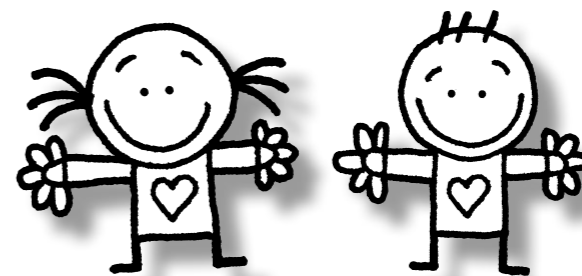


Para recordar

- ✓ Después de una catástrofe, no es sano reiniciar las actividades escolares como si nada hubiera sucedido. Es importante generar espacios y actividades que reconozcan y acojan las experiencias y emociones de todos los miembros de la comunidad escolar.
- ✓ Luego de vivir experiencias de crisis, aparecen problemas y síntomas físicos y emocionales que deben ser atendidos.
- ✓ Los docentes deben ser apoyados para lograr la propia estabilidad emocional, para luego poder ayudar en la recuperación emocional de sus alumnos/as. Es importante enseñar técnicas de autocuidado a estudiantes, profesores y administrativos. Los ejercicios de comunicación y relajación juegan un papel fundamental.
- ✓ Una situación traumática como una catástrofe natural requiere de tiempo para ser procesada. Si pasado un tiempo, no se logra procesar y superar lo sucedido, es necesario buscar la ayuda de un especialista.
- ✓ Un buen clima emocional, que respeta y acoge las emociones generadas en la experiencia traumática, va permitiendo volver a la "normalidad" del proceso educativo.
- ✓ Deben realizarse actividades que permitan expresar las emociones, ojalá asociadas a actividades curriculares tales como arte, expresión oral y escrita, deporte, historia y geografía. Las emociones negativas (miedo, inseguridad, etc.) son disruptivas para el aprendizaje, si no son acogidas los estudiantes no logran concentrarse afectando sus capacidades para aprender.
- ✓ Conversar acerca de nuestras experiencias difíciles nos ayuda a procesarlas, y debe realizarse en un ambiente protegido y de cuidado.

BUENAS IDEAS POST-EMERGENCIA



Guías para la contención emocional, prevención y autocuidado

Guía para docentes

Buenas ideas

Post-emergencia

Guías para la contención emocional, prevención y autocuidado

Comité Editorial

Profesionales de la Unidad de Transversalidad Educativa:

Erika Castro Quesada

Margarita Lira Bianchi

Nicole Orellana Castillo

Profesionales del portal educarchile:

Claudia Romagnoli Espinosa

Francisca Petrovich Ursic

Julio Carrasco Ruiz

Verónica Herrera Fernández

Elaboración y adaptación de contenidos

Claudia Romagnoli Espinosa. Algunos artículos fueron elaborados en base al material facilitado por las siguientes instituciones para el proyecto **educarchile Esencial**:

Colegio de Psicólogos de Chile y Sociedad Chilena de Psicología de la Emergencia (www.colegiopsicologos.cl)

Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato (www.buentrato.cl)

Registro de Propiedad Intelectual N° XXXXXX

Santiago de Chile

Noviembre 2010

Edición de 5.000 ejemplares

Diseño

PRADO Gráfica y Comunicaciones E.I.R.L. – W. Dobbs

Impresión

XXIXXIXIXIXII

¿Qué deberíamos hacer si nuestro temor se hace realidad?

Si nuestros/as alumnos/as quieren voluntariamente hablar, pero de pronto se cierran, está bien. No hay que presionarlos/as a seguir contando. Siempre es importante respetar la decisión del/a niño/a. Asegúrate de que el/la niño/a sepa que estás disponible para conversar cuando él o ella esté listo/a.

Es muy poco probable que una conversación vaya a empeorar las cosas, y es mucho más probable que sea de ayuda.

Recuerda que estás apoyándolo en un proceso que está viviendo, y que puede suceder que las cosas parezcan empeorar antes de mejorar.

En caso de ocurrir este problema, conversa con un/a colega confiable, pero mantén la confidencialidad.

Explícale por qué estás llorando. Por ejemplo, explícale que escucharlo/a te ha traído recuerdos de cuando tu propio murió.

Explícale cómo te protegiste o cómo fuiste capaz de estar mejor cuando sufriste la pérdida.

Asegúrate de que el/la niño/a entienda que:

- 1) El/ella no te ha hecho enojar.
- 2) Tu reacción no significa que su experiencia es insoportable.

Conversa sobre esta vivencia con una persona de tu confianza en la escuela.

Asegúrate de que el/la niño/a esté consciente de que aún hay límites para su conducta, y provee algún lugar tranquilo si no se puede calmar.

Responde si el/la niño/a te hace preguntas, pero deja en claro que la gente puede tener diferentes creencias acerca de la muerte.

Cuadro: ¿Cuáles son las peores cosas que podrían ocurrir cuando tratamos de ayudar?

