas y a respetar las cosas de los demás.

Se les contará a los participantes la siguiente historia:

“El perrito de Juan”

Desarrollo (20 min)

Juanito, más conocido como el niño amable de la comunidad “Cerro Grande”, debido a su gran espíritu de servicio y colaboración, tenía un perrito de nombre Negro. Éste era su amigo inseparable, tanto así que cuando Juanito salía para la escuela, Negro lo encaminaba hasta cerca de ella y lo despedía ladrando mientras movía su frondosa cola. Seis años tenía Negro, cuando de repente una tarde enfermó gravemente sin que los padres de Juanito pudieran imaginar de qué se trataba. Por supuesto que por su nobleza varios vecinos de “Cerro Grande” se preocuparon por él e intentaron curarle de varias maneras sin tener buenos resultados. A pesar de los esfuerzos de Juan por ayudarlo, murió...”

Luego se pregunta a los participantes:

- ¿Cómo se siente Juan? (permite que todos y todas se expresen).
- ¿Cómo te sentirías si ha ti te hubiera pasado lo mismo que a Juan? (los escucha a todos y todas).
- ¿Creen ustedes que Juan va a estar triste para siempre? ¿Por qué?
- ¿Qué creen que pasa cuando perdemos algo o a alguien a quien queremos mucho?

Para los niños y niñas más pequeños, se pueden usar láminas o títeres para captar su atención.

El docente pide a los participantes que mencionen si han perdido algo o alguien en la emergencia y/o desastre y que comenten qué fue lo que sintieron. Luego les pide que cierren sus ojos y traten de visualizar lo perdido y recordar un momento bonito que pasaron. Les pide que lo recuerden con todos los detalles.

Cierre (10 min.)

“Un lindo recuerdo para siempre”

Si uno de los niños o niñas del grupo solicita su sobre, es porque desea ponerse en contacto con esos sentimientos, y en ese momento el docente puede ofrecerle apoyo emocional.

Les entrega una de hoja de papel y les pide que dibujen o escriban acerca del momento recordado y luego que lo compartan, si así lo desean. Posteriormente hacen un sobre y lo meten sellándolo. En ese sobre deben poner el nombre de cada uno. Luego, el docente recoge los sobres sellados y los guarda. Al hacerlo les dice a los niños y niñas que guardará los sobres en un lugar muy especial y que ellos pueden solicitarlos cuando lo deseen.

Con los niños que aun no saben escribir se les manda a dibujar su recuerdo.

Reflexión del día

El docente nombra y reconoce que son válidas todas las emociones relacionadas a la pérdida de algo o alguien significativo, por lo que podemos sentir rabia, soledad, dolor, tristeza, ganas de llorar, culpa y vacío; no importando si somos niños o niñas o adultos. Menciona que a medida que pase el tiempo, si compartimos con otros nuestros sentimientos, el sufrimiento va pasando.

Siempre hay un mañana



Brindar a los niños y niñas actividades que fortalezcan los sentimientos de esperanza y optimismo, tras la emergencia o desastre



50'



Sillas para cada participante, fichas con palabras pre-diseñadas, cartulinas, palabras escritas en papel, bolsa, plumones, retazos de cartón o fichas o semillas o piedritas, historia de la esperanza, láminas ilustrativas de la historia.

Inicio (10 min.)

“El cartero”

Los niños se sentarán en su silla formando un círculo. La profesora se colocará en el centro y dirá a los niños y niñas: “Chicos ha llegado una carta”. los niños y niñas responderán: ¿Para quién?... el docente dirá: para todos los que tienen pelo blanco, cambiándose de lugar los que tengan ésta característica, y así el docente irá cambiando las consignas como: Ha llegado una carta, para todos los niños y niñas que tengan zapatillas, para los de cabello largo, cabello corto, entre otros. A continuación se realiza una técnica de relajación (ver anexo) para de esta manera disminuir la agitación creada con la dinámica anterior.

Desarrollo (20 min)

El docente puede dar a los niños y niñas los materiales para que preparen los cartones del bingo.

Para generar más emoción con el juego se puede acordar formar primero con casillas: La letra L, La letra C, La letra O

“El bingo de ánimo”

El facilitador coloca en la pizarra palabras de ánimo como: ESPERANZA, AMISTAD, ALEGRIA, ÁNIMO, AYUDA, SOLIDARIDAD, UNION, FUERZA, CORAJE, AMOR, LIBERTAD, PARTICIPACION, COOPERACION, APOYO, JUNTOS, VALOR, ESFUERZO, ENERGIA, VOLUNTAD, CONFIANZA, ANHELO, SEGURIDAD, AFECTO, TERNURA, SERVICIO, ALIENTO, FORTALEZA, CONSUELO.

Además se tienen escritas en papelitos dentro de una bolsa.

Se forman grupos de 4 integrantes y se les entrega un cartón con 16 casillas (4x4), luego se les pide que anoten las palabras colocadas en la pizarra en el espacio que deseen.

El docente pregunta al grupo que entienden por cada una de las palabras. Si el grupo lo requiere, puede poner un ejemplo que ilustre cada palabra.

Cuando todos tienen listo su cartón, el docente explica cómo se juega: a medida que se vaya sacando los papilitos de la bolsa y diciendo las palabras, tapan la palabra mencionada en el cartón con la semilla o piedrita, donde aparece la palabra. Gana:

El grupo que:

- Complete primero una fila
- Complete todo el cartón

El docente al término de juego pregunta: ¿Cómo se han sentido jugando el bingo del ánimo?

Cierre (20 min.)

El docente puede escenificar las acciones del cuento láminas.

Cuento: “Las cuatro velas”

El docente les puede contar a los niños y niñas la siguiente historia a manera de reflexión sobre la esperanza:

En un castillo, se encontraban 4 velas que irradiaban luz, todo estaba tan silencioso que se podía oír el diálogo entre ellas.

Una de ellas dijo: Yo soy la PAZ; sin embargo las personas grandes no logran mantenerme, creo que me apagaré y su fuego fue disminuyendo hasta que se apagó por completo. Otra dijo: Yo me llamo FE; las personas me creen innecesaria, no quieren saber de mí y por eso no tiene sentido que yo continúe encendida. Cuando terminó de hablar, una brisa pasó suavemente sobre ella y se apagó. Rápida y triste otra vela se manifestó: Yo soy el AMOR, no tengo fuerzas para seguir encendida, las personas me dejan de lado, se olvidan de que existo. Y sin esperar más se apagó.

De repente, entro un niño y vio tres velas apagadas, diciendo: ¿Qué es esto?, el tesoro debe estar siempre encendido, hasta el fin del mundo. Y comenzó a llorar, entonces la última vela habló: No tengas miedo, mientras yo tenga fuego podremos encender a las demás velas: Yo soy la ESPERANZA. Con los ojos brillantes agarró la vela que estaba encendida y prendió las demás.

QUE LA VELA DE LA ESPERANZA NUNCA SE APAGUE DENTRO DE NOSOTROS

Reflexión del día

¿Cómo se han sentido hoy?
 ¿Qué fue lo que más les gustó?
 ¿Qué fue lo que menos les gustó?
 ¿Qué otra cosa me gustaría jugar?
 ¿Qué valor hemos trabajado hoy día,
 son importantes las cuatro velas?

El docente motiva a niños y niñas a tener ilusión por el futuro, a mantener un estado de ánimo positivo, a vigilar y promover las normas de prevención en su comunidad y a tener un papel activo en la recuperación, poniendo énfasis en que la esperanza es un valor importante para guiar el proceso.

Finalizar el día con una técnica de relajación (ver anexo)

¡Como yo... no hay dos!



Fomentar que niños y niñas fortalezcan su autoestima para minimizar el impacto ocasionado por la emergencia o desastre



60'



Caja decorada con un espejo dentro, papelógrafos, plumones gruesos, crayolas, colores, masking tape

A pesar que el tema de la autoestima es transversal a todas las sesiones; es importante trabajarlo en una sesión particular ya que a través de este tema podemos fortalecer la autoimagen, autocuidado, e identificar los casos más vulnerables (niños y niñas que no pueden decir nada positivos de si mismos, que no reconocen sus características personales, que no quieren trabajar, entre otras).

Inicio (10 min.)

“La cajita de la persona más importante del mundo”

Tratar de conseguir un espejo que ocupe todo el fondo de la caja

El docente prepara una caja decorada como regalo en la que habrá un espejo adentro con cartel que diga: IESA PERSONA ERES TÚ! Se les cuenta a los niños y niñas que dentro de la caja esta la imagen de la persona más importante del mundo, (se refuerza la idea diciendo todo tipo de comentarios positivos, por ejemplo: es una persona a la que queremos mucho, es linda, entre otras.) Creando expectativas en el grupo por saber de quien se trata. Se les indica que se va a mostrar la imagen del personaje uno por uno. Una vez que todos los niños y niñas se vieron en el espejo se comenta al respecto.

- ¿Quién estaba dentro de la cajita?
- ¿Quién creían que estaba dentro de la caja?
- ¿Que sintieron cuando se vieron?
- Lo que se dijo de la imagen ¿lo crees sobre ti? ¿Por qué?

Desarrollo (30 min)

“Mi silueta”

Se les indica a los participantes que se ubiquen en parejas en el lugar en donde más cómodos se sientan; a continuación se le reparte dos papelógrafos a cada pareja y se les indica que uno se eche sobre él, mientras que el compañero con un plumón marcará la silueta del que

En el caso que no se pueda contar con papelógrafos, emplear papel periódico.

esta echado sobre el papelógrafo y luego viceversa.

Al finalizar las siluetas de los niños y niñas pueden dibujar, pintar lo que quieran dentro de ellas.

Para niños a partir de los 9 años: Luego de contar con las siluetas de sí mismos, se les indica que señalen con flechas que al nivel de la cabeza cosas que conocen o han aprendido (se leer, escribir, se sumar,...), del corazón que sienten por los demás (quiero a mi familia, cuido a mis hermanos, respeto a mis padres...) y de las manos cosas que saben hacer (me visto solo, tiendo mi cama, ayudo en la casa,)

A continuación se pegarán sobre la pared, para que los participantes las puedan observar y manifestar las diferencias que observan. No olvidarse de colocar en cada silueta el nombre del niño/a.

Cierre (20 min.)

Reflexión del día

El docente reconocerá las particularidades de cada niño o niña y valorará positivamente sus trabajos; resaltando la importancia de quererse, cuidarse y respetarse.

¿Cómo se han sentido?

¿Qué es lo que más me gustó del día hoy?

¿Qué es lo que menos me ha gustado del día de hoy?

El docente al final puede decir lo siguiente:

Después de cualquier tragedia, uno queda muy inquieto, no se puede concentrar, tiene problemas con otros. Esto casi siempre pasa durante un tiempo. Pero si la persona se convence de que ES así para siempre, eso no está bien porque no es la verdad.

¡Tú vales!. ¡Tú vales mucho! Eres una bella y valiosa personita. Ninguna tragedia que sufras puede cambiar lo que eres y lo mucho que vales. Así te hayas portado mal, sigues siendo bueno y puedes portarte mejor cuando quieras y cuando pienses en todas tus cualidades.

Realizar una técnica de relajación (ver anexo)

El docente durante toda la sesión deberá estar atento a las expresiones de los niños y niñas; motivando a aquellos que se le dificulta reconocer cualidades positivas de sí mismos.

Unidos lo lograremos



Facilitar que niños y niñas desarrollen habilidades necesarias para el trabajo en equipo ante situaciones de emergencia o desastre.



50'



Pañuelos, estrellas de cartulina con las preguntas, masking tape, cartulinas, colores, plumones, temperas

Inicio (10 min.)

“El lazarillo”

Se pide a los participantes que formen pareja (A-B), A (ciego) cerrará los ojos mientras que B (lazarillo) tiene que encontrar la mejor manera de guiarlo en silencio entre los obstáculos que hay por la sala. Especialmente el “ciego” debe prestar mucha atención a las reacciones y sensaciones que va teniendo. Luego se intercambian los papeles en la pareja y se repite el ejercicio. Se puede cambiar el lugar o forma de los obstáculos.

Preguntas guía

Intercambiar ideas sobre la experiencia vivida. Cada uno expresará sus reacciones y sensaciones, procurando responder a las siguientes preguntas

- ¿Qué impresión me hizo el tener que ser conducido?
- ¿Opuse resistencia a mi compañero? ¿Estaban confiado o desconfiado?
- ¿Cómo experimenté las reacciones que pude captar en mi compañero? ¿Cómo me sentía?
- ¿Esta experiencia va a ayudarte a mejorar tus relaciones?
- ¿Necesitamos mejorar la confianza en los demás?
- ¿Qué te ha parecido lo mejor de este ejercicio

Emplear pañuelos o retazos de tela para cubrir los ojos del que interpreta al ciego.

Desarrollo (20 min)

Se indica que el juego termina si la ronda se rompe

“La ronda compacta”

Se forma una ronda con todos los participantes sujetándose de los brazos. Se le indica que realizarán acciones que el facilitador irá diciendo, sin soltarse en ningún momento. Toda la

Además se puede hacer una creación colectiva, por ejemplo se puede asignar a cada niño que dibuje una casa en medio pliego de cartulina y luego el docente puede unir con cinta adhesiva todos los dibujos, mencionando como entre todos han construido un barrio.

ronda realiza el movimiento. No pueden separarse. Se les puede pedir que se paren en puntas de pie, que se agachen, que se arrodillen, que salten, que se echen boca abajo sobre el piso, que se echen boca arriba, entre otras.

El docente hace un reconocimiento al grupo relacionado a como cooperaron entre si y fueron cuidadosos unos con otros durante el ejercicio. Por ejemplo: " ¡Lo han hecho muy bien! Todos colaboraron para que no se rompa la ronda".

