



BUENAS IDEAS

POST-EMERGENCIA



Guías para la contención
psicoemocional, prevención
y autocuidado

Guía para la familia

Buenas ideas**Post-emergencia****Guías para la contención psicoemocional, prevención y autocuidado**

Este material fue desarrollado por el Ministerio de Educación, División de Educación General, 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° 200.882.-

Santiago de Chile

Segunda edición, Mayo 2015

Diseño

PRADO Gráfica y Comunicaciones E.I.R.L.

Impresión

Editora e Imprenta Maval

Estimado/a apoderado/a:

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.

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

La *Guía para la contención psicoemocional, prevención y autocuidado* que tiene en sus manos, busca hacerse cargo de esa necesidad 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 sea de la mayor utilidad en el momento de enfrentar situaciones de emergencia con su familia y en la relación con su comunidad educativa.



INTRODUCCIÓN

La familia es un espacio vital para la prevención y la recuperación después de situaciones de emergencia. Sentirse acogidos/as, apoyados/as y queridos/as, es una necesidad de niños/as y adultos/as, y más aún luego de experiencias difíciles. Es necesario recuperar la estabilidad emocional a fin de volver a la vida cotidiana, y el mejor lugar para propiciarlo es la propia casa.

Nadie sabe cuándo sucederá una emergencia, pero sí podemos estar mejor preparados para minimizar sus efectos. Esta guía pretende apoyar a padres y madres para facilitarles su propio autocuidado y el cuidado de su familia. Son ustedes quienes mejor conocen a sus hijos e hijas, y pueden darles la seguridad y contención emocional necesarias para ayudarles en su proceso de recuperación después de una catástrofe.

En la primera sección, "Qué hacer para recuperarnos en familia después de la emergencia" se entregan ideas a considerar para la recuperación emocional de la familia. Aspectos que pueden parecer triviales, como la estimulación de los/as niños/as para que expresen sus sentimientos, dependiendo de sus edades, resultan de gran ayuda para generar un ambiente de confianza en la casa. Asimismo, algunas actitudes que buscan proteger a nuestros/as hijos/as pueden resultar contraproducentes, y aquí se explica por qué.

El capítulo que sigue, "Buenas ideas para mejorar la comunicación entre padres, madres e hijos/as", contiene toda clase de sugerencias para acercarnos a nuestros hijos/as. Estrategias para comenzar una conversación, recurriendo a los componentes básicos de la comunicación, cuya efectividad ha sido probada. Si deseamos que nuestros hijos e hijas compartan

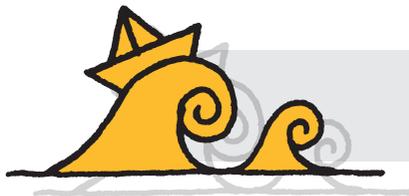
sus sentimientos, opiniones, dudas o temores con nosotros/as, tenemos que ser cuidadosos/as en velar por mantener nuestra relación con ellos/as.

La sección "Actividades en familia que ayudan a recuperar la confianza y la alegría", plantea muchas ideas prácticas de qué hacer para brindar una mayor seguridad a nuestros/as hijos/as, a través de acciones y juegos que ayudan a mantener la cohesión de la familia.

"Autocuidado después de la crisis", contiene técnicas de relajación que tienen como objetivo aliviar la tensión física acumulada tras una emergencia. Conviene que estemos en las mejores condiciones anímicas posibles, a fin de brindar libremente a nuestros/as hijos/as todo el cariño que sentimos.

Como su nombre lo indica, "Dulces sueños sin pesadillas: masajes y regaloneos", entrega recomendaciones para propiciar un sueño reparador a los niños y niñas, ya que no es raro que las experiencias traumáticas que no han sido bien elaboradas, emerjan durante el descanso en forma de pesadillas o dificultad para dormir. Queremos que nuestros hijos e hijas se levanten con energía para ir a la escuela y jugar, pues de esta manera estarán física y mentalmente mucho mejor dispuestos para el aprendizaje.

Por último, en "Para recordar", se refuerzan las ideas clave de esta guía.



¿QUÉ HACER PARA RECUPERARNOS EN FAMILIA DESPUÉS DE LA EMERGENCIA?

Es esperable y normal que luego de un desastre natural o una situación de crisis, niños/as y adultos/as presenten algunos síntomas de malestar anímico e incluso físico, como mareos, dolor de cabeza, insomnio, etc. También, pueden presentarse dificultades para manejar las emociones, que hagan a las personas más susceptibles de irritarse, sentir angustia y temores desproporcionados.

Esto es completamente normal, y ocurre cuando suceden crisis como un terremoto, un incendio, una inundación, u otro tipo de catástrofe. Lo importante es que estos malestares deberán ir disminuyendo, para que luego de aproximadamente 1 a 3 meses estén de retirada y las personas vuelvan a sentirse como antes.