¿Qué es lo peor que puede ocurrir?	¿Cómo podríamos evitarlo?
<p>Puede que no quiera hablar conmigo acerca de sus sentimientos de pérdida</p>	<p>Es importante que siempre le des al/la niño/a la opción de hablar o de no hacerlo. No asumas que todos los niños y niñas quieren o necesitan hablar. Ellos/as pueden preferir explorar sus sentimientos a través de la escritura u otra actividad creativa, o pueden todavía no estar listos para hablar o preferir hablar de esto con otras personas de su confianza.</p>
<p>Podría empeorar las cosas</p>	<p>Asegúrate de no exagerar cuán lamentable o excepcional es su experiencia, o de hacerle sentir que su reacción es anormal. Lo importante es escuchar al/la niño/a, haciendo uso de habilidades de escucha activa, y no asumiendo que sabemos cómo se siente.</p>
<p>Me puedo quebrar y ponerme a llorar frente a él/ella</p>	<p>Prepárate antes de conversar con el/la niño/a, especialmente si te identificas con la pérdida que ha tenido. Por ejemplo, ¿tuviste una pérdida reciente, o has tenido alguna experiencia similar a la del/la niño/a cuando tenías su edad? También te puedes preparar para enfrentar este tipo de situaciones participando en talleres para profesores/as o adultos/as (como esta sesión).</p>
<p>Puede cambiar nuestra relación y ponerse de ahora en adelante, más disruptivo en clases.</p>	<p>Destina algún tiempo después de hablar con el/la niño/a para calmarlo antes de retornar a clases. Conversa con él/ella de otro tema, léele una historia, jueguen a algún juego de mesa, etc. para ayudar al/la niño/a a disminuir su "temperatura emocional" y prepararlo para el aprendizaje.</p>
<p>Confundo o altero al/la niño/a porque los mensajes que recibe en la casa acerca de la muerte son diferentes de los mensajes que yo le doy.</p>	<p>Evita hacer declaraciones acerca de lo que tú crees que pasa después de la muerte.</p>

Estimada/o docente:

Las historias de emergencias, solidaridad y valentía no son extrañas en la memoria de nuestro país. Habitamos una geografía diversa constituida por volcanes, cordilleras y un extenso borde costero dispuesto sobre fallas tectónicas. Lo asumimos con naturalidad porque aquí vivimos, y aunque periódicamente una tragedia nos recuerda el terrible poder de la naturaleza, estamos acostumbrados a levantarnos y comenzar de nuevo.

El 27 de febrero de 2010, Chile sufrió el quinto terremoto más grande de la historia, desde que se tiene registro de estos fenómenos. Minutos más tarde el impacto de un maremoto reclamó varias localidades y nuevas víctimas. Gran parte del país padeció graves pérdidas humanas, daños emocionales y materiales. Fueron experiencias, imágenes y sensaciones imborrables que cambiaron el paisaje de pueblos y ciudades para siempre.

En medio de esta tragedia, las escuelas y liceos debieron asumir un rol de contención de sus docentes, asistentes de la educación, estudiantes y familias, a fin de recuperar junto con el año pedagógico la normalidad de una comunidad escolar fuertemente afectada. Se hizo visible, entonces, que la información y metodologías para sobrellevar situaciones de emergencia no siempre estaban al alcance de todos los actores de la comunidad educativa.

Esto evidenció la necesidad de apoyar a la comunidad, así como la urgencia de capacitar a los y las docentes para enfrentar situaciones de emergencia, cualquiera sea su naturaleza. En consecuencia, el desafío que debemos asumir es educar en y para una cultura de la prevención y el autocuidado.

La *Guía para la contención emocional, prevención y autocuidado*, que tiene en sus manos, se hace cargo de estas necesidades y es fruto del esfuerzo realizado por la Unidad de Transversalidad Educativa, del Ministerio de Educación y **educarchile**, el portal de la educación. Esperamos que le sea de la mayor utilidad en el momento de enfrentar situaciones de emergencia con sus pares, sus alumnos y alumnas y sus familias.

Verónica Abud Cabrera
Jefa División de Educación General
Ministerio de Educación

Ana María Raad
Directora
Portal educarchile

Recursos:

- Listado de posibles temores de los/as profesores/as:

Si doy espacio para conversar con mis estudiantes sobre sus angustias, miedos o sentimientos de pérdida:

1. Puede que no quiera hablar conmigo acerca de sus sentimientos.
2. Podría empeorar las cosas.
3. Me puedo quebrar y ponerme a llorar frente a él/ella.
4. Puede cambiar nuestra relación y ponerse, de ahora en adelante más disruptivo en clases.
5. Puedo confundir o alterar al niño/a porque los mensajes que recibe en la casa acerca de la muerte son diferentes de los mensajes que yo le doy.

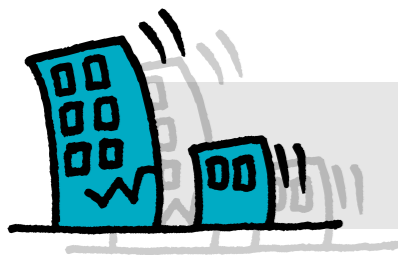
Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo podríamos evitarlo?
- ¿Qué deberíamos hacer si nuestro temor se hace realidad?