Luego hace una reflexión; relacionando el ejercicio con la importancia de mantenerse unidos y cooperar entre si en una situación de emergencia y/o desastre. Por ejemplo:

"Así como logramos mantenernos juntos en el ejercicio, es necesario que permanezcamos unidos y organizados como comunidad ante una emergencia y/o desastre. ¿Cómo podemos mantenernos unidos? por ejemplo ustedes pueden procurar que todos los amigos y amigas vengan al colegio si saben que alguien falta, contarlo al profesor, y aquí en el colegio pueden invitar a todos a participar de los juegos y actividades"

Cierre (20 min.)

Cuando los niños aun no han aprendido a leer el docente puede hacerlo por ellos.

"La estrella"

El docente prepara unas estrellas de cartulina y le pega en el reverso de cada estrella preguntas que se desean hacer a los participantes. Seguidamente todas estas estrellas deben pegarse en una cartulina (se puede pegar directamente sobre la pared). El pegamento para fijar las estrellas a la pared debe desprenderse fácilmente en el momento de hacer uso las estrellas.

Un participante voluntario toma una estrella y responde a la pregunta que se encuentra en el reverso de la misma. Al haber sido respondida satisfactoriamente, se pide a otro participante que tome otra estrella y responda la pregunta, y así sucesivamente hasta finalizar el ejercicio. Las estrellas que ya son utilizadas se retiran.

Algunas preguntas guía que deben estar escritas:

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Qué hemos aprendido hoy?
- ¿Qué fue lo que más me gusto?
- ¿Qué fue lo que menos me gusto?

Reflexión del día

El docente reflexiona sobre la importancia de trabajar unidos y coordinadamente cuando ocurre una emergencia y/o desastre; siempre habrá personas que se preocuparán por protegerlos.

Con tu ayuda puedo hacer muchas cosas



Trasmitir la importancia de desarrollar acciones de cooperación y solidaridad en situaciones de emergencia o desastre.



50'



Papelógrafos, plumones, cinta masking tape

Inicio (10 min.)

Si el número de participantes es muy grande, se puede hacer varios círculos o escoger varios gatos y ratones a la vez

“El gato y el ratón”

Se eligen dos jugadores, uno será el gato y el otro el ratón. Los otros jugadores formaran un círculo agarrándose de las manos y mirándose para adentro. El ratón se colocara dentro del círculo y el gato fuera de éste. Cuando se de la señal de comienzo, el gato intentara entrar en el círculo y el ratón de escapar para no ser atrapado. El gato y el ratón podrán correr tanto por dentro como fuera del círculo. Los jugadores que conforman el círculo ayudaran al ratón levantando los brazos para dejarle pasar e impedirán que el gato entre o salga del círculo. Cuando el ratón sea atrapado, pasará a formar parte del círculo con los otros jugadores; el gato hará de ratón y se escoge a otro jugador para que haga de gato.

En esta parte es importante que el niño o la niña descubran por sí mismos los efectos del juego en el estado de ánimo y en la forma de pensar y actuar. Facilítelo a través de las siguientes preguntas guía:

- ¿Cómo se sentían antes del juego?
- ¿Qué fue lo que pasó?
- ¿Cómo se sienten ahora?
- En la vida real, ¿Quién se imaginan que puede ser el gato?, ¿Por qué?, ¿Y quién sería el ratón?, ¿Por qué? ¿Y quiénes serían el círculo?

El docente reflexiona acerca de la importancia de la protección que se brindan los miembros del grupo entre si; por ejemplo, la familia, los amigos, así mismo las redes institucionales como la DEMUNA, la Defensoría, especialmente ante situaciones de emergencia y/o desastre.

Desarrollo (20 min)

“Se necesitan dos” *Para Niños entre 6 y 9 años*

Se les pedirá a los niños y niñas ponerse en parejas, la indicación es unirse poniendo en contacto varias partes de cuerpo (codo con codo, hombro con hombro o sin correspondencia: mano - hombro, otras combinaciones).

Luego deben desplazarse unidos, libremente por el ambiente de esa manera. Luego se les pide quitarse los zapatos y colocarlos al centro del salón, ahora las parejas tienen que encontrar sus zapatos, y ponérselos correctamente amarrados, manteniendo siempre la unión de la pareja. El docente resalta que para lograr el objetivo fue necesario ayudarse mutuamente.

“El largo tren” *a partir de los 10 años*

Primero se establece un código de señales. Ejemplo:

- Un golpe en la espalda significará ir hacia adelante.
- Un golpe en el hombro significará ir hacia ese lado.
- Dos golpes en la espalda, ir más de prisa.
- Un golpe en la cabeza, poner las manos hacia adelante y enlazarse con otro tren.

Luego se hacen diversos grupos de 4 personas. Cada uno de los grupos será un pequeño tren: se cogerán por los hombros en fila india. Todos los componentes de cada equipo irán con los ojos vendados, excepto el último; éste será el que dirigirá el tren; a partir del código de señales transmitirá hacia dónde se hará el movimiento. El juego trata de ir uniendo grupos hasta formar un largo tren. Para ello, el primer componente de una fila se enlazará al último de otra, por lo que deberá cerrar los ojos, pasando a ser guía el último miembro del nuevo tren que se ha formado.

Este juego puede perder su objetivo si el docente no garantiza un marco sin violencia, recordando permanentemente que la cooperación y armonía son importantes. El docente puede verbalizar y acordar ciertas normas para el juego como: no está permitido jalonearse, o empujar a los compañeros

Cierre (20 min.)

El docente puede escribir en un papelógrafo las conclusiones más importantes dichas por los niños y niñas

El docente reflexiona sobre la importancia de apoyarse y ayudarse los uno a los otros. Durante un desastre, es importante permanecer junto a la familia, si por alguna razón no la encontramos, buscar el apoyo de vecinos o amigos.

“Fotos colectivas”

Los participantes caminan en diferentes direcciones por todo el espacio. Se les indica que a la palmada del docente, todo el grupo debe armar con sus cuerpos una imagen congelada, como si fueran una foto. Tienen 10 segundos para ello.

Al inicio el docente pide que se formen objetos sencillos: por ejemplo, pelota, cuchara. Posteriormente se forman objetos con mayor cantidad de detalles como un zapato, un avión. Finalmente se pide hacer fotos de situaciones cotidianas: almuerzo, una fiesta, etc. Finalmente se indica a los niños y niñas que realicen fotos que muestren acciones de cooperación grupal antes, durante y después de la emergencia y/o desastre.

Reflexión del día

¿Fue difícil o fácil armar la foto?, ¿Ha habido uno o varios líderes en el grupo?, ¿Cómo actuaron?, ¿Cómo ha sido la comunicación entre ustedes?, ¿Qué estrategias han aplicado para alcanzar los objetivos?, ¿Cómo hemos aprendido hoy?

Están para mí



Favorecer que los niños y niñas reconozcan a las instituciones que brindan protección ante una situación de emergencia o desastre.



50'



2 ula ulas o elásticos amarrados, colores, crayolas, masking tape, dibujos prediseñados de los representantes de las institucionales de la comunidad con copias para colorear

Inicio (10 min.)

Se puede incrementar la dificultad del juego incluyendo dos aros a la vez que circulen por el grupo en direcciones diferentes.

Realizar una técnica de relajación (ver anexo)
“El aro mágico”

Se forma un círculo con todos los participantes, tomándose de las manos y se coloca el aro dentro de los brazos unidos, se debe pasar el aro de una persona a otra sin soltar las manos. En el momento que alguien se suelta las manos, el juego termina. Se hace un nuevo intento y cuando logran pasarlo todos finaliza el juego, y se dan un aplauso.

- ¿Qué tuvieron que hacer para poder pasar el aro?
- ¿Cómo tenían que estar para que el aro no se saliera?
- ¿Qué hubiera pasado (o que pasó) si alguien se suelta?
- ¿Era fácil o difícil pasar el aro?
- ¿Cómo se sintieron al estar unidos?
- ¿Por qué es importante entonces, estar unidos en situaciones difíciles?

Desarrollo (20 min)

Los niños pequeños de primer y segundo grado ponen título al dibujo de su personaje, los mas grandes hacen una historia corta con los personajes como protagonistas.

El docente cuenta con dibujos que representan a miembros de la comunidad que responden en situaciones de emergencia y/o desastre. Pega los dibujos en la pizarra y pregunta al grupo qué función cumple cada uno de ellos en la situación de emergencia y/o desastre. El docente va complementando y/o corrigiendo los dicho por los niños y niñas. Luego entrega material para que pinten el dibujo de los personajes o, en el caso de los niños más grandes, a partir de los 8 años, les da la indicación de dibujar al personaje que prefieran de los mencionados.

Cierre (20 min.)

Formar un círculo con todos los participantes.

Canción “Si te gustan tus amigos da 3 palmas” *Para Niños hasta los 7 años*

Si te gustan tus amigos da 3 palmas, da 3 palmas, otra vez (bis)

Y allí donde estas parado, saluda al que esta a tu lado

(darle la mano a tu compañero de la derecha) y dale una sonrisita jajaja,

y si te gustan tus amigos da 3 palmas

y allí donde estas parado abraza al que esta a tu lado (abrazar a tu compañero de la izquierda)

y date una vueltecita, si te gusta tus ami.....

El docente motiva continuamente al grupo a ayudarse mutuamente.

“La isla de tiburones” *Para Niños a partir de los 7 años*

Este juego necesita un terreno delimitado por una cuerda o el dibujo de un círculo de dos metros de diámetro en el piso, para empezar. Se forman grupos de 6 a 10, según el total del grupo. Cada grupo tiene su propia “isla”. El docente cuenta la historia:

Los chicos están en el mar, nadan y se divierten en el agua (corren simulando estar nadando con los brazos). Cuando los tiburones (imaginarios) llegan, el guardián de la playa (el docente) pita una vez (o aplaude con las manos) y todo el mundo debe refugiarse en la isla (espacio dentro del círculo) sin dejar ningún pie en el agua. Después de que el peligro ha pasado, el guardián pita dos veces y los participantes pueden volver al agua. Pero la marea sube y la isla se hace cada vez más pequeña (el docente pliega la alfombra para que la superficie sea cada vez más pequeña). Cuando el guardián pita nuevamente, los participantes deben volver a la isla sin que nadie se quede en el mar. Si uno o varios jugadores se quedan en el agua (un pie que sobresale del círculo) y se hacen devorar por los tiburones, todo el grupo debe hacer una tarea: por ejemplo dar tres vueltas alrededor del terreno corriendo, o cualquier cosa.

Los participantes deben entonces encontrar una estrategia para ayudarse mutuamente (pueden hablar) y mantenerse todos sobre la superficie del círculo que queda a disposición.

Reflexión del día

¿Cómo ha sido el contacto físico con los demás?

¿Cuáles han sido las actitudes del grupo? ¿Hubo ayuda mutua? ¿Hubo egoísmo? ¿Alguien se ha negado a colaborar? ¿Pueden explicar?

¿Qué piensan ustedes de las penitencias colectivas? ¿Pueden explicar?

El docente relaciona las actividades realizadas con la situación de emergencia y/o desastre, con un comentario final, por ejemplo: “Es importante mantenerse unidos como comunidad: siendo solidarios, estando comprometidos con lo que le está sucediendo a nuestros amigos y vecinos, y organizándonos. Hay personas que en una emergencia y/o desastre están para ayudarnos y protegernos ellos son... (Dejar que el grupo los mencione). Así mismo les recuerda las funciones básicas de las brigadas escolares.

Soy parte de mi comunidad



Fomentar y valorar la participación de los niños y niñas en acciones que favorezcan a su entorno y comunidad.



60'



Masa (harina, sal y agua), temperas, pinceles, material de reciclaje, cartulina, colores, plumones, goma, tijeras, retazos de papeles variados, papelógrafos, masking tape.

Inicio (10 min.)

Se realiza una técnica de relajación con los niños y niñas (ver anexo).

“La casa y el inquilino”

Invitar a los participantes a jugar, agrupándose en tríos. Dar las siguientes instrucciones: “...de los tríos formados, dos personas se pondrán frente a frente y tomarán sus manos, levantándolas en un ángulo de 45 grados. La idea es simular una casa con techo. El tercer integrante será el inquilino y deberá situarse entre sus dos compañeros, imaginándose estar dentro de “la casa”.

Explicar que el juego consiste en realizar tres cambios en los grupos:

1. **¡Cambio de casa!:** se mueven sólo los integrantes que simulan ser una casa buscando un nuevo arrendatario.
2. **¡Cambio de inquilino!:** se mueven sólo los ocupantes de las casas buscando una nueva.
3. **¡Mudanza!:** se cambian todas las casas y todos los ocupantes.

En un inicio el docente conduce el juego hasta que aprendan a jugarlo, luego el facilitador se introduce en el juego dejando a un participante al aire para que continúe así el juego.

Compartir con los participantes:

¿Cómo se sintieron?

¿Fue fácil encontrar su lugar?

Relacionar el ejercicio con las pérdidas materiales que ocasionó el desastre:

“Así como en el ejercicio tuvimos que cambiar rápido de casas, así de repente hay personas de la comunidad que han tenido que buscar otra casa donde vivir (puede mencionar las infraestructuras de la comunidad afectadas: escuela, hospital, etc.) ¿Cómo se sienten al respecto? ¿Qué les gustaría hacer por esas personas?”

Desarrollo (30 min)

El docente podrá invitar a los niños a buscar material en los alrededores: como tierra, arena, hojas secas, piedritas, flores, etc.

El docente puede anotar las sugerencias de los niños y niñas que aún no pueden escribir.

“Yo por mi comunidad”

Se les pide a los participantes que formen grupo de 5 integrantes y se les da la consigna que hagan una maqueta de cómo quieren a su comunidad. ¿Qué creen ustedes que podemos hacer para que nuestra comunidad esté mejor?

Se le indica que pueden hacerlo con cualquier material que deseen emplear.