Volver a la "normalidad", sentirnos más tranquilos y retomar las actividades cotidianas es, sin duda, un desafío para todas las familias luego de vivir una situación de emergencia.

A continuación, describimos algunas buenas ideas para la recuperación emocional en la familia:

■ PROTEGER

Los primeros días después de un desastre, tus hijos/as necesitarán, especialmente, sentirse protegidos/as y queridos/as. No importa que no quieran hablar o contarte sus angustias, hay que acogerlos/as, darles seguridad, abrazarlos/as, entregarles cariño y consolarlos/as. Poco a poco irán procesando la experiencia y podrán ir expresando sus sentimientos y temores. Hazles sentir que los/as cuidarás, y los/as ayudarás a sentirse mejor; que todo lo que les sucede es normal por lo que vivieron y que pronto pasará.

Testimonio



"(...) hay que saber llevar la conversación con nuestros niños, y tener claro cómo acogerlos, sabemos que la seguridad y el cariño que ellos perciben les ayuda a estar tranquilos... y hay que tener mucho afecto con ellos".

(Testimonio de una mamá de Los Andes).

■ AUTOCUIDADO

Como padres y madres, también tenemos que ayudarnos a nosotros/as mismos/as a estabilizar nuestro estado emocional. De lo contrario, será muy difícil acoger y aliviar a nuestros hijos e hijas. Nuestra propia salud mental necesita ser tomada en serio, en especial en momentos como estos.

■ AMBIENTE DE CONFIANZA

Promueve un ambiente de confianza en el que tus hijos/as se puedan sentir acogidos/as y escuchados/as. Deja algunos momentos en el día para conversar y escuchar a cada hijo/a por separado, sin interrumpirlo/a, mirándolo/a a los ojos, preguntándole cómo se ha sentido en la casa, en la escuela.

Para profundiz@r:

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

- *¿Cómo me siento? Cuaderno de trabajo para el niño/a. Fuente: material elaborado por el Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato de la U. Católica de Chile y apoyo de Unicef.*

■ FAMILIA UNIDA

Si es posible, lo ideal es que toda la familia se mantenga unida. En ocasiones las familias, creen que es mejor alejar a los niños y niñas de la zona del desastre y los/as trasladan a distintas casas (a uno/a donde una tía, a otro/a donde abuelos, etc.). Esta separación de la familia tiende a producir mayor inseguridad y angustia en los/as hijos/as y no se sugiere, a menos que sea de extrema necesidad. Los/as niños/as necesitan estar cerca de su padre y madre, necesitan el apoyo emocional que ellos/as les puedan dar para ir volviendo a la normalidad.

■ ADECUARSE A LA EDAD DE LOS/AS HIJOS/AS

Es importante que las explicaciones acerca de la catástrofe que sucedió sean adecuadas a la edad de los/as niños/as. Cuando son muy pequeños/as requieren explicaciones muy sencillas, con pocos detalles, ya que éstos pueden aumentar sus temores en vez de aliviarlos. Es normal que los/as niños/as te pidan repetir la información una y otra vez, esto les va ayudando a procesar y entender lo que ocurrió.

Es recomendable ser sinceros/as frente a sus preguntas, sin mentir ni inventar las respuestas. Recuerda que debes responder de acuerdo a la edad e inquietudes de cada uno/a, no entregues más información de la que piden. Busca calmarlos/as, hacerlos/as sentir seguros/as, pero sin prometer cosas poco realistas.

Para profundiz@r:

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

- Recomendaciones para enfrentar el tema de la muerte de un ser querido o una pérdida importante con un niño o niña.

Fuente: material elaborado por Chile Crece Contigo y apoyo Unicef.

■ ACOGER

Acoge y valora lo que tus hijos/as piensan y sienten. Las angustias y temores suelen ser desproporcionadas luego de situaciones de crisis. Esto es normal y así hay que plantearlo a los niños y niñas.

Esta ha sido una experiencia muy terrible para todos/as; como adultos también sentimos miedo y angustia, pero el hecho de poder hablar y estar juntos nos hace sentirnos más tranquilos/las y seguros/as. Cuando los niños y niñas se dan cuenta de que los/as adultos/as también comparten esos sentimientos, poco a poco van disminuyendo sus temores. El sólo hecho de escucharlos/as, abrazarlos/as y acogerlos/as hará que se sientan más aliviados/as.

■ EXPRESAR LAS EMOCIONES

Ayúdalos/as a expresarse. Si ya han pasado algunos días y espontáneamente tus hijos/as no cuentan cómo se sienten, es preferible ayudarles para que poco a poco vayan “descomprimiendo” las emociones negativas que se acumulan luego de una experiencia traumática. Puede que no quieran hablar, pero sí expresarse a través del dibujo o a través de cuentos, poesías u otros medios de expresión. Facíltales los materiales e invítalos/as a expresarse; explícales que les hará sentirse mejor. Por otro lado, la hora de dormir puede