Para profundiz@r:

Te recomendamos la siguiente lectura sobre autocuidado que encontrarás en www.educarchile.cl/apoyoemocional:

- *Qué responder a un/a niño/a que pregunta por qué Dios permite tanto dolor. Fuente: elaborado por el portal educarchile.*



CÓMO ENFRENTAR MIS TEMORES PARA ABORDAR EL TEMA DE LAS PÉRDIDAS CON LOS Y LAS ESTUDIANTES

A todos/as nos preocupa cómo conversar con los niños y niñas acerca de sus pérdidas, especialmente si se trata de la muerte de un ser querido. Sin embargo, es importante recalcar que hablar sobre esos temas siempre es útil para un niño, una niña o un/a adulto/a, pues los vuelve algo real y aceptable, en vez de algo muy "horrible" y que asusta demasiado como para ser siquiera mencionado.

A continuación presentamos una actividad para profesores/as que puede ser realizada individualmente o en grupo, con el objetivo de reflexionar en torno a los temores que nos asaltan al enfrentar situaciones complejas emocionalmente. Junto con reflexionar, los/as invitamos a generar algunas estrategias para enfrentar de mejor manera estos escenarios.

Actividad de reflexión: ¿Qué es lo peor que podría pasar?

Se propone trabajar individualmente o en grupos (4 ó 5 profesores/as), en torno a diversos temores que nos surgen frente a este tipo de situaciones. En el trabajo en grupos, se sugiere entregar a cada grupo una tarjeta con alguno de los temores del **listado** que se presenta más adelante, e invitar a los/as participantes a generar ideas acerca de **cómo podríamos evitar este problema y qué deberíamos hacer si nuestro temor se hace realidad**. En el caso de trabajar individualmente, se sugiere ir anotando las propias reflexiones frente a estas situaciones.

Finalizada la actividad de reflexión en grupos, invita a todos/as a un plenario para que compartan las ideas conversadas en los subgrupos, y generen una tabla que reúna estas ideas y soluciones.

Testimonio



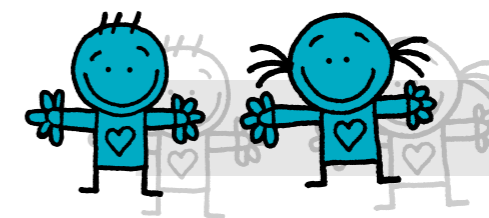
"Levantarse la cabeza y llenar el corazón de fuerza y optimismo es la siguiente tarea. Mi casa se derrumbó...el temple sigue en pie".
(Testimonio de docente publicado en educarchile).

Al terminar la instancia de trabajo individual o el plenario grupal, se recomienda leer y complementar la reflexión con las ideas que se señalan en el cuadro **¿Cuáles son las peores cosas que podrían ocurrir cuando tratamos de ayudar?**

Para profundiz@r:

Te recomendamos las siguientes lecturas sobre autocuidado que encontrarás en www.educarchile.cl/apoyoemocional:

- *Tiempo de círculo: estrategia educativa para mejorar la convivencia en la sala de clases.* Fuente: elaborado por Claudia Romagnoli.
- *Recomendaciones para enfrentar el tema de la muerte de un ser querido o una pérdida importante con un niño o niña.* Fuente: elaborado por Protege, Red de Protección Social del Gobierno de Chile.



INTRODUCCIÓN

Testimonio



"Lo más positivo es conectarnos y darnos cuenta de que estamos todos cien por ciento dispuestos a apoyarnos."

(Docente escuela Fundo Chanco de la comuna de Concepción).

En situaciones de crisis o después de una catástrofe, las escuelas y liceos son espacios privilegiados para el encuentro comunitario, así como también para ayudar a restablecer la cotidianidad y promover el bienestar y la seguridad de las personas. En virtud de lo anterior, es importante, en condiciones de emergencia, saber cómo entregar contención emocional y asistencia para fortalecer el sentimiento de seguridad, autoestima y resiliencia de la comunidad.

De ahí la conveniencia de enseñar a cuidar la vida propia y la de los demás, y asimismo, a velar por el bienestar común cuando comiencen a aparecer las secuelas emocionales que trae una situación de crisis. Docentes, directores/as, asistentes de la educación, saben a ciencia cierta quiénes son sus alumnos/as y de qué contexto provienen, por lo que se constituyen en figuras clave en el proceso de contención, y tienen la capacidad adecuada para crear espacios lúdicos de acción pedagógica, sobre la base del respeto, la confianza y la solidaridad. Saber cómo actuar en estas circunstancias es parte de la buena gestión del establecimiento, e involucra a todos los actores de la comunidad educativa.

En este marco, el abordaje de la prevención y el autocuidado cobra particular relevancia, y se puede lograr otorgando espacios de reflexión en el aula sobre situaciones reales y simuladas, que hagan a los alumnos y alumnas interrogarse a sí mismos sobre la mejor manera de actuar en situaciones de crisis. Para tales efectos, el y la docente tienen a su disposición en el currículo chileno, los conocimientos, habilidades y actitudes desarrollados a través del ámbito del crecimiento y autoafirmación personal de los Objetivos Fundamentales Transversales. También es posible enriquecer la práctica pedagógica apoyándonos en la trayectoria educativa de nuestros alumnos/as, sus habilidades, actitu-

des y destrezas.

La presente guía tiene como objetivo brindar pautas y ejemplos de dichas actividades, a fin de fortalecer el trabajo de prevención y apoyo emocional en situaciones de crisis. Son herramientas para el aula, recomendaciones y sugerencias que orientarán el trabajo docente.