El docente pide a cada grupo que presente lo que ha hecho por su comunidad, que expliquen los arreglos y las mejoras que han propuesto. Les puede preguntar si además de las mejoras físicas y materiales hay mejoras en el comportamiento de las personas que también quisieran hacer. Cuando cada grupo ha terminado de presentar su trabajo el docente les pregunta ¿Cómo se sentirían si fuera de esa manera su comunidad?

Las respuestas las ira anotando en un papelógrafo. Uno por uno irá pasando y anotará aquello que cree que falta para sentirse mejor. Es importante motivarlos a que escriban, aunque parezcan respuestas tontas o irrealizables.

Cierre (20 min.)

Reflexión del día

Dar un espacio de tiempo para que los niños y niñas, puedan elaborar ideas, hacer propuestas y fortalecer el compromiso consigo mismo y con los demás. El docente reflexiona sobre la importancia de participar en los cambios de su comunidad.

“Fijando lo aprendido”

El docente reparte una hoja a cada participante y les indica que dibujen a un niño o a una niña según su género con el detalle de que tenga un pie dentro de un balde. Cuando los niños y niñas han finalizado se les indica que deben de escribir lo siguiente acerca de las sesiones:

- A la altura de los oídos: Algo que escucho que no olvidara nunca
- Mano: Una cosa que hizo y que no quiere volver hacer
- Pie con el balde: Una metida de pata
- Cabeza: Tres ideas principales
- Ojos: Dos cosas que lo impresionaron mucho
- Corazón: Algo que le causo mucha alegría
- Pie: Una cosa que quiere poner en marcha en su comunidad

Se forma un círculo con los niños y niñas y se les invita a compartir su trabajo.

Nivel Secundaria



Objetivos



Tiempo



Materiales



Iniciando con entusiasmo las clases



Brindar un espacio en el que se promueva la confianza y diálogo, para las y los adolescentes de la escuela afectados por una emergencia o desastre.



45'



4 Pelotas de varios tamaños y texturas, papelógrafos, cartulinas, lápices de colores, plumones, crayolas, témperas, pinceles, goma, tijeras, papel crepe, papel lustre, masking tape.

Inicio (10 min.)

Progresión: para complicar el juego y hacerlo más divertido se pueden agregar una o más pelotas según el tamaño del grupo.

“Lanzando nombres”

Este juego tiene 3 pasos que van agregando niveles de dificultad.

Se hace en un grupo de 6 personas como mínimo. Colocarse de pie en círculo, con un metro de distancia entre cada jugador.

Paso 1. Los jugadores lanzan la pelota, diciendo previamente su nombre a manera de presentación.

Paso 2. Una vez que todos conocen los nombres de los participantes, se les indica que antes de lanzar la pelota deben de decir el nombre del compañero al que se la pasan.

Paso 3. En esta oportunidad se agrega el desplazamiento al juego. Para esto, el jugador A le tira la pelota al jugador B diciendo su nombre y se ubica en el lugar de B, el jugador B hace lo mismo después de haber dicho el nombre de C se coloca en el lugar de C y así sucesivamente

Preguntas guía

- ¿Hubiéramos podido jugar si cada uno hacía lo que quería sin seguir las reglas del juego?
- ¿Cómo nos hubiéramos sentido si alguno de nosotros molestaba a los demás durante el juego y no cumplía con las reglas?

A continuación es necesario trabajar las normas de convivencia, el primer día, con la colaboración de los adolescentes, las cuales registrarán para todas las sesiones siguientes. Colocarlas en un lugar visible y de vez en cuando recordarlas evaluando si se están cumpliendo o no.

Desarrollo (25 min)

Mientras el grupo trabaja, el docente elogia los avances, como: “Que bonito está quedando chicos, vamos sigan así, etc.” Esta actividad se realiza dentro de un tiempo previsto; si se ve que los alumnos y alumnas aún no terminan, se alargará el tiempo de trabajo.

“Trabajo libre”

Se deja el material sobre una mesa o en el piso para que sean compartidos por el grupo en general y se les da la consigna: “Delante nuestro tenemos diversos materiales con los que podemos trabajar. Podemos hacer lo que nosotros queramos, en donde reflejemos el evento ocurrido (sismo, inundación, huayco, incendio, entre otros). Pueden hacer el trabajo donde cada uno se sienta más cómodo. Si quieren pueden trabajar en grupo o hacerlo de manera individual, compartiendo el material”.

Al finalizar la actividad, conversaremos con los participantes, partiendo del trabajo que han realizado. Se puede comenzar la conversación con preguntas como:

- ¿Qué han dibujado/ pintado/ escrito...?
- ¿Cómo se han sentido al realizarlo?
- ¿Tiene título tu dibujo/ pintura...?
- ¿En qué se parece a la emergencia y/o desastre que ha sucedido?
- ¿Qué sucede en él?

Dejar que los participantes dialoguen sobre lo sucedido, el docente debe estar atento a todos los comentarios que realizan los participantes para que de esta manera se aclaren las ideas de cómo y por qué se produjo la emergencia y/o desastre, brindándoles la información correcta y adecuada; como por ejemplo, después de un sismo de gran intensidad, la tierra continua temblando, hay que explicarles a los adolescentes que es parte de fenómeno natural presentado, no hay que alarmarse, sino estar prevenidos.

Cierre (10 min.)

Reflexión del día

¿Cómo se han sentido?

El docente deberá hacer un resumen, destacando los aspectos positivos de los comentarios de los participantes.

“Expectativas”

Se coloca un papelógrafo en la pared o pizarra y a través de lluvia de ideas, se escriben las ideas que los participantes manifestaran qué esperan de las sesiones a realizar y de qué temas les gustaría hablar.

El docente debe aclarar las expectativas de los participantes, explicando brevemente el tipo de actividades que se van a realizar durante los primeros días de reincorporación a las clases.

Para terminar el día emplear una técnica de relajación (ver anexo, se recomienda iniciar con la técnica de respiración profunda).

Todo en confianza



Promover el desarrollo de la confianza en sí mismo y entre los compañeros de un grupo de adolescentes afectados para que puedan expresar abiertamente su experiencia de la emergencia o desastre.



50'



Pañuelos (opcional),
papelógrafos pre -
diseñados de maletas
con títulos respectivos,
plumones, masking tape

Inicio (15 min.)

Emplear pañuelos
o retazos de tela
para cubrir los ojos
del que interpreta
al ciego.

“El lazarillo”

Se pide a los participantes que formen pareja (A-B). A (ciego) cerrará los ojos mientras que B (lazarillo) tiene que encontrar la mejor manera de guiarlo en silencio entre los obstáculos que hay por la sala. Especialmente el “ciego” debe prestar mucha atención a las reacciones y sensaciones que va teniendo. Luego se intercambian los papeles en la pareja y se repite el ejercicio. Se puede cambiar el lugar o forma de los obstáculos. Intercambiar ideas sobre la experiencia vivida. Cada uno expresará sus reacciones y sensaciones, procurando responder a las siguientes preguntas guía:

- ¿Qué impresión me hizo el tener que ser conducido?
- ¿Opuse resistencia a mi compañero? ¿Iba confiado o desconfiado?
- ¿Cómo experimenté las reacciones que pude captar en mi compañero? ¿Cómo me sentía?
- ¿Esta experiencia va a ayudarte a mejorar tus relaciones?
- ¿Necesitamos mejorar la confianza en los demás?
- ¿Qué te ha parecido lo mejor de este ejercicio

Desarrollo (20 min)

Mientras se realizan los
ejercicios el docente
puede ir dando
mensajes positivos
sobre la confianza.

“Mi círculo de confianza”

Se les pide a los participantes que formen un círculo grande y espacioso luego se invita a un voluntario al medio, se le indica que debe de cerrar sus ojos y caminar en la dirección que quiera y el grupo debe ser responsable de que no salga del círculo, ni se haga daño. La única indicación que se le puede dar al

Se motiva a todos a participar, pero no se obliga a ninguno.

El docente debe estar atento a que los alumnos y alumnas cumplan seriamente el objetivo de la actividad.

compañero con los ojos cerrados es PARE; cambiando su dirección cada vez que escuche la palabra. Todos los participantes deben pasar por la experiencia.

El docente vincula la experiencia con las vivencias cotidianas de los adolescentes, preguntándoles quienes forman su círculo de confianza y si ellos son considerados dentro de los círculos de confianza de otras personas.

Se les pide a los participantes que formen grupos de 7 personas, se les indica que deben hacer un círculo con las personas una muy cerca de la otra sin dejar espacio entre si, uno de los compañeros va al centro del círculo; él mantiene el cuerpo derecho y los brazos cruzados en el pecho, mientras se deja balancear y sostener por el grupo. Cada miembro del grupo debe pasar por la experiencia.

Discusión:

- ¿Cómo te sentiste al ser sostenido por tus compañeros?
- ¿Qué aprendiste de esta experiencia?
- ¿Quiénes tuvieron dificultad para animarse a participar en esta actividad? ¿Explica por qué?
- Después que el grupo te sostuvo, ¿Qué tanto disminuyó tu miedo? ¿Qué tan difícil sería para ti experimentar el ejercicio otra vez?
- ¿Cómo te sentiste sosteniendo a tus compañeros? ¿De qué manera eres responsable del bienestar de otra persona?

Cierre (10 min.)

Reflexión del día

¿Fue fácil o difícil trabajar sobre el tema confianza?, ¿En quien confías?, ¿De qué manera eres responsable de otros en tu vida diaria?, ¿Qué resulta más difícil para ti, confiarle a alguien tu seguridad física o confiarle tu manera de pensar y tus sentimientos? Explica por qué. ¿Qué has aprendido acerca de la confianza a través de este día?, ¿Qué es lo que crea confianza en los demás y que es, por el contrario, lo que no ayuda a crear esa confianza?

“Las maletas”

Colocar 2 cartulinas con el dibujo de maletas en una tiene de título ¿Qué dejo? y la otra tiene de título ¿Qué me llevo?

Se les pide a los participantes que escriban sus comentarios. El docente deberá salir del ambiente para que los participantes se sientan libres de escribir lo que deseen.

Al final el docente menciona que ante una emergencia y/o desastre uno puede perder la confianza en si mismo y en los demás, en las cosas que consideraba seguras, y que es necesario reconstruir esa confianza, preparándonos y previniendo ante los riesgos posibles.

Expresando me libero



Brindar apoyo emocional a los adolescentes para minimizar el impacto negativo de la situación de emergencia o desastre en la Salud Mental



50'



Masa o arcilla

Inicio (15 min.)

También se les puede decir a los adolescentes que al sonido de la palmada (pito, pandereta, entre otros), se quedarán inmóviles imitando a una estatua, quedándose en la última postura que realizaban con su cuerpo.

“Carrera en cámara lenta - estatuas”

Los adolescentes en el patio se colocarán uno al costado del otro, detrás de la línea hecha con tiza o cinta masking. Se les dirá que éste es el punto de partida y que para llegar hacia el otro extremo tendrán que avanzar lo más lento posible.

Ganará el que llegue último hacia el otro extremo, donde también habrá una línea que indique que es el punto de llegada. Nuevamente iniciarán la competencia pero esta vez los adolescentes irán de espalda y posteriormente lo podrán hacer agachados.

Desarrollo (30 min)

En caso sea difícil encontrar arcilla, se puede preparar una masa con 1 taza de harina, 1 taza de sal e ir incorporando agua hasta que lograr la consistencia adecuada o también con barro (tierra y agua).

“Moldeando mis emociones”

Se le pide a los adolescentes que se ubiquen en donde se sientan más cómodos, seguido se le entregará a cada uno de los participantes un puñado de arcilla (masa o barro) para que la manipulen, que la sientan, que disfruten de la sensación; a continuación se les indica que realicen movimientos que representen emociones relacionadas con el evento en cuestión (sismo, inundación, huayco, incendio)

Se les pide a los adolescentes que representen con la masa su experiencia de la emergencia y/o desastre. Luego el docente los invita a presentar su trabajo y comentarlo y para finalizar se les pide que moldeen una figura que los haga sentirse bien, cómodos, seguros y tranquilos.

Cierre (10 min.)

El docente puede señalar que inhalar y exhalar varias veces, proporciona tranquilidad cuando se tiene algún problema o cuando se éste nervioso.

Para finalizar el día se emplea una técnica de relajación empezando con la respiración profunda seguida de la técnica de relajación muscular progresiva (ver anexo)

Al término de la técnica preguntarles a los adolescentes como se sienten: si están más relajados, más tranquilos que cuando llegaron.

Dejar que los participantes dialoguen sobre lo sucedido, el docente debe estar atento a todos los comentarios que realizan los participantes para que de esta manera se aclaren las ideas de cómo y por qué se produjo la emergencia y/o desastre, brindándoles la información correcta y adecuada; como por ejemplo, después de un sismo de gran intensidad, la tierra continua temblando, hay que explicarles a los adolescentes que es parte de fenómeno natural presentado, no hay que alarmarse, sino estar prevenidos.

Reflexión del día

El docente menciona que todas las emociones son válidas y que cada uno reacciona y siente de un modo diferente ante lo ocurrido. El docente hace una reflexión con los participantes diciendo que cada persona reacciona diferente ante las situaciones de la vida. Y que eso es normal. Que tener miedo ante los problemas a todos nos pasa pero para enfrentarlo tenemos que encontrar aquellas cosas que nos hacen valientes y nos ayudan a sentirnos mejor

Expresando me libero



Favorecer que los adolescentes reconozcan las emociones que tuvieron ante la emergencia o desastre.



60'



Papelógrafos, masking tape, plumones,

Inicio (15 min.)

Iniciar el día con una técnica de relajación.

“El espejo”

A continuación se les pide a los adolescentes que se agrupen en parejas, mirándose uno frente al otro, se les indica que uno de ellos representa a una persona que se está mirando al espejo. El otro compañero actúa de espejo, imitando todos los movimientos y gestos que realiza su compañero. Al cabo de 5 minutos el docente indica que se cambien los roles.