En la primera sección, "Autocuidado después de una situación de emergencia", veremos cuáles ideas ayudan y cuáles no tanto, en nuestro proceso de recuperación, tras pasar por una experiencia traumática; asimismo, se entregan puntos para saber cuándo es necesario pedir ayuda especializada. Para que los/as docentes puedan ayudar a los/as demás a recuperarse necesitan estar en las mejores condiciones.

La jornada escolar es una de las rutinas más importantes de la comunidad educativa, por eso, en la sección "La vuelta a clases post-emergencia", analizamos cómo recuperar la normalidad. A veces creemos que es mejor no hablar de situaciones dolorosas a los niños/as, para que así las olviden más rápido. Aquí vemos por qué esto es un error, y cómo los niños/as deben recibir apoyo para dejar de "rumiar" a solas sus sentimientos negativos.

En “Espacios y actividades pedagógicas por subsectores de aprendizaje para la recuperación emocional de nuestros estudiantes”, se entregan recomendaciones para ayudar a los y las estudiantes a entender y aprender de sus experiencias. Como actividad recomendada, se describe un taller de dibujo con sus distintas etapas, que parten de la expresión gráfica del desastre, y concluyen con una visión de futuro. También se propone la actividad “Cuidado del cuerpo”, orientada a enseñar a los/as niños/as, mediante técnicas de relajación y autocuidado personal, para recuperar la sensación corporal de tranquilidad, ante situaciones de estrés. El trabajo con el cuerpo entrega nociones de límites y de seguridad, e introduce en los alumnos y alumnas nuevas maneras de relacionarse consigo mismos, conectándolos con su dimensión emocional, lo que es la base necesaria para construir seguridad personal y un camino para madurar habilidades y conductas de autocuidado.

“Cómo enfrentar mis temores para abordar el tema de las pérdidas con los y las estudiantes” se propone trabajar en torno a diversos temores que pueden surgir en el trabajo docente al tratar este tema. A partir de la pregunta ¿cuáles son las peores cosas que podrían ocurrir cuando tratamos de ayudar?, se enumeran las reacciones posibles que puede manifestar el alumno/a, y la mejor manera de responder a ellas, en pro de una relación más armoniosa.

Por último, en “Para recordar”, se presentan las ideas clave de esta guía.

- Se invita a todo el grupo a sentarse en círculo.
- Se pide a los/as niños/as que se toquen su cara reconociendo las partes que se han nombrado.
- Se les invita a respirar de manera profunda.
- Para descansar los ojos, se les pide que cierren los párpados. Se colocan de manera suave los dedos índices sobre los párpados, sin presionar.
- Para descansar la boca, ésta se cierra, apretando suavemente los labios y soltando la lengua.
- Antes de tapar los oídos se les explica que cuando se los tapen, por un momento dejarán de escuchar los sonidos externos, entonces escucharán su respiración y el sonido del silencio. Se les dice que tienen que poner atención y descubrir a qué se parece el sonido de la respiración y el sonido del silencio; finalmente, que escuchen tres respiraciones antes de destaparse los oídos.
- Para descansar los oídos, tienen que colocar los dedos pulgares tapando suavemente los orificios de las orejas.
- Para finalizar el ejercicio se les pide que pestañeen varias veces, y que hagan morisquetas con la cara.

Cierre:

Se pide a los/as niños/as que pongan la atención en su cuerpo y digan cómo lo sienten luego del ejercicio. ¿Sienten el cuerpo más tranquilo? ¿se sienten con más energía?

Preguntas: cuando estaban con las ventanas de los oídos cerradas ¿qué sonidos escucharon? ¿cómo era el sonido de la respiración? ¿a qué se parece? ¿podrían imitarlos?

Si vuelven a vivir una situación de emergencia provocada por un desastre natural ¿podrían repetir este juego para tranquilizarse? ¿podrían enseñárselo a otros/as niños o niñas para que aprendan a tranquilizarse, jugando?

EJEMPLO DE ACTIVIDAD: Cuidado del cuerpo

“Yo aprendo a tranquilizar mi cuerpo”. Actividad sugerida para 3° Básico, cuyo propósito es desarrollar una experiencia de aprendizaje que entregue a niños y niñas recursos prácticos de autocuidado para poder retomar el control de su cuerpo luego de vivir una experiencia de crisis.

El/la profesor/a debe contextualizar la experiencia que van a desarrollar, abriendo una conversación sencilla con el grupo de niñas/os. Los temas y contenidos deben ajustarse a la edad de los/as participantes. Es muy importante tener en cuenta que para trabajar temas vinculados a aspectos emocionales de cada niño/a es necesario crear al inicio de la clase un ambiente de confianza y seguridad, de manera que los niños y niñas se sientan seguros y protegidos.

Algunos aportes para la contextualización de la experiencia de aprendizaje

Tras una situación de emergencia, producto de un evento inesperado de la naturaleza, de gran magnitud, el cuerpo de una persona –de cualquier edad– reacciona de manera inmediata: la tonicidad de todo su cuerpo cambia y se pone en estado de sobre-alerta. Esto va acompañado de la expresión de diferentes emociones que se manifiestan a través de sonidos, respiraciones, gestos y movimientos corporales. Todas las reacciones que emergen frente a estas vivencias son esperables y a la vez son diferentes en cada persona.

Las reacciones y los síntomas corporales pueden manifestarse de manera inmediata o en el transcurso de un tiempo.

Ahora bien, si el cuerpo se desorganiza en su funcionamiento cotidiano, se siente intranquilidad e inseguridad. Por eso es importante entonces escucharlo y acompañarlo para que pueda retomar sus equilibrios y recuperar su tranquilidad.

Inicio

Para motivar al grupo, se introduce el tema conversando con los y las estudiantes. Se hacen preguntas pertinentes al tema, cuidando que no sean invasivas. Por ejemplo, se les puede preguntar sobre sus experiencias relativas a eventos inesperados de la naturaleza: “¿recuerdan lo que les pasó con su cuerpo en ese momento? ¿qué emociones sintieron? ¿cómo protegieron su cuerpo?”. El/la profesor/a puede poner ejemplos personales, contando cuáles fueron sus propias reacciones corporales.

Se requiere un clima que permita escuchar las opiniones de los/as compañeros/as; el/la profesor/a debe escuchar de manera empática sin emitir juicios, debe facilitar que todos/as participen, sin presionar si algún niño o niña no quiere hacerlo.

Luego de que el grupo ha participado, se invita a los niños y niñas a realizar un ejercicio de relajación. En ese momento se hacen preguntas para rescatar las experiencias previas que tengan sobre técnicas de relajación y se les explica que van a aprender a tranquilizar el cuerpo cuando se sientan cansados y asustados.

Desarrollo

Se debe describir el ejercicio, que consiste en imaginar que la cabeza es como una casa que tiene puertas y ventanas, por donde entra el aire, los sonidos, la luz, diferentes imágenes, la comida; y por donde salen las sonrisas, los sonidos, las palabras, las lágrimas, las miradas.

Se les dice que imaginen que los ojos, los oídos y la boca serán las ventanas (cuando se nombra estas partes de la cara el/la adulto/a debe tocar y mostrar, se le pide a los/as niños/as que hagan lo mismo); la nariz será una puerta por donde entra y sale el aire que respiran.

Se propone a los/as niños/as que sugieran maneras de cerrar alguna de las ventanas de la cabeza para aprender a descansar. Se escuchan las sugerencias y se agradece la participación; luego se sugiere una manera de hacer el ejercicio o juego. El/la adulto/a guía de manera pausada el desarrollo de la experiencia.



AUTOCUIDADO DESPUÉS DE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA

De una u otra manera, todos y todas nos vemos afectados cuando ocurren situaciones de crisis. Cada adulto, cada niño y niña lo vive diferente, y la forma en que esto ocurra dependerá de variables como el propio temperamento, los recursos personales, el contexto familiar, las experiencias personales, etc. No obstante, es normal que aparezcan algunos trastornos. Por el lado físico estos pueden tomar la forma de dolores al pecho, estómago o cabeza, o bien falta de energía y cansancio; asimismo, pueden aparecer síntomas emocionales como tristeza, angustia, desesperanza, irritabilidad, desmotivación; y por último, trastornos conductuales como falta de concentración, torpeza en los movimientos o impulsividad.

Como docentes, tenemos que velar por la estabilidad de nuestro estado emocional, a fin de estar en buenas condiciones para acoger a los/as alumnos/as. Nuestra propia salud mental necesita ser tomada en serio.

Para tomar conciencia de cuáles maneras de pensar nos ayudan y cuáles no tanto, es útil revisar el siguiente cuadro resumen que hemos preparado..

Testimonio



“En mi establecimiento brindamos un espacio para hablar de nuestros sentimientos y temores respecto a lo vivido y de cómo contener a nuestros alumnos en el momento de reiniciar las clases. Esto permitió bajar la angustia y mirar de otra manera la catástrofe.”

(Testimonio de docente publicado en el portal educarchile).



SÍ nos ayuda

- ✓ Reconocer y asumir que algo serio ha ocurrido.
- ✓ Aceptar que hay situaciones en la vida que no dependen de nosotros/as.
- ✓ Aceptar que lo que sentimos en ese momento es esperable en situaciones de crisis.
- ✓ Hablar con otras personas acerca de lo ocurrido, comentar lo que sentimos, escuchar lo que piensan y dicen los compañeros/as de trabajo.
- ✓ Buscar ayuda si sentimos que lo necesitamos para superar la situación.
- ✓ Descansar, dormir horas suficientes, utilizar técnicas de relajación, salir a recrearse, caminar o hacer ejercicio físico.
- ✓ Volver a realizar nuestras actividades habituales.
- ✓ Esforzarnos por dar un paso a la vez.



NO nos ayuda

- ✗ Restar importancia a lo vivido y hacer como si nada hubiera pasado.
- ✗ Culparnos por lo ocurrido.
- ✗ Pensar que lo que sentimos es porque “soy un/a exagerado/a” o “me estoy volviendo loco/a”.
- ✗ Aislarnos y no contarle a nadie lo que nos está pasando.
- ✗ Sentir que debemos salir solos/as de la situación.
- ✗ Bajar nuestras ansiedades con medidas poco saludables. Abusar del alcohol, drogas y tranquilizantes que sólo ocultarán temporalmente nuestras emociones.
- ✗ Dejar de lado por mucho tiempo nuestras actividades cotidianas.
- ✗ Tratar de resolver toda la situación de una sola vez.