- ¿Qué les gusto más, imitar o que te imiten?
- ¿Fue fácil encontrar los gestos que hacer?
- ¿Qué emociones creen que se trabajaron?

Desarrollo (30 min)

Se les sugiere relacionar sus emociones con los distintos movimientos de sus aguas, como por ejemplo, las corrientes profundas, el oleaje fuerte o suave, etc.

“El mar de emociones”

SEl docente invita a los adolescentes a imaginarse que se encuentra navegando en el mar. Les hace notar que el mar a veces esta calmado y otras movido, así mismo sucede con nuestras emociones; por ejemplo después de la emergencia y/o desastre puede haberse perturbado nuestra calma.

Posteriormente se invita a los adolescentes a que naveguen en su propio mar de emociones y sentimientos para luego describirlo mediante un texto, cuento o poema.

Se invita a compartir en grupo sus creaciones mediante preguntas guía:

- ¿Qué emociones y sentimientos encontraron?
- ¿Cuáles son más agradables?
- ¿Cuáles son menos agradables?

Comparten este trabajo y hacen una lista de las emociones y sentimientos que han identificado y establecen coincidencias y diferencias entre lo que viven unos y otros.

Cierre (10 min.)

Reflexión del día

El docente puede señalar que todas las emociones que experimentamos ante la emergencia y/o desastre son válidas, pero que con tranquilidad y serenidad es más fácil enfrentar las dificultades. En la medida que conversemos con otras personas y compartamos lo que sentimos nos iremos mejorando y estaremos bien.

“Identificando mis emociones”

Se indica a los participantes que escriban con letra grande en una hoja la emoción o sentimiento más fuerte que tuvieron en relación a la emergencia y/o desastre y que coloquen alrededor de ella en letra más pequeña cosas que se relacionen con aquella vivencia, como por ejemplo: pensamientos, acciones, situaciones, personas, palabras o frases que dijeron en ese momento, entre otros.

Todo tiene un tiempo



Facilitar que los adolescentes expresen, comprendan y manejen las emociones relacionadas a las pérdidas sufridas por la situación de emergencia o desastre.



50'



Cuento de "La pérdida",
hojas bond, lápices o
lapiceros.

Inicio (15 min.)

"La casa y el inquilino"

Invitar a los participantes a jugar, agrupándose en tríos. Dar las siguientes instrucciones: "...de los tríos formados, dos personas se pondrán frente a frente y tomarán sus manos, levantándolas en un ángulo de 45 grados. La idea es simular una casa con techo. El tercer integrante será el inquilino y deberá situarse entre sus dos compañeros, imaginándose estar dentro de "la casa".

Explicar que el juego consiste en realizar tres cambios en los grupos:

1. **¡Cambio de casa!**: se mueven sólo los integrantes que simulan ser una casa buscando un nuevo arrendatario.
2. **¡Cambio de inquilino!**: se mueven sólo los ocupantes de las casas buscando una nueva.
3. **¡Mudanza!**: se cambian todas las casas y todos los ocupantes.

En un inicio el docente conduce el juego hasta que aprendan a jugarlo, luego el facilitador se introduce en el juego dejando a un participante al aire para que continúe así el juego.

Compartir con los participantes:

¿Cómo se sintieron?

¿Fue fácil encontrar su lugar?

Relacionar el ejercicio con las pérdidas materiales que ocasionó el desastre:

"Así como en el ejercicio tuvimos que cambiar rápido de casas, así de repente hay personas de la comunidad que han tenido que buscar otra casa donde vivir (puede mencionar las infraestructuras de la comunidad afectadas: escuela, hospital, etc.) ¿Cómo se sienten al respecto? ¿Qué les gustaría hacer por esas personas?"

Desarrollo (20 min)

“La pérdida”

A nuestra amiga María, nadie la podía consolar. Un enorme camión mató a su querido perrito “chico”. Gritaba, lloraba, tenía rabia con todos. No entendía por qué tuvo que suceder. Lo que pasó es horrible, injusto, triste. Nosotros entendemos a María porque sabemos que cualquier pérdida duele muchísimo. Tú sabes lo mucho que le duele a una persona cuando pierde algo como, tus cosas o la atención de alguien. Tú, ahora, has perdido mucho más. Puedes haber perdido a familiares, amigos y cosas que querías mucho. Puedes haber perdido tu casa, tu pueblo... todo lo que tenías. Sabemos que te duele mucho, pero mucho.

El primer paso para recuperarte es darte cuenta de todo lo que perdiste. Se les indica que en una hoja doblada por la mitad escriban en un solo lado, una lista que incluya a todas las cosas importantes que perdieron en la emergencia o desastre. Se menciona que esa lista es personal, que no será necesario que la muestren a nadie si no lo desean.

“Un lindo recuerdo para siempre”

Hecha la lista de las pérdidas, el docente les indicara que en el lado vacío de la hoja escriban el recuerdo mas lindo que tengan con cada cosa o persona querida que perdieron a causa de la emergencia o desastre. Los adolescentes se llevan y guardan la lista.

Cierre (10 min.)

Reflexión del día

El docente hace notar al grupo la importancia de tener presente lo perdido durante la emergencia y/o desastre, no tratar sólo de olvidarlo, sino compartir y expresar su pena con otras personas que los comprendan, haciéndolos sentir cada vez mejor.

“El papel arrugado”

Se le reparte a cada participante una hoja de papel bond y lapiceros, se les pide que escriban lo negativo, todo lo que los tiene angustiados, tristes, deprimidos.

Luego se les pide que sacudan la hoja y que presten atención al ruido que produce. Se les indica que arruguen el papel, que lo aprieten dentro de su puño, muy fuerte. A continuación deben estirar el papel cuidando no romperlo. Al reverso de lo negativo, escriben todo lo positivo, todo lo que los haga felices, luego se les pide que vuelvan a sacudir el papel y presten atención que ya la hoja no hace mas ruido.

Terminar con una técnica de relajación (ver anexo).

Siempre hay un mañana



Brindar a los y las adolescentes actividades que fortalezcan los sentimientos de esperanza y optimismo, tras la emergencia o desastre



60'



Cartulinas, masking tape, plumones, colores, tijeras, goma, revistas viejas, materiales de reciclaje de la zona, historia de la esperanza, 4 velas, fósforos.

Inicio (5 min.)

“El barco”

El facilitador invita a los participantes a colocarse de pie y formar un círculo, les explica que se imaginen que están en un barco en altamar, y deben caminar por el espacio, a la indicación del facilitador de contarles que se acerca:

- un aguacero, los participantes deberán dar pasos lentos con los pies.
- una tormenta deben dar pasos y palmadas rápidas.
- un trueno gritan fuertemente.
- Luego el facilitador informa que el barco se esta hundiendo y para no salvarse deben hacer grupos de 3, 4, 7, etc.

Desarrollo (40 min)

El docente mantendrá el respeto del grupo hacia lo que cada participante presente.

“El mapa de los sueños”

Se coloca material en el centro del salón (tijeras, goma, cartulinas, plumones, revistas, entre otros) El docente dará la consigna que cada participante tendrá que hacer un trabajo representando el mapa de sus sueños o metas, en cual debe de figurar su nombre y un lema que los represente. Al finalizar el trabajo deberán compartirlo con el grupo.

A continuación plantea preguntas guía:

- ¿Qué es lo que tengo que hacer para cumplir mis sueños?
- ¿Qué decisiones tengo que tomar con respecto a mí, a mi familia, a mi comunidad?
¿Cuáles son esas decisiones?

Al final el docente les sugiere colocar el mapa de sus sueños en un lugar visible de su casa para que se mantengan enfocados en sus metas

- ¿Cuáles serían las amenazas que se puedan presentar para que no se cumplan mis sueños?
- ¿Qué puedo hacer para prevenirlas?

Al reverso de sus trabajos pueden escribir brevemente su plan de acción para poder cumplir sus sueños, tomando en cuenta la discusión realizada.

Al finalizar el docente puede hacer la siguiente reflexión:

Después de una emergencia y/o desastre podemos sentir y pensar que no podremos realizar nuestros sueños, sin embargo es posible recuperarnos y reconstruir nuestros sueños y nuestro plan de vida, al igual que lo haremos con la comunidad.

Cierre (15 min.)

Cuento: “Las cuatro velas”

El docente les puede contar a los niños y niñas la siguiente historia a manera de reflexión sobre la esperanza:

Reflexión del día

- ¿Cómo se han sentido hoy?
- ¿Qué fue lo que más les gustó?
- ¿Qué fue lo que menos les gustó?
- ¿Qué otra cosa me gustaría jugar?
- ¿Qué valor hemos trabajado hoy día, son importantes las cuatro velas?

En un castillo, se encontraban 4 velas que irradiaban luz, todo estaba tan silencioso que se podía oír el diálogo entre ellas. Una de ellas dijo: Yo soy la PAZ; sin embargo las personas grandes no logran mantenerme, creo que me apagaré y su fuego fue disminuyendo hasta que se apago por completo. Otra dijo: Yo me llamo FE; las personas me creen innecesaria, no quieren saber de mí y por eso no tiene sentido que yo continúe encendida. Cuando termino de hablar, una brisa pasó suavemente sobre ella y se apagó. Rápida y triste otra vela se manifestó: Yo soy el AMOR, no tengo fuerzas para seguir encendida, las personas me dejan de lado, se olvidan de que existo. Y sin esperar más se apagó. De repente, entro un niño y vio tres velas apagadas, diciendo: ¿Qué es esto?, el tesoro debe estar siempre encendido, hasta el fin del mundo. Y comenzó a llorar, entonces la última vela habló: No tengas miedo, mientras yo tenga fuego podremos encender a las demás velas; Yo soy la ESPERANZA. Con los ojos brillantes agarró la vela que estaba encendida y prendió las demás.

QUE LA VELA DE LA ESPERANZA NUNCA SE APAGUE DENTRO DE NOSOTROS

El docente motiva a adolescentes a tener ilusión por el futuro, a mantener un estado de ánimo positivo, a vigilar y promover las normas de prevención en su comunidad y a tener un papel activo en la recuperación, poniendo énfasis en que la esperanza es un valor importante para guiar el proceso.

Terminar con una técnica de relajación (ver anexo).

¡Como yo... no hay dos!



Fomentar que los adolescentes fortalezcan su autoestima para minimizar el impacto ocasionado por la emergencia o desastre



60'



Papelógrafos, plumones, colores, masking tape, cartulinas, lápices, Lista de acciones pro - autoestima escritas en un papelógrafo.

Inicio (10 min.)

El docente explica a los alumnos, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: **calidades (simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.)**

“La rueda de los halagos”

Se indica al grupo hacer parejas y luego que formen 2 círculos uno dentro del otro, quedando las parejas uno frente al otro. Los participantes que se encuentran el círculo de afuera deberán decir un halago al compañero que tienen al frente, este deberá agradecerlo “Gracias, muchas gracias” y a su vez dar un halago que deberá ser agradecido. El círculo de adentro deberá girar hacia la derecha mientras que el círculo de afuera gira hacia la izquierda, de manera que todos los participantes interactúen.

El docente señala lo agradable que resulta dar y recibir halagos.

Desarrollo (30 min)

El docente debe de propiciar la confianza para compartir así como también el respeto frente a las vivencias más íntimas de cada uno.

“Dibujo sobre uno mismo”

Se les pide que se dibujen a si mismos en una hoja y que en la parte posterior respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se ven en sus dibujos?
- ¿Cómo se sienten frente a esa imagen de si mismos?

- ¿Esta imagen que tienen de sí mismos les ayuda a relacionarse con su entorno (familia, amigos)?
- ¿La imagen que tengo de mí mismo coincide con la que tienen los otros?

Se pide al grupo compartir sus reflexiones acerca de sí mismos con sus compañeros.

Cierre (20 min.)

“Afiches de autoestima”

El docente al final puede decir lo siguiente: Después de cualquier tragedia, uno queda muy inquieto, no se puede concentrar, tiene problemas con otros, se aísla. Esto casi siempre pasa durante un tiempo. Pero debemos tratar de sobreponernos, buscando ayuda. ¡Tú vales! ¡Tú vales mucho! Eres una bella y valiosa persona. Ninguna tragedia que sufras puede cambiar lo que eres y lo mucho que vales.

El docente presenta al grupo un papelógrafo con las siguientes frases acerca del respeto por uno mismo:

Lista de acciones pro - autoestima

1. Saber y aceptar que todos tenemos cualidades y defectos.
2. Saber que todos tenemos algo bueno de lo cual podemos estar orgullosos.
3. Poder liberarnos de conceptos negativos sobre nosotros mismos.
4. Aceptar que todos somos importantes.
5. Vivir responsablemente de acuerdo con la realidad, reconociendo lo que nos gusta y lo que no nos gusta.
6. Aprender a aceptarnos a través de lo que sentimos y de lo que somos.
7. Liberarnos de la culpa al evaluar lo que queremos y pensamos.
8. Actuar de acuerdo con lo que deseamos, sentimos y pensamos, en tener como base la aprobación o desaprobación de los demás.
9. Sentirnos responsables de nosotros mismos, pues el hacernos responsables de la propia existencia genera confianza en nosotros mismos y en los demás.
10. Vivir auténticamente al aprender a ser congruentes entre la forma de sentir y de actuar.
11. Fomentar la autoestima en los otros, pues la honestidad, al fomentar la autoestima de las personas que nos rodean, refleja nuestra propia autoestima.
12. Hallar la valentía de amarnos como personas y comprender que ese es un derecho propio que todos tenemos.

Después de haberlas leído con el grupo, indica que formen grupos para elaborar un afiche que contenga las seis frases que expresen las ideas que consideren más importantes acerca del autoestima.

Reflexión del día

El docente reconocerá las particularidades de cada adolescente y valorará positivamente sus trabajos; resaltando la importancia de quererse, cuidarse y respetarse.