Superar una situación de emergencia es un proceso que requiere una condición básica: el paso del tiempo. No sacamos nada con apresurarnos. Necesitamos compartir con otros/as para apoyarnos y elaborar las experiencias, para buscar consejo y reflexionar. La presión y el aceleramiento pueden incluso resultar contraproducentes.

Ayuda especializada

Casi siempre podemos encontrar consuelo en las personas más cercanas. Sin embargo, a veces esto no es suficiente. A continuación, te presentamos una serie de criterios que te servirán para decidir si necesitas buscar apoyo especializado. Léelos con detención, y marca aquellos que coinciden con lo que te está pasando.

Recuerda que estos síntomas deben haber aparecido después de la situación traumática.

Síntomas para evaluar si necesitas ayuda de un/a especialista

- Sufres de temblores, palpitaciones, mareos, sudor o dolores de cabeza.
- Te sientes triste, desganado/a o lloras fácilmente.
- Tienes problemas estomacales o de apetito, comes en exceso o dejaste de comer, bajaste o subiste de peso excesivamente.
- Te has dado cuenta de que tu estado de ánimo y tu comportamiento cambian bruscamente.
- No duermes bien, tienes pesadillas o insomnio.
- Tienes dificultades para realizar las tareas y trabajos que antes realizabas normalmente.
- Sientes que estás en peligro, te sientes vulnerable y te asustas fácilmente.
- Evitas a personas o lugares y sientes que te estás aislando de la gente.
- Te cuesta estar tranquilo, te sientes nervioso/a.
- Has comenzado a beber o consumir sustancias o estás bebiendo más de lo acostumbrado.
- Te sientes excesivamente cansado/a o te cansas más que de costumbre.

Te aconsejamos consultar con un/a especialista (psicólogo/a, orientador/a, terapeuta familiar) si sientes que una o más de estas reacciones alteran tu vida habitual y si estos síntomas han durado más de un mes y medio.

Para profundiz@r:

Te recomendamos las siguientes lecturas sobre autocuidado que encontrarás en www.educarchile.cl/apoyoemocional:

- *¿Cómo relajarnos con tanto estrés?* Fuente: Material de www.saluddominicana.com.do, adaptado por la psicóloga Francisca Román.
- *Primeros auxilios psicoemocionales.* Fuente: Asociación Mexicana para Ayuda Mental en Crisis. Centro Internacional de Psicotraumatología. EMDR México.

tuir una perturbación importante en la mente del/la niño/a. Este ejercicio les da la oportunidad, por ende, de recrear estos objetos desde la memoria. Algunos/as podrán mencionar también la pérdida de vidas humanas en sus dibujos. Esta expresión de las pérdidas dejadas por el evento dará por resultado la reducción de estrés emocional, lo mismo que el desarrollo de una comprensión sobre el incidente y eventualmente ir elaborando la experiencia.

■ ETAPA 3:

Dibujos acerca de la comunidad del futuro

El foco de esta etapa es reavivar la autoestima y forjar una mirada positiva y constructiva hacia el futuro. Todos/as han perdido mucho durante el desastre: personas, amigos/as, seres queridos cercanos, propiedad, pertenencias personales, escuela, etc. Los/as participantes son animados/as a salir del estado de angustia por las pérdidas y volcar sus energías a reconstruir sus vidas con los recursos disponibles. Se da la oportunidad de explorar lo que les hace felices y cómo les gustaría reconstruir su comunidad en orden a hacerla más comfortable.

En sus bocetos se ve que los/as participantes pueden dibujar construcciones de más de dos pisos (tsunami) o de menor altura (terremoto), sea cual fuere el caso, niños, niñas y jóvenes dibujan posibles formas de prevenir o abordar las emergencias producto de los desastres. Se puede ver también que dibujan sobre el futuro desarrollo económico que puede tener la comunidad (autos, alumbrado público, parques, caminos, escuelas, etc). Esto implicará que han aceptado como una realidad el desastre que ha ocurrido en su barrio, pueblo o comunidad y que han empezado a soñar acerca de la reconstrucción de su comunidad dañada. El sentimiento de pérdida es inevitable, pero los niños, niñas y adultos/as pueden reconstruir y recomenzar la vida, lo que les da una nueva esperanza para vivir.

Es importante que el/la facilitador/a o profesor/a considere los siguientes aspectos al realizar este taller:

- No se debe corregir a los y las participantes. Solo habrá que facilitar la actividad y animar a todos/as a dibujar lo que viene a sus mentes cuando piensan acerca de cada tema en particular.
- Hay que asegurarse de que los niños y niñas no copien de los dibujos de los/as demás.
- Es importante que los niños y niñas no traten de competir entre ellos/as o con los demás equipos por terminar los dibujos primero. La idea es acoger y expresar las emociones, y en vez de esconder los sentimientos negativos, tratar de entenderlos y aceptarlos para poder superarlos.
- Se sugiere realizar la actividad a una frecuencia de una sesión por semana.