Realizar una técnica de Relajación (ver anexo)

Unidos lo lograremos



Facilitar que las y los adolescentes desarrollen habilidades necesarias para el trabajo en equipo ante situaciones de emergencia o desastre.



50'



Pelota, hojas de cartulina (2), lápices (4), reglas (3), tijeras (3), cinta masking tape (2)

Inicio (20 min.)

El docente debe asumir al principio el rol de árbitro, luego puede dejar esta función a los jugadores quienes deben auto arbitrase.

“La pelota con 5 pases”

El juego se realiza en campo abierto. Se hacen equipos de 6 jugadores. El objetivo es pasar la pelota de persona a persona sin que el otro equipo rival la intercepte, cuando lo logran, se otorga un punto al equipo y otro equipo empieza a jugar. El jugador que tiene la pelota debe pasarla a su compañero sin caminar ni correr. Si la pelota se cae, el cómputo de los puntos vuelve a comenzar en cero y la pelota pasa al otro equipo. Si el equipo A intercepta la pelota, el cómputo se detiene para el equipo B y comienza para el equipo A. No está permitido tocar o golpear a los demás jugadores (ningún contacto físico) y no vale dar la pelota dos veces al mismo jugador.

Cuando todos los equipos han jugado se apertura la discusión con las siguientes preguntas guía:

- ¿Cuál ha sido su estrategia para marcar puntos e impedir que el otro equipo marque puntos?
- ¿Las reglas han sido respetadas por todos? ¿Pueden explicar?
- ¿Qué reglas se pueden agregar para aumentar la cooperación en el juego?
- ¿Les ha parecido difícil el auto arbitraje? ¿Pueden explicar?
- ¿En qué ayuda este juego en la vida cotidiana?

Al final el docente relaciona las destrezas necesarias para tener éxito en el juego con la cooperación necesaria para la recuperación de la comunidad después de la emergencia y/o desastre.

Desarrollo (40 min)

¡Trabajamos juntos!

Se divide a los alumnos y alumnas de la clase en cuatro grupos y se les entrega:

- Al primer grupo se le proporciona 2 hojas de cartulina, 2 lápices, una regla, unas tijeras y un rollo de masking tape.
- Al segundo grupo le damos 1 hoja de cartulina, 2 lápices, 2 reglas, 2 tijeras y un rollo de masking tape
- El material del tercer grupo es de 8 hojas de cartulinas y un trozo de 10 cm de masking tape.
- Por último, al cuarto grupo le damos 10 hojas de cartulinas y un trozo de masking tape de 5 cm.

Una vez que todos los grupos tienen el material, disponen de 30 minutos para hacer el mayor número de casas tridimensionales perfectamente acabadas. Los grupos entre sí pueden intercambiarse material; la cantidad la fijarán los mismos alumnos. Una persona de cada grupo hará de observador: tiene que anotar los diversos intercambios que realiza su grupo y los diferentes comentarios de sus compañeros, pero él no podrá ayudar a confeccionar casas.

Una vez finalizado el tiempo, se reflexiona sobre los siguientes puntos:

- Hay diferencia entre los comentarios de los diversos grupos (responden los observadores).
- ¿Creen que el reparto del material ha sido justo?
- ¿Qué grupo decidía la cantidad de material a intercambiar?
- Cada grupo tiene que explicar las diferentes sensaciones que ha sentido durante la ejecución de la actividad.

El docente invita al grupo a mencionar situaciones relacionadas a la emergencia y/o desastre en la que hayan observado donde se producen situaciones parecidas.

Luego hace una reflexión; relacionando el ejercicio con la importancia de mantenerse unidos y cooperar entre si en una situación de emergencia y/o desastre. Por ejemplo: "Así como logramos cooperar para hacer muchas casas, es necesario que permanezcamos unidos y organizados como comunidad ante la emergencia y/o desastre, ¿Cómo podemos mantenernos unidos? por ejemplo ustedes pueden procurar que todos sus compañeros vengán al colegio si saben que alguien falta, contarlo al profesor, y aquí en el colegio pueden invitar a todos a participar de los juegos y actividades, también pueden ayudar a los mas pequeños y protegerlos."

Cierre (20 min.)

Realizar una técnica de relajación (ver anexo)

Reflexión del día

El docente reflexiona sobre la importancia de trabajar unidos y coordinadamente cuando ocurre una emergencia y/o desastre; siempre habrá personas adultas que se preocuparán por protegerlos si comunican sus necesidades.

Con tu ayuda puedo hacer muchas cosas



Trasmitir la importancia de desarrollar acciones de cooperación y solidaridad en situaciones de emergencia o desastre.



50'



Papelógrafos, plumones, masking tape

Inicio (10 min.)

Este juego puede perder su objetivo si el docente no garantiza un marco sin violencia, recordando permanentemente que la cooperación y armonía son importantes. El docente puede verbalizar y acordar ciertas normas para el juego como: no está permitido jalonearse, o empujar a los compañeros

Se indica que las señales deben ser muy claras para lograr el objetivo

“El largo tren”

Primero se establece un código de señales. Ejemplo:

- Un golpe en la espalda significará ir hacia adelante.
- Un golpe en el hombro significará ir hacia ese lado.
- Dos golpes en la espalda, ir más de prisa.
- Un golpe en la cabeza, poner las manos hacia adelante y enlazarse con otro tren.

Luego se hacen diversos grupos de 4 personas. Cada uno de los grupos será un pequeño tren: se cogerán por los hombros en fila india. Todos los componentes de cada equipo irán con los ojos vendados, excepto el último; éste será el que dirigirá el tren; a partir del código de señales transmitirá hacia dónde se hará el movimiento.

El juego trata de ir uniendo grupos hasta formar un largo tren. Para ello, el primer componente de una fila se enlazará al último de otra, por lo que deberá cerrar los ojos, pasando a ser guía el último miembro del nuevo submarino que se ha formado.

Desarrollo (20 min)

“Fotos colectivas”

Los participantes caminan en diferentes direcciones por todo el espacio. Se les indica que a la palmada del docente, todo el grupo debe armar con sus cuerpos una imagen congelada, como si fueran una foto. Tienen 10 segundos para ello.

Si el grupo es muy grande el docente puede formar subgrupos de trabajo.

Al inicio el docente pide que se formen objetos sencillos: por ejemplo, pelota, cuchara. Posteriormente se forman objetos con mayor cantidad de detalles como un zapato, un avión. Finalmente se pide hacer fotos de situaciones cotidianas: almuerzo, una fiesta, etc. Luego deben hacer imágenes que representen emociones o sentimientos, primero indicar hacerlo individualmente y después componer un cuadro con todo el grupo. Finalmente se indica a los adolescentes que realicen fotos que muestren acciones de cooperación grupal antes, durante y después de la emergencia y/o desastre. Luego se hace un círculo para comentar las fotos que representaron. El docente puede emplear las siguientes preguntas guía:

- ¿Fue difícil o fácil armar la foto?
- ¿Ha habido uno o varios líderes en el grupo? ¿Cómo actuaron?
- ¿Cómo ha sido la comunicación entre ustedes?
- ¿Qué estrategias han aplicado para alcanzar los objetivos?
- ¿Cómo hemos aprendido hoy?
- ¿Piensan que las imágenes de verdad representan hechos relacionados a la emergencia y/o desastre?
- ¿Cómo se sintieron cuando vieron las imágenes?

Cierre (20 min.)

Reflexión del día

El docente reflexiona sobre la importancia de apoyarse y ayudarse los uno a los otros. Durante un desastre, es importante permanecer junto a la familia, si por alguna razón no la encontramos, buscar el apoyo de vecinos o amigos.

“Nuestra cooperación”

A manera de reflexión se busca revisar los comportamientos positivos y negativos más frecuentes de los alumnos y alumnas al trabajar en equipo.

Se forman grupos y se les pide que evalúen su trabajo de cooperación tomando en cuenta: la organización, la integración, la participación, el liderazgo y la solidaridad con los que no podían realizar la tarea adecuadamente, evaluando del 1 al 10 la calidad del trabajo en equipo de la clase. Además:

- Elegir los 5 comportamientos positivos y los 5 negativos más importantes de los alumnos de la clase cuando trabajan en equipo.
- Enumerar los tres beneficios o ventajas mayores del trabajo en equipo en la escuela y en la comunidad.

Soy parte de mi comunidad



Fomentar y valorar la participación de los y las adolescentes en acciones que favorezcan a su entorno y comunidad.



60'



Papelógrafos, colores, plumones, masking tape, huellas de cartulina, hojas bond, lápices

Inicio (10 min.)

Se realiza una técnica de relajación con los adolescentes (ver anexo)

Se recomienda que realicen una visualización en donde se puedan imaginar una comunidad ideal, en donde las personas se relacionan adecuadamente).

Desarrollo (30 min)

Reflexión del día

Dar un espacio de tiempo para que los y las adolescentes, puedan elaborar ideas, hacer propuestas y fortalecer el compromiso consigo mismo y con los demás. El docente reflexiona sobre la importancia de participar en los cambios de su comunidad.

“Arquitecto de mi comunidad”

Se divide a los participantes en grupo de 5 integrantes aproximadamente. Se le entrega a cada grupo papelote, indicándoles que lo dividan en tres partes: Pasado, presente y futuro.

- En el primer bloque el grupo debe elaborar un modelo de cómo era su comunidad antes de la emergencia.
- En el segundo bloque el grupo presentará su comunidad como lo ven ahora después de la emergencia.
- En el tercer bloque el grupo elaborara un modelo de cómo quieren que sea su comunidad en el futuro

A cada grupo se le pedirá crear un lema o una frase con la que se identifiquen. Cada grupo compartirá su trabajo con los demás, el docente deberá recoger en un papelógrafo las ideas comunes a todos los grupos sobre como quisieran que sea su comunidad en el futuro.

“Huellas para mi futuro”

Se le entrega a cada grupo de trabajo 8 huellas de pies recortadas en cartulina.

Se coloca el papelógrafo trabajado sobre el modelo de la comunidad futura en el centro, pidiéndole al grupo pensar en los pasos concretos que pueden dar para convertir en realidad su diseño. Los pasos pueden ser cosas o esfuerzos que puedan realizar los participantes o acuerdos que puedan tomar como grupo.

Escriba un acuerdo en cada huella y pegue las huellas dirigiéndose al modelo de la comunidad futura.

Cierre (20 min.)

“Fijando lo aprendido”

El docente reparte una hoja a cada participante y les indica que dibujen a un niño o a una niña según su género con el detalle de que tenga un pie dentro de un balde.

Cuando los niños y niñas han finalizado se les indica que deben de escribir lo siguiente acerca de las sesiones:

- A la altura de los oídos: Algo que escucho que no olvidara nunca
- Mano: Una cosa que hizo y que no quiere volver hacer
- Pie con el balde: Una medida de pata
- Cabeza: Tres ideas principales
- Ojos: Dos cosas que lo impresionaron mucho
- Corazón: Algo que le causo mucha alegría
- Pie: Una cosa que quiere poner en marcha en su comunidad

Se forma un círculo con los y las adolescentes se les invita a compartir su trabajo.

Sesiones para Padres y Madres de Familia



Las 3 sesiones para padres y madres de familia están planteadas de la siguiente manera:

- La primera sesión antes que se inicien las sesiones de recuperación emocional en la escuela con los niños, niñas y adolescentes.
- La segunda sesión después de haber sido aplicada la quinta sesión con los niños, niñas y adolescentes.
- Y la tercera sesión al finalizar las sesiones de recuperación emocional.

Objetivos



Tiempo



Materiales





Informar a las madres y padres de familia acerca del programa para la recuperación emocional de sus hijos e hijas”.



60'



Papelógrafos, masking tape, plumones, papel bond, lapiceros, papelógrafos pre-diseñados de temáticas a trabajar, Tarjetitas de cartulina, Papelógrafo PRE- diseñado “Me Comprometo a...”

Inicio

“Bienvenida y presentación de la reunión”

Es importante hacer una breve introducción a la reunión de padres y madres de familia mencionando que es importante trabajar conjuntamente escuela y familias para minimizar el impacto negativo de la emergencia o desastre en la Salud Mental de niños, niñas y adolescentes, brindando un espacio, para que expresen libremente sus sentimientos e ideas relacionadas a la experiencia de emergencia o desastre, antes de retomar la programación curricular.

“Dinámica de presentación: El ovillo de lana + Identificación con animales”

Se va extendiendo un ovillo de lana mientras cada participante dice:

- Su nombre.
- El nombre de su hijo.
- El animal con el que se identifica y porqué.
- Expectativas sobre la reunión de padres y madres de familia

Luego se vuelve a enrollar recordando lo que el anterior participante dijo.

La encargada da las instrucciones al grupo y si es necesario hace un ejemplo para que queden mas claras las instrucciones.

Así mismo menciona que este es un “juego” para conocernos y que lo más importante es estar atentos a lo que dicen los otros.

Cierre de la dinámica: Se recogen las características por las que se han identificado con ciertos animales los participantes y se destaca la importancia de valorar la individualidad y las características comunes, y relacionamos esto con el trabajo de recuperación emocional que se está haciendo por los niños, niñas y adolescentes en la IE.

Del mismo modo se hace notar al grupo cómo al centro de todos se ha formado una gran red en la que todos estamos comunicados, así mismo ocurre con nuestra comunidad, donde las cosas que le suceden a una familia nos afectan a todos, y por eso es importante organizarnos en redes sociales para darnos apoyo y protegernos. Mas adelante hablaremos sobre las principales redes de apoyo de la comunidad.

Luego se integran las expectativas expresadas por los padres y madres de familia; relacionándolas con el objetivo de la presente reunión: informarlo acerca de lo que la escuela viene realizando y trabajar conjuntamente para la protección de la Salud Mental de sus alumnos.