Es así como diversas actividades educativas ofrecidas coordinadamente en distintos subsectores de aprendizaje, pueden apoyar este proceso de descompresión emocional, al facilitar la expresión y crear la sensación de que las emociones de los niños y niñas son normales, y han sido producidas por una situación anormal. Una mayor estabilidad emocional mejorará su disposición para aprender.

Presentamos seguidamente el detalle de las actividades Taller de dibujo y Cuidado del cuerpo para ser realizadas con los alumnos y alumnas.

ACTIVIDAD:

Taller de dibujo



- Actividad sugerida para todos los niveles (NB1 a NM4) y también para trabajar inicialmente en un taller de profesores/as.

La participación en un taller de dibujo permitirá a los/as participantes, expresar sentimientos, procesar las pérdidas y también desarrollar una mirada optimista hacia el futuro. A continuación, se presentan 3 etapas o sesiones de dibujo. En el portal educarchile, www.educarchile.cl/apoyoemocional encontrarás una descripción más detallada de esta actividad.

INICIO

Se divide el curso en grupos de aproximadamente 5 a 7 estudiantes. Se recomienda ponerle nombre a cada facción, esto dará un sentido de pertenencia hacia el propio grupo, con el cual los niños y niñas irán compartiendo sus bocetos y experiencias.

Materiales: cada participante recibe papel, lápiz, goma y lápices de colores.

■ ETAPA 1:

Dibujos acerca del desastre

Muchas veces, después de un evento perturbador, niños, niñas y adultos/as intentan cerrar sus mentes a éste. Escapar a la situación sólo les ayuda temporalmente, ya que en el largo plazo estos eventos pueden reaparecer en sus pensamientos y emociones, molestándolos y atemorizándolos. A través de este ejercicio de dibujo, los y las participantes son animados/as a recordar estos eventos traumáticos y a dejarlos en un papel. El nivel de perturbación puede ser muy visible en algunas personas, pudiendo traducirse en la forma de elementos aterradores (gran destrucción, grandes olas, casas destruidas, botes hundidos, gente corriendo o gritando, etc.). Dibujar estas experiencias, y conversar de ellas, ayuda a los y las participantes a expresar sus temores y pensamientos. El dibujo es una manera creativa de expresar pensamientos y sentimientos, y esta sesión les puede permitir comunicarse de una manera diferente y con mayor profundidad acerca de lo sucedido.

■ ETAPA 2:

Dibujos acerca de las pérdidas en la situación de desastre

La segunda etapa llevará el ejercicio un nivel más allá, y animará a los y las participantes a explorar qué es lo que han perdido durante el acontecimiento. Esta etapa es particularmente importante, porque permitirá a niños, niñas y jóvenes, a profundizar en la comprensión de que la destrucción y pérdida son inevitables cuando los desastres naturales suceden. Muchos suelen responder a esta etapa del proceso dibujando lo perdido, sus pertenencias personales, tales como mascotas, bicicletas, juguetes, lápices, etc. y dándose cuenta de que todos han perdido algo de valor. Para los niños/as, las cosas pequeñas pueden ser muy significativas, lo que generalmente es pasado por alto por los/as adultos/as. No importando cuán insignificantes los objetos parezcan, su pérdida puede consti-



LA VUELTA A CLASES POST-EMERGENCIA

Después de una situación de emergencia ocurrida dentro o fuera de la escuela, es importante dar un espacio para elaborar el impacto traumático que haya podido ocasionar. No significa quedarnos "pegados/as" en el dolor, sino ir elaborando comunitariamente el duelo. Los/as expertos/as recomiendan incluso, iniciar las clases con un pequeño ritual de apertura, donde se recuerde que retomamos nuestras actividades después de un hecho muy doloroso para todos/as, y que es probable que muchos/as aún estén asustados/as y tristes con la experiencia vivida. Considerar, reconocer y acoger estos sentimientos de los y las estudiantes, los hace sentir respetados/as y queridos/as, y les ayuda a prepararse mejor para reiniciar sus actividades escolares.

Todo lo que somos como personas, con nuestras emociones, pensamientos y experiencias, nos acompaña a la escuela y afecta nuestros aprendizajes. No podemos hacer como si nada hubiera sucedido. Si no acogemos estas emociones y experiencias, se expresarán igual pero de manera disruptiva, afectando la concentración, motivación y disposición general para aprender de los/as estudiantes. Si las consideramos y las dejamos expresarse en un espacio salvaguardado por el profesor/a, ayudaremos a que éstas se elaboren y permitan a cada uno/a abrirse a nuevos aprendizajes.

La relación de un/a alumno/a con el aprendizaje no puede ser entendida sin considerar el contexto en que éste se construye, en tanto los procesos emocionales y sociales son inseparables de los procesos cognitivos. De esta manera, contextos que promueven emociones desagradables como la tristeza, rabia o estrés, pueden bloquear el aprendizaje y contribuir a la aparición de comportamientos que perjudican el aprendizaje, como la agresividad,

Testimonio



"Los chicos querían entrar a clases y comenzar a pasar materia, no querían hablar más del terremoto. Pero yo creo que lo harán de a poco porque en el recreo algunos me contaron lo que le pasó al vecino, pero no lo de ellos. ¿Por qué ocurre el terremoto?, ¿qué pasa con la tierra?, ¿qué ocurrió?, son las preguntas que me hacían".
(Testimonio profesora de la séptima región).

desesperanza, etc. Tal como ha planteado Daniel Goleman (autor que relevó la importancia de la inteligencia emocional), los/as estudiantes que están ansiosos/as, enojados/as o deprimidos/as, no aprenden, porque estos estados emocionales no permiten manejar eficientemente la información. Y por el contrario, los contextos que promueven emociones agradables como el bienestar, la seguridad, la alegría, la curiosidad y entusiasmo, son ideales para aprender.

Para profundiz@r:

Te recomendamos la siguiente lectura sobre autocuidado que encontrarás en www.educarchile.cl/apoyoemocional:

- *L@s niñ@s y los desastres.* Fuente: Elaborado por el Colegio de Psicólogos de Chile (A.G.).

Algunos/as adultos/as creen que es mejor no hablar de situaciones conflictivas, difíciles o dolorosas para los niños y niñas, para que así las olviden más rápido. Esto es un error porque los niños y niñas continúan “rumiando” a solas sus pensamientos y sentimientos negativos, sin poder recibir apoyo ni contención emocional que les permita integrarlos/as como parte de su experiencia.

Al expresar y compartir sus emociones con sus profesores/as y compañeros/as, los niños y niñas se sienten acompañados/as, y comprenden que lo que sienten es normal o esperable para la situación que les tocó vivir. Este proceso de normalización tiene un efecto tranquilizador en ellos/as. Junto con sentirse más aliviados/as, les ayuda a tener una actitud empática con los sentimientos de sus compañeros/as, así como a desarrollar la toma de perspectiva al ponerse en el lugar de los/as otros/as que manifiestan distintos temores producto de sus experiencias particulares. Por último, los niños y niñas contarán con un vocabulario emocional que les permitirá ponerle nombre a lo que están sintiendo unos/as y otros/as.

Para profundiz@r:

Te recomendamos la siguiente lectura sobre autocuidado que encontrarás en www.educarchile.cl/apoyoemocional:

- Después del terremoto, ¿qué hacer en la escuela? Fuente: Elaborado por un equipo de docentes de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile.



ESPACIOS Y ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS POR SUBSECTORES DE APRENDIZAJE PARA LA RECUPERACIÓN EMOCIONAL DE NUESTROS/AS ESTUDIANTES

Se recomienda, especialmente durante los primeros meses después de un evento de crisis, generar espacios de acogida e invitar a los y las estudiantes a actividades que les ayuden a elaborar sus experiencias.

Pueden destinarse a este fin 30 minutos cada día, al inicio de la jornada, durante la primera semana, para luego disminuir la frecuencia paulatinamente. Es recomendable también definir algunas horas semanales especialmente durante el primer mes de clases (hora de orientación, consejo de curso, arte, lenguaje, deportes), en la que intencionadamente se realicen actividades de expresión y descompresión emocional con los/as estudiantes.

En el espacio de **educarchile** www.educarchile.cl/apoyoemocional encontrarás distintos tipos de actividades, adaptables según características del curso, tiempo disponible y sector de aprendizaje. Es relevante organizar muy bien estas actividades junto al/la Jefe/a de UTP, para que no signifiquen una carga excesiva que termine por afectar más a los alumnos/as y profesores/as. Ni mucho ni poco, lo importante es organizarlo junto a todos/as los/as profesores/as para que opinen y se sientan parte del proceso.

Diversos sectores de aprendizaje ofrecen espacios apropiados para realizar actividades. Conozcamos a continuación algunos ejemplos:

Lenguaje y comunicación. Es posible proponer actividades de lectura de cuentos, de noticias del terremoto, de elaboración de libros, cómics y cuentos, trabajos en parejas y en grupos en base a preguntas de reflexión, entre otros.

Ejemplo de actividad: **Ayudemos a Totó**, cuento animado audiovisual acompañado de una pauta de reflexión.

Artes visuales. Se puede invitar a los alumnos y alumnas a expresar sus vivencias y sueños de esperanza, a través del trabajo con lápices de colores, collage, modelaje con plastilina, pintura, etc.

Ejemplo de actividad: **Mi propia historia del terremoto**, actividad individual para niños y niñas de enseñanza básica, elaborada por Corporación Opción.

Orientación y consejo de curso. Es posible reflexionar colectivamente; buscando el apoyo del grupo curso y del/la profesor/a jefe/a, frente a las vivencias personales.

Ejemplo de actividad: **Reporteando el terremoto en mi barrio**, actividad elaborada por Corporación Opción, para niños, niñas y jóvenes entre 9 y 18 años que consiste en promover la construcción de un diario mural.

Educación física. También puede ayudar la realización actividades recreativas que den cauce a la energía y estrés acumulados en el cuerpo durante todo este tiempo.

Ejemplo de actividad: **Juegos rítmicos, bailes y expresiones motrices**, guía elaborada por Juega +, con actividades y bailes para todos los niveles.

Testimonio



“(...) cuando pasaba por barrios transitorios de emergencia, veía a los niños “jugando al terremoto”, lo que es bueno para asimilar el evento traumático”.

(Testimonio de psicóloga especialista en emergencias).