Desarrollo

“Exposición - conversatorio: El programa de recuperación emocional de los niños, niñas y adolescentes de la escuela”

El docente deberá contar con papelógrafos informativos sobre los siguientes temas:

- Objetivo de los talleres con los niños, niñas y adolescentes
- N° de sesiones con el que se va trabajar con los niños, niñas y adolescentes
- Metodología (enfoques, dinámicas, técnicas de relajación, expresión corporal y artística, entre otras)

Después se da espacio para que puedan plantear sus preguntas e inquietudes.

“Exposición - conversatorio: La salud mental de niños, niñas y adolescentes después de la emergencia o desastre”

El docente deberá contar con papelógrafos informativos sobre los siguientes temas (revisar guía):

- Salud Mental en situaciones de emergencia o desastre.
- Reacciones típicas de los niños, niñas y adolescentes durante el primer trimestre luego de una emergencia o desastre.
- Proceso de duelo.
- Orientaciones que los docentes pueden brindar a los padres de familia.

Es importante que el docente aclare y acuerde con los padres y madres sobre las ideas de cómo y por qué se produjo la emergencia o desastre, brindándoles la información adecuada, para que esa sea la información que se transmita a sus hijos; como por ejemplo, aclarar que la emergencia o desastre no se debe a “castigo de Dios” o después de un sismo de gran intensidad, la tierra continua temblando, hay que explicarles a los niños y niñas que es parte de fenómeno natural presentado, no hay que alarmarse, sino estar prevenidos.

Después de ello deja espacio para que los padres y madres planteen sus preguntas e inquietudes.

“El papel arrugado”

Se le reparte a cada participante una hoja de papel bond y lapiceros. Hacerles presente que este es un trabajo personal, que no lo van a compartir con nadie; se les pide que escriban lo negativo, todo lo que los tiene angustiados, tristes, deprimidos.

Luego se les pide que sacudan la hoja y que presten atención al ruido que produce. Se les indica que arruguen el papel, que lo aprieten dentro de su puño, muy fuerte. A continuación deben estirar el papel cuidando no romperlo. Al reverso de lo negativo, escriben todo lo positivo, todo lo que los haga felices, luego se les pide que vuelvan a sacudir el papel y presten atención que ya la hoja no hace mas ruido.

Reflexión del día

El docente relaciona el ejercicio del papel con la emergencia y/o desastre: si ayudamos a los niños, niñas y adolescentes a compartir y expresar su pena con otras personas que los comprendan, los haremos sentir cada vez mejor.

Compromiso

Se le entrega a cada participante una tarjeta de cartulina y un plumón, se le pide que escriban su compromiso para con sus hijos y que luego lo peguen en el papelógrafo en donde diga “ME COMPROMETO A...”

Coordinar fecha y horario para próxima reunión

Apoyando a los hijos e hijas para superar la emergencia



Fortalecer el rol protector de madres y padres de familia, ante la emergencia o desastre.



1 1/2 hora



Corazones de cartulina, cinta adhesiva, lapiceros, globos, pabilo, papelógrafos, plumones, masking tape, papelógrafos prediseñados de maletas

Inicio

“El corazón roto”

Se reparte a cada asistente un corazón de cartulina (este es un trabajo personal) Se les pide que en él escriban todas las cosas que ellos creen que sus hijos necesitan para ser felices, sentirse bien y desarrollarse. Cuando han terminado de escribir, les pedimos que en silencio piensen en los momentos en los que hayan perdido la paciencia con sus hijos o actuaron de un modo no adecuado con ellos en los últimos 3 meses. Se les indica que por cada cosa que piensen rompan un pedazo del corazón de cartulina. Se menciona que no deben compartir con nadie su trabajo, que es una reflexión personal y se los motiva a ser honestos consigo mismos.

Luego se les entrega cinta adhesiva (un rollo a cada participante) y se les indica que silenciosamente piensen en mejores maneras de relacionarse con sus hijos y en el modo en el que desearían haber reaccionado en aquellas ocasiones; mientras lo hacen deben ir pegando/reparando el corazón roto con la cinta.

Cuando todos han terminado el docente les indica que deben mirar su corazón y les pregunta ¿Cómo esta ahora el corazón? Les hace notar cómo aunque lo han reparado, el corazón no esta igual, ha quedado con varias roturas.

“Por eso, como madres, padres y docentes tenemos que evitar dañar el corazón de nuestros niños, tratarlos bien y con respeto, protegerlos, para que crezcan felices y desarrollen todas sus capacidades. Especialmente ahora que han sufrido muchas pérdidas y están mas vulnerables debido a la emergencia y/o desastre, es nuestro papel cuidarlos y darles todo lo que necesiten para sentirse mejor”.

“Juego de los globos”

Todos los miembros del personal son actores en la protección de la infancia.

Preparación:

Divida el grupo en 4 con un grupo más pequeño que el resto. Entregue un globo atado a una cuerda al grupo 1 y pídale a los participantes que se los aten a los tobillos. No les diga nada más. El grupo 2 tiene que elegir una persona con un globo. Tienen que ubicarse al costado de una persona y sólo protegerla, no pueden hablar. El grupo 3, que es más pequeño que los grupos 1 y 2, tiene que reventar todos los globos del grupo 1, eligiendo su propia estrategia. El grupo 4 tiene que sentarse y observar lo que sucede. Cada grupo recibe las instrucciones por separado. No tienen que saber lo que los otros grupos tienen que hacer.

El juego:

Pídale a todo el mundo guardar silencio. Pídale al grupo 2 que se ubique en su posición al costado del grupo 1, frente a frente. Diga “empieza el juego”. El juego termina al cabo de uno o dos minutos, justo el tiempo para reventar todos los globos.

Discusión:

Haga que todos los participantes se sienten en círculo. Pregúntele a los del grupo 1 lo que sintieron. Los comentarios típicos son de tipo “asustado”: “no sabía lo que pasaba” “atacado”. Pregúntele a los del grupo 2 lo que sintieron. A menudo dicen: “No sabía cómo proteger a la persona”, “Todo era demasiado rápido”, “Al principio lo protegía, pero después ya no podía”. Pregúntele a los del grupo 3 lo que sintieron, “Excelente”, “Es fácil reventar los globos”, “Controlábamos el juego”. Pregúntele a los del grupo 4 lo que sintieron “Queríamos hacer algo, pero no sabíamos qué, porque sólo podíamos observar”.

Explicación:

El grupo 1 representa los niños que necesitan protección. El grupo 2 representa los adultos que hacen lo mejor que puede para proteger a los niños necesitados. El grupo 3 representa a los adultos que no

Apoyando a los hijos e hijas para superar la emergencia

respetan los derechos del niño y que abusan de estos, de diferentes maneras. El grupo 4 representa las personas que observan y que no hacen nada, pero que, sin embargo quisieran ayudar y no saben cómo.

¿Qué se tendría que hacer para impedir que el grupo 3 reventara los globos?

■ **Niños:**

Tienen que saber lo que sucede. Algunos tienen competencias, pero otros son más vulnerables (referirse al juego cuando algunas personas corrieron y se escondieron y otros fueron atrapados). Todos necesitan competencias pero no son responsables de protegerse, los adultos sí lo son. Los niños tienen que conocer sus derechos para que puedan participar en su propia protección.

■ **Protectores:**

Tienen que saber lo que pasa para poder reunir sus fuerzas y proteger como grupo. Tienen que conocer las tácticas de los que abusan intencionalmente de los niños y saber cómo los niños se vuelven más vulnerables.

■ **Abusadores:**

Tienen que saber que su comportamiento es inaceptable y que si actúan por ignorancia, su comportamiento hace que los niños sean todavía más vulnerables.

■ **Observadores:**

Tienen que participar activamente en la protección de los niños. No deben limitarse a observar para ver sólo si es demasiado peligroso.

“Exposición – Conversatorio: Buen trato infantil y protección de los derechos del niño”

El docente con la ayuda de un papelógrafo presenta los 10 principales derechos del niño y el adolescente, extraídos de la CIDN. Explica cada uno de ellos, haciendo énfasis en lo que madres y padres de familia deben hacer para garantizar el respeto de cada uno de los derechos de sus hijos e hijas. Después de dar lectura a cada derecho el docente puede preguntar a las y los asistentes qué entienden al respecto. Asimismo el docente dirige el análisis a las amenazas que la situación de emergencia o desastre plantea a cada derecho.

El docente resalta que ante la ocurrencia de una emergencia o desastre, los padres y madres de familia también son afectados o damnificados, han sufrido, al igual que el resto de la comunidad, pérdidas personales y materiales, experimentando los mismos sentimientos de dolor, miedo y pánico, rabia, impotencia, confusión. Es por ello importante, buscar el apoyo emocional necesario para estar en capacidad de brindar el soporte emocional y orientación a sus hijos e hijas. Si fuera necesario, deberán acudir a un centro de salud, si identifica que sus emociones y capacidades se han visto afectadas después del desastre.

Cierre

“Técnica de relajación: Relajación muscular progresiva / soldadito de plomo”

EL docente indica que el grupo que como estrategia para trabajar en casa se experimentará una de las técnicas de relajación que se viene empleando en las sesiones con los niños, niñas y adolescentes, para que puedan replicarlas ayudando a sus hijos, hijas y a sí mismos a sentirse mejor, disminuir la ansiedad y relajarse para dormir bien.

(Ver anexos para dirigir la relajación)

“Las maletas”

Se colocan en la pared, 2 papelógrafos PRE-diseñados con una maleta, uno tiene la pregunta ¿Qué me llevo? y el otro ¿Qué dejo?, luego se le indica a los participantes que respondan las preguntas de las maletas, se le entrega lapicero para que escriban.

Coordinar fecha y horario para próxima reunión



Motivar a las madres y padres de familia a apoyar el proceso de recuperación emocional de sus hijos e hijas después de la emergencia o desastre.



1 1/2
hora



Papelógrafos, Masking tape, Plumones, 3 tarjetas con los casos que van a representar, Material de apoyo (díptico/tríptico), Muñeca de trapo.

Inicio

“El mapa de las metas”

Se coloca material en el centro del salón (tijeras, goma, cartulinas, plumones, revistas, entre otros) El docente dará la consigna que cada participante tendrá que hacer un trabajo representando el mapa de las metas que tienen para su familia, en cual debe de figurar los nombres de cada integrantes de la familia y un lema que los represente.

Al finalizar el trabajo deberán compartirlo con el grupo. A continuación plantea preguntas guía:

- ¿Qué es lo que tengo que hacer para lograr las metas de mi familia?
- ¿Qué decisiones tengo que tomar con respecto a mí, a mi familia, a mi comunidad? ¿Cuáles son esas decisiones?
- ¿Cuáles serían las amenazas que se puedan presentar para que no se cumplan mis sueños?
- ¿Qué puedo hacer para prevenirlas?

Al reverso de sus trabajos pueden escribir brevemente su plan de acción para poder cumplir sus metas, tomando en cuenta la discusión realizada y las situaciones relacionadas a la emergencia y/o desastre.

Al finalizar el docente puede hacer la siguiente reflexión:

Después de una emergencia o desastre podemos sentir y pensar que no podremos realizar nuestros sueños, sin embargo es posible recuperarnos y reconstruir nuestros sueños y nuestro plan de vida, al igual que lo haremos con la comunidad.

Al final el docente les sugiere colocar el mapa de sus metas en un lugar visible de su casa y lo comparte con su familia para que se mantengan enfocados en ellas.

Como cierre y pase a la siguiente actividad el docente señala que para lograr cumplir todas nuestras metas es necesario sentirnos bien física y emocionalmente, contar con una adecuada salud mental para enfrentar los retos, por eso tenemos que darnos cuenta de cuando un niño o niña está necesitando el apoyo de un psicólogo o especialista”.

“Exposición – conversatorio: Redes de apoyo de la comunidad”

Dar una breve explicación sobre las redes de apoyo existentes en la zona (previamente el docente debe contar con una lista de instituciones y organizaciones en las que puede solicitar apoyo: Hospitales, Centros de Salud, Demuna, talleres psicosociales, ludotecas, etc.)

“Exposición – Conversatorio: Reacciones típicas de los niños, niñas y trimestre luego de un desastre o emergencia”

Con la ayuda de un papelógrafo el docente informa a las madres y padres de familia acerca de las reacciones esperadas en los niños, niñas y adolescentes después de haber experimentado una situación de emergencia o desastre, dejando en claro que si estas reacciones se prolongan por más de 3 meses o son muy intensas y preocupantes, deberán buscar la ayuda de un especialista.

Aproveche esta reunión para conversar con los padres y madres de familia acerca de los casos que puedan necesitar atención especializada.

“Fijando lo aprendido”

El docente reparte una hoja a cada participante y les indica que dibujen a una persona según su género con el detalle de que tenga un pie dentro de un balde.

Cuando han finalizado se les indica que deben de escribir lo siguiente acerca de las sesiones:

- A la altura de los oídos: Algo que escucho que no olvidara nunca
- Mano: Una cosa que hizo y que no quiere volver hacer
- Pie con el balde: Una metida de pata
- Cabeza: Tres ideas principales
- Ojos: Dos cosas que lo impresionaron mucho
- Corazón: Algo que le causo mucha alegría
- Pie: Una cosa que quiere poner en marcha en su comunidad

Se forma un círculo y se les invita a compartir su trabajo.

Anexos

Técnicas de Relajación

Técnicas de relajación

Para las técnicas de relajación es bueno utilizar en ocasiones música suave, que ayude a la relajación, como los sonidos de la naturaleza, además también induce a la relajación, los olores, colocar incienso en el ambiente.

Para las primeras sesiones de relajación, es bueno emplear una vela en el centro del salón y pedirles a los participantes que concentren su atención en la llama.

Empezar desarrollando las técnicas de relajación más básicas como la respiración, y luego ir incrementando la complejidad de los ejercicios hasta llegar a la visualización.

1. Respiración profunda

Comience tratando de respirar lentamente y cuando inhale hágalo con fuerza por la nariz. Cuando respire concéntrese en levantar el abdomen, verifíquelo colocando una mano sobre su abdomen y la otra sobre su pecho y vea cual se eleva. Inhale contando mentalmente hasta cinco, conteniendo el aire y luego exhale lentamente por la boca, emitiendo un ligero silbido. Repita este ejercicio varias veces.

Trate de mantener sus ojos cerrados. Concentrarse en la respiración, es un instrumento ideal para bloquear los pensamientos extraños, tranquilizar y poner la mente en blanco, y reemplazar el desorden mental por un único objeto de contemplación.

2. Relajación muscular progresiva

Una vez que manejamos la técnica de respiración profunda, comenzamos la relajación muscular progresiva tensando parte por parte nuestro cuerpo. Comenzamos por las extremidades inferiores, fijamos nuestra atención en nuestros pies, los tensamos haciendo presión por un momento contando hasta 5, luego los soltamos, relajándolos, realizamos esta acción 3 veces seguidas, luego pasamos a nuestras piernas de la misma manera las tensamos por unos segundos y luego las relajamos. Así sucesivamente tensamos y relajamos nuestros estomago, pecho, brazos, manos, hombros y cuello, cara (ojos, nariz, boca y frente)

3. Columna de hierro, columna de goma

Sentado cómodamente en tu silla, con los pies apoyados en el suelo, la espalda muy recta y las manos sobre tus rodillas, cierra los ojos y haz tres respiraciones abdominales profundas. Empieza a respirar más lentamente y concéntrate en tu columna vertebral. Recórrela mentalmente de abajo a arriba. Imagina que tiene la dureza y rectitud de una barra de hierro. Imagina que de pronto se fuera convirtiendo en una barra de goma, flexible y blanda. Vuelve a sentir que tu columna es, sucesivamente, de hierro y de goma. Después, lentamente, mueve los hombros hacia atrás y abre los ojos.

4. Visualización guiada

El docente les pedirá a los participantes que se ubiquen cómodamente sentados, con la espalda derecha y los brazos a los lados, que estén relajados, respirando profundamente y les pide que por favor cierren los ojos.

Imaginación de objetos

Se les pide a los niños que con los ojos cerrados, traten de imaginarse objetos como por ejemplo: una pelota, cuando ya tengan la imagen en su mente que a continuación la describan como es (color, tamaño, forma)

Tratar que los niños mantengan los ojos cerrados mientras que lo describan.

Los siguientes objetos pueden ser: una tijera, un árbol, un cuaderno, una silla, una cometa, un algodón, una flor, un helado, una casa.

Iniciar con imaginación de objetos para luego continuar con la imaginación guiada a manera de trabajar la concentración y la imaginación.

Ejercicio de visualización guiada

El docente empleará una voz modulada y pausada al leer la siguiente indicación para alcanzar la relajación en los participantes:

Respire profundamente... cierre los ojos... inhala por la nariz... y bota lentamente todo el aire por la boca... repita la acción 3 veces... 1... 2... 3... centra tu atención en tu respiración... trata de poner tu mente en blanco... imagínate a través de tus pensamientos... en un lugar donde te sientas en calma... tranquilo... en paz... siente como el aire llega a tu rostro... los colores del cielo... celestes... son maravillosos... siente como los rayos del sol te envuelven... ¿qué hay a tu alrededor?... (Silencio)

Técnicas de Relajación

Ahora que realmente te sientes cómodo... tranquilo... relajado... imagínate lo que te gustaría hacer... correr... saltar... nadar... disfruta cada instante... relájate... puedes hacer lo que tu quieras... eres libre. (Deje un tiempo en silencio)

Ahora poco a poco voy regresando al aquí y ahora... comienzo a mover mis manos... mis pies... voy abriendo los ojos lentamente... y estamos todos contentos, tranquilos y relajados... nos recibimos con una sonrisa enorme.

5. Caminando

Existen situaciones en las que no vas a poder estar en un solo lugar para relajarte, esto no es un problema porque a continuación te enseñaremos como relajarte caminando.

Paso 1. Empieza a caminar lentamente.

Paso 2. Cuando escuches "ALTO, TENSA", detente y en la posición en la que estés, tensa todo tu cuerpo (quedarás como una estatua de marfil o congelado)

Paso 3. Cuando escuches "ADELANTE, RELAJA" afloja todo tu cuerpo y continúa caminando.

Paso 4. Realizar un ejercicio de respiración profunda.

Paso 5. Realiza la secuencia 5 veces más o bien hasta que te sientas relajado.

6. Soldadito de plomo

Para los niños menores de 6 años es necesario realizar actividades previas o prerrequisitos como:

Seguir Instrucciones:

- Levanta tu mano derecha, (si el niño es muy pequeño mostrarle cual es la mano derecha).
- Ponte de pie y da tres pasos (si el niño es muy pequeño cuente con él).
- Toca tu nariz, toca tu cabeza y después pon ambas manos sobre tus piernas.

Tener habilidades imitativas:

- Diga "haz esto" y póngase de pie.
- Diga "haz esto" y de tres golpes en la mesa.
- Diga "haz esto" y extienda los brazos y abra y cierre las manos.

Ahora aprenderás como te puedes relajar estando de pie, vamos por pasos.

- Paso 1.** Ponte de pie con tus manos a los costados, piernas juntas bien estiradas, espalda recta, cuello derecho, cabeza derecha mirando al frente (posición de firmes).
- Paso 2.** Vas a imaginarte que poco a poco te conviertes en un soldado de plomo y vas a poner todo tu cuerpo muy tenso, muy duro... lo más que puedas.
- Paso 3.** Vas a imaginarte que te conviertes en un hombre de gelatina y poco a poco vas a ir relajando todo tu cuerpo, lo vas a poner flojito, flojito.
- Paso 4.** Ahora cuando yo diga INHALA, con la boca cerrada vas a jalar con la nariz tranquilamente todo el aire que puedas y lo llevarás hasta tu abdomen contando mentalmente 1, 2, 3 cuando escuches EXHALA lo vas a sacar lentamente mientras cuentas 4, 5, 6.

En lo posible repetir tres veces.

Problemas. Si el niño no puede hacer esto, ayúdelo a adquirir “la posición de firmes”, moldeando cada una de las partes de su cuerpo. En el momento que tenga que hacer tensión, toque las partes que se vean relajadas y sugiérole que las tense o contraiga. Se ha observado que es de gran ayuda que mientras el niño tenga sus manos al lado del cuerpo, usted ponga su dedo índice para que el niño contraiga sus manos alrededor de su dedo.

7. La tortuguita

Ésta es una técnica muy utilizada con niños que se enfadan con facilidad. Se ha comprobado que es muy eficaz a la hora de controlar y encauzar rabietas.

Se invita a los participantes a ponerse de pie y a formar un círculo y se le cuenta al niño la historia de una tortuguita que se enfadaba con facilidad. Cansada ya de pelearse con sus amigos, decidió un día que, cada vez que se enfadará, y en ese momento inhalará lo más fuerte que pueda y se meterá dentro de su concha y solo saldrá cuando su enfado hubiera pasado. Cada vez que el niño escuche la palabra “tortuguita” debe hacer como ella. Pegar con fuerza los brazos a su cuerpo y meter la cabeza entre los hombros inhalando, sintiéndose muy tenso. Tras un breve momento de tensión la tortuguita asoma la cabeza, ahora muy relajada y exhalando para verse luego feliz.

8. La semillita

Se le indica al niño/a que debe ir haciendo con su cuerpo lo que se vaya hablando, colocarse en posición ovillo, el facilitador irá hablando "imaginémonos que somos la semillita de una plantita... que poco a poco... con cuidado vamos a crecer... cuando nos riegan... nos están alimentando... respiramos profundo... lentamente vamos levantándonos... estirándonos... dando forma a nuestra plantita... el sol nos acaricia con sus calor de amor... nos ayuda a seguir creciendo... cada vez somos más grandes... no olvidemos de respirar... nos brotan hojas... flores... somos hermosos... y así como la planta que da frutos... nosotros también... damos mucha alegría y amor a nuestro alrededor"

9. El chicle

Los niños, niñas y/o adolescentes están echados boca arriba, con los ojos cerrados. Se les indica que se imaginen que son un chicle dentro de su envoltura y que las cosas que irán escuchando las tendrán que representar con sus cuerpos.

El facilitador irá diciendo: "De pronto vienen un gigante, le quita la envoltura y se lo come... lo mastica suavemente... lo estira lo más que puede... lo bota al piso... lo barre... y amontona a todos los chicles en un rincón y los pone uno sobre otro... todos los chicles se hacen una masa... viene un conejo gigante y se come toda la gran masa de chicle... la sopla... la estira... la revienta... el facilitador les dirá que robará un pedazo del chicle. Comienza a jalar fuera del grupo a los niños. Los demás niños deben impedirlo.

10. Elementos de la naturaleza – entorno cultural

Se les pide a los participantes que caminen por el espacio, respirando profundamente por la nariz, lentamente, cuando de pronto se convertirán en unos cerros muy duros, tensando de esta manera todo su cuerpo y quedándose inmóviles reteniendo el aire unos segundos, luego se les dice que son como las hojas de los árboles, livianas, (botando todo el aire retenido), que se las lleva el viento, y empiecen a caminar de nuevo por el espacio, luego son con el cauce de un río, que va rápido, tiene mucha agua (mover todo su cuerpo fuertemente simulando las corrientes de agua), no se olvide de respirar profundamente, luego ese río desemboca a una laguna, sus aguas se vuelven tranquilas, relajadas.

Reacciones típicas de los niños, niñas y adolescentes durante el primer trimestre luego de producirse un desastre

Grupo de Edad	Reacciones en las primeras 72 horas	Reacciones en el 1º mes	Reacciones en el 2º y 3º mes
0 a 2 años	<ul style="list-style-type: none"> ■ Excitación. ■ Gritos y llantos frecuentes. ■ Apego exagerado a los padres (no toleran separarse de ellos). ■ No se duermen o se despiertan frecuentemente. ■ Reaccionan exageradamente ante todo tipo de estímulo y es difícil tranquilizarlos. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Alteraciones del sueño: insomnio, se despiertan angustiados, etcétera. ■ Pérdida de apetito. ■ Apego exagerado a los padres. ■ Apatía (se muestran indiferentes ante las cosas que antes les llamaban la atención). ■ Conductas regresivas: hablan como un niño menor de edad o como bebés, se orinan en la cama, hacen berrinches, se chupan el dedo. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Alteraciones del sueño: insomnio, se despiertan angustiados, etcétera. ■ Aumenta la tolerancia a la separación física (pueden separarse de sus padres con mayor facilidad). ■ Llanto injustificado: lloran sin motivo.

Grupo de Edad	Reacciones en las primeras 72 horas	Reacciones en el 1º mes	Reacciones en el 2º y 3º mes
3 a 5 años	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cambios significativos en el comportamiento: pasividad, irritabilidad, inquietud. ■ Temor exagerado por cualquier cosa, especialmente los que recuerdan el suceso. ■ Desorientación espacial (no reconocen dónde están). ■ Alteraciones del sueño: insomnio, se despiertan angustiados, etcétera. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Conducta regresiva. ■ No soportan estar solos. ■ Pérdida o aumento del apetito. ■ Alteraciones del sueño: insomnio, se despiertan angustiados, etcétera. ■ Pérdida del habla o tartamudeo. ■ Miedos específicos: a seres o situaciones reales (animales u oscuridad), o fantásticas (brujas, etcétera). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rechazan la escuela o la guardería. ■ Dolores de cabeza y del cuerpo sin ninguna causa aparente. ■ Se niegan a comer o comen en exceso. ■ Juegan repetidamente al suceso traumático.
6 a 11 años	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cambios repentinos en el comportamiento: pasividad, agresividad, irritabilidad. ■ Confusión (se ven perplejos) y con desorientación (no reconocen fecha, lugar, etcétera). ■ Llanto frecuente. ■ Conductas regresivas. ■ Problemas del lenguaje: dificultad para pronunciar palabras o lo hacen en ritmo lento, tartamudeo, etcétera. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Miedo injustificado a cualquier cosa. ■ Dificultad para permanecer quietos (siempre están moviéndose, no pueden permanecer sentados por mucho tiempo). ■ Dificultad para centrar la atención. ■ Dolores de cabeza y otras quejas, sin causa aparente. ■ Juegan repetidamente al suceso traumático. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dificultad de concentración en la escuela. ■ Rechazan ir a la escuela. ■ Sienten culpa o suponen que el desastre sucedió por un comportamiento o pensamiento que ellos tuvieron previamente. ■ Parecen retraídos o tímidos. ■ Juegan repetidamente al suceso traumático.

Grupo de Edad	Reacciones en las primeras 72 horas	Reacciones en el 1º mes	Reacciones en el 2º y 3º mes
12 a 18 años	<ul style="list-style-type: none"> ■ Confusión (se ven perplejos) y con desorientación (no reconocen fecha, lugar, etc.) ■ Rechazo a hablar y aislamiento. ■ Parecen ausentes o muy distraídos. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pérdida de apetito. ■ Pérdida de sueño. ■ Dolores de cabeza y del cuerpo, sin causa aparente. ■ Pérdida de interés por las actividades comunes, que antes realizaban. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rebelión contra la familia o la autoridad en general. ■ Problemas de comportamiento: hostilidad, agresividad, impulsividad. ■ Huida de la casa. ■ Rechazo a la escuela.

OPS (2006). Guía práctica de salud mental en situaciones de desastres. Washington, D.C. Disponible en: <http://www.paho.org/spanish/DD/PED/GuiaPracticodeSaludMental.pdf>

Glosario

Afectado

Persona, animal, territorio o infraestructura que sufre perturbación en su ambiente por efectos de un fenómeno de origen natural o inducido por el hombre. Puede requerir de apoyo inmediato para eliminar o reducir las causas de la perturbación para la continuación de la actividad normal.

Aluvión

Desplazamiento violento de una gran masa de agua con mezcla de sedimentos de variada granulometría y bloques de roca de grandes dimensiones. Se desplazan con gran velocidad a través de quebradas o valles en pendiente, debido a la ruptura de diques naturales y/o artificiales o desembalse súbito de lagunas, o intensas precipitaciones en las partes altas de valles y quebradas.

Atención de la emergencia

Acción de asistir a las personas que se encuentran en una situación de peligro inminente o que hayan sobrevivido a los efectos devastadores de un fenómeno natural o inducido por el hombre. Básicamente consiste en la asistencia de techo, abrigo y alimento así como la recuperación provisional (rehabilitación) de los servicios públicos esenciales.

Crisis psicológica

Es un estado temporal de trastorno y desorganización en una persona, en un tiempo determinado. Se caracteriza, principalmente, por la incapacidad para enfrentar una situación imprevista; poniendo en riesgo la Salud Mental. No solo sucede ante situaciones desagradables como por ejemplo: muerte de un ser querido, desastres naturales, guerra, entre otras; sino que también ante hechos agradables y hasta deseables como por

ejemplo: un matrimonio, el nacimiento de un/a hijo/a, ya que implican cambios para los cuales quizá no estamos preparados (o creemos que no lo estamos). Así, no todas las crisis son indeseables, algunas son necesarias para el desarrollo del ser humano.

Cultura de prevención

El conjunto de conocimientos y actitudes que logra una sociedad al interiorizarse en aspectos de normas, principios, doctrinas y valores de Seguridad y Prevención de Desastres, que al ser incorporados en ella, la hacen responder de manera adecuada ante las emergencias o desastres de origen natural o inducidos por el hombre.

Damnificado

Persona afectada, parcial o íntegramente por una emergencia o desastre y, que ha sufrido daño o perjuicio a su salud o sus bienes, en cuyo caso generalmente ha quedado sin alojamiento o vivienda en forma total o parcial, permanente o temporalmente, por lo que recibe refugio y ayuda humanitaria temporales. No tiene capacidad propia para recuperar el estado de sus bienes y patrimonio.

Defensa Civil

Conjunto de medidas permanentes destinadas a prevenir, reducir, atender y reparar los daños a las personas y bienes, que pudieran causar o causen los desastres o calamidades. (Primer considerando del Decreto Ley N° 19338).

Desastre

Interrupción grave en el funcionamiento de una comunidad causando grandes pérdidas humanas, materiales o ambientales y que excede la capacidad de la sociedad afectada, necesitando apoyo externo.

Deslizamiento

Ruptura y desplazamiento de pequeñas o grandes masas de suelos, rocas, rellenos artificiales o combinaciones de éstos, en un talud natural o artificial. Se caracteriza por presentar necesariamente un plano de deslizamiento o falla, a lo largo del cual se produce el movimiento.

Emergencia

Estado de daños sobre la vida, el patrimonio y el medio ambiente ocasionados por la ocurrencia de un fenómeno natural o inducido por el hombre que altera el normal desenvolvimiento de las actividades de la zona afectada.

Género

Implica los roles y responsabilidades establecidos socialmente y asignados a los hombres y a las mujeres en una cultura dada. Los roles y responsabilidades de los géneros se determinan por la organización social, cultural y económica de la sociedad así como por las normas religiosas, morales y legales vigentes. Por ejemplo: Las mujeres y los hombres trabajan. Las mujeres y los hombres pueden ser profesores, ingenieros o médicos.

Helada

Se produce cuando la temperatura ambiental baja debajo de cero grados. Son generadas por la invasión de masas de aire de origen antártico y, ocasionalmente, por un exceso de enfriamiento del suelo durante cielos claros y secos. Es un fenómeno que se presenta en la sierra peruana y con influencia en la selva, generalmente en la época de invierno.

Huayco

Un término de origen peruano, derivado de la palabra quechua "huayco" que significa quebrada, a lo que técnicamente en geología se denomina aluvión. El "huayco" o "lloclla" (el más correcto en el idioma quechua), es un tipo de aluvión de magnitudes ligeras a moderadas, que se registra con frecuencia en las cuencas hidrográficas del país, generalmente durante el período de lluvias.

Instituto Nacional de Defensa Civil - INDECI

Organismo central, rector y conductor del Sistema Nacional de Defensa Civil - SINADECI, encargado de la organización de la población, coordinación, planeamiento y control de las actividades de Defensa Civil. (Artículo 5° del Decreto Ley N° 19338, modificado por el Artículo 2° del DL N° 735, 12-II-91)

Inundación

Desbordes laterales de las aguas de los ríos, lagos y mares, cubriendo temporalmente los terrenos bajos, adyacentes a sus riberas, llamadas zonas inundables. Suelen ocurrir en épocas de grandes precipitaciones, marejadas y tsunami.

Llovizna

Precipitación de gotas de agua, pequeñas y numerosas, con diámetros menores a 0.5 mm, caen de una niebla o de una capa baja de estratos. Indican una estratificación estable, con ausencia de movimientos verticales de consideración. Las gotas son tan pequeñas que parecen flotar en el aire.

Lluvia

Es una precipitación de agua líquida en la que las gotas son más grandes que las de una llovizna. Proceden de nubes de gran espesor, generalmente de nimbo-estratos.

Peligro

Probabilidad de ocurrencia de un fenómeno o tecnológico potencialmente dañino, para un periodo específico y una localidad o zona conocidas. Se identifica, en la mayoría de los casos, con el apoyo de la ciencia y tecnología.

Prevención

El conjunto de actividades y medidas diseñadas para proporcionar protección permanente contra los efectos de un desastre. Incluye entre otras, medidas de ingeniería (construcciones sismorresistentes, protección ribereña y otras) y de legislación (uso adecuado de tierras, del agua, sobre ordenamiento urbano y otras).

Primera ayuda psicológica

Es la intervención que se lleva a cabo en una persona en crisis, por un miembro de un equipo de respuesta o por una persona de la comunidad para aliviar las tensiones creadas por un suceso que amenaza la vida o la seguridad del individuo o su entorno; se brinda en la misma escena de los acontecimientos.

Reconstrucción

La recuperación del estado pre desastre, tomando en cuenta las medidas de prevención necesarias y adoptadas de las lecciones dejadas por el desastre.

Redes sociales

Estructuras sociales que puede ayudar a satisfacer necesidades, permiten sentirse acompañado, recibir un consejo en un momento determinado, intercambiar experiencias, obtener información útil para desenvolverse mejor ante alguna circunstancia. Pertener a un mayor número de redes es un factor de protección de la salud mental.

Rehabilitación

Acciones que se realizan inmediatamente después del desastre. Consiste fundamentalmente en la recuperación temporal de los servicios básicos (agua, desagüe, comunicaciones, alimentación y otros) que permitan normalizar las actividades en la zona afectada por el desastre. La rehabilitación es parte de la Respuesta ante una Emergencia.

Réplicas

Registro de movimientos sísmicos posteriores a un sismo.

Riesgo

Estimación o evaluación matemática de pérdidas de vidas, de daños a los bienes materiales, a la propiedad y economía, para un periodo específico y área conocidos, de un evento específico de emergencia. Se evalúa en función del peligro y la vulnerabilidad.

Sequías

Ausencia de precipitaciones pluviales que afecta principalmente a la agricultura. Los criterios de cantidad de precipitación y días sin precipitación, varían al definir una sequía. Se considera una sequía absoluta, para un lugar o una región, cuando en un periodo de 15 días, en ninguno se ha registrado una

precipitación mayor a 1 mm. Una sequía parcial se define cuando en un período de 29 días consecutivos la precipitación media diaria no excede 0.5 mm. Se precisa un poco más cuando se relaciona la insuficiente cantidad de precipitación con la actividad agrícola.

Sexo

Se refiere a un hecho biológico de nuestro nacimiento como sexo femenino o masculino. Las características biológicas de los hombres y las mujeres son universales, evidentes y, por lo general, permanentes.

Por ejemplo: Sólo las mujeres pueden dar a luz a un bebé.

Sismo

Liberación súbita de energía generada por el movimiento de grandes volúmenes de rocas en el interior de la Tierra, entre su corteza y manto superior, que se propagan en forma de vibraciones a través de las diferentes capas terrestres.

Sistema Nacional de Defensa Civil – SINADECI

Conjunto interrelacionado de organismos del sector público y privado, normas, recursos y doctrinas; orientados a la protección de la población en caso de desastres de cualquier índole u origen; mediante la prevención de daños, prestando ayuda adecuada hasta alcanzar las condiciones básicas de rehabilitación, que permitan el desarrollo continuo de las actividades de la zona. (Artículo 2° del Decreto Supremo N° 005-88-SGMD, Reglamento de la Ley del SINADECI).

Temblor

Es el movimiento sísmico con intensidad entre los grados III, IV y V de la escala de Mercalli Modificada (MM).

Terremoto

Convulsión de la superficie terrestre ocasionada por la actividad tectónica o por fallas geológicas activas. La intensidad es generalmente mayor de VI y VII grados de la escala Mercalli Modificada (MM).

Tsunami

Nombre japonés que significa “ola de puerto”. Onda marina producida por un desplazamiento vertical del fondo marino, como resultado de un terremoto superficial, actividad volcánica o deslizamiento de grandes volúmenes de material de la corteza en las pendientes de la fosa marina. Es la fase final de un maremoto al llegar a la costa.

El Centro Internacional de Alerta de Tsunami en Honolulu, Hawai, EUA ha adoptado el término para todo el fenómeno maremoto-tsunami.

Vulnerabilidad

Grado de un peligro resistencia y/o exposición de un elemento o conjunto de elementos frente a la ocurrencia. Puede ser: física, social, económica, cultural, institucional y otros. Edad, género, discapacidades, acceso a recursos e información, etc.

Referencias Bibliográficas

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASOCIACIÓN DE CAPACITACIÓN E INVESTIGACIÓN PARA LA SALUD MENTAL, ACISAM. (2001). Propuesta de intervención comunitaria a través del proyecto: atención psicosocial para comunidades afectadas por desastres. San Salvador, El Salvador.: ACISAM

ASOCIACIÓN DE CAPACITACIÓN E INVESTIGACIÓN PARA LA SALUD MENTAL, ACISAM. (2001). Programa educativo y metodología para la intervención comunitaria en las comunidades afectadas por desastres. San Salvador, El Salvador.: ACISAM

ASOCIACIÓN DE CAPACITACIÓN E INVESTIGACIÓN PARA LA SALUD MENTAL. ACISAM. (2001). Manual de intervención en crisis en situaciones de desastre. San Salvador, El Salvador.: ACISAM

ASOCIACIÓN DE CAPACITACIÓN E INVESTIGACIÓN PARA LA SALUD MENTAL, ACISAM. (2001). Manual de intervención en crisis para niños y niñas en situaciones de desastre. San Salvador, El Salvador.: ACISAM

FONDATION TERRE DES HOMMES. (2008). Protección de los niños, manual de formación psicosocial – conjunto de herramientas. Lausanne, Suiza: FONDATION TERRE DES HOMMES.

GONZÁLEZ RAMÍREZ, JAVIER. El grupo juvenil en marcha.

HERRERA, PAULINA. (2003). Bases para la elaboración de Talleres Psicoeducativos: una oportunidad para la prevención en salud mental. Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

INTER-AGENCY STANDING COMMITTEE (2007). Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes.

MEUWLY, MICHELE y HEINIGER, JEAN-PIERRE. (2007). Correr, reírse y moverse para crecer juntos juegos con meta psicosocial. COLOMBIA: FONDATION TERRE DES HOMMES.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD – ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2007).

Salud Mental y Desastres, Intervención en crisis. (Pautas para equipos de respuesta). Bolivia. OPS / OMS

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD – ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2006).

Guía práctica de Salud Mental en situaciones de desastre. Washington, D.C.: OPS / OMS

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD / ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2002).

Protección de la Salud Mental en situaciones de desastre y emergencias. Washington, D.C.: OPS / OMS

PALACIO HURTADO, MAGDA (2000). Prevención de la enfermedad de l@s niñ@s en emergencias complejas

o situaciones de desastre - manual-guía para agentes de intervención en la atención de niños menores de cinco años no escolarizados. Colombia: OPS / OMS y Programa Salud, Familia y Población.

PROGRAMA DE ATENCIÓN EN SALUD MENTAL INFANTIL. (1998). Jugando con el Arte. Lima.: PASMI

REDES COMUNITARIAS PARA LA PREVENCIÓN DE DESASTRES (2004) Manual para facilitadores – Retorno

a la Alegría. Costa Rica: Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias de Costa Rica y UNICEF.

SE – CONRED (2006). Guía didáctica de apoyo psicosocial para niños y niñas ante situaciones de desastre.

Guatemala: SE – CONRED, Ministerio Salud Pública, Ministerio de Educación.

UNESCO Y MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2009). Guía de recursos pedagógicos para el apoyo

socioemocional frente a situaciones de desastre. La experiencia de Ica: “Fuerte como el Huarango lqueño”. Lima.: Ministerio de Educación y UNESCO

UNICEF (2008). Albergues en escuelas, ¿Cuándo?, ¿Cómo?, ¿Por qué?.

Guía para docentes
**Atención de
Salud Mental**
en situación de
emergencia o desastre



Parque Melitón Porras 350
Miraflores, Lima, Perú.
Tel: (511) 2130707 / fax: (511) 4470370
www.unicef.org/peru

Calle Ricardo Angulo Ramírez 694
Urb. Corpac. San Isidro, Lima, Perú.
Tel: (511) 2259898 / fax: (511) 2259898 anexo 5402
www.indecivil.gob.pe

Pasaje Hernando Lavalley 143
Barranco, Lima, Perú
Teléfono/fax: (511) 4671735
www.tdh.ch

Impreso con el apoyo de:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Agencia Suiza para el Desarrollo
y la Cooperación COSUDE**

ISBN: 978-612-45491-4-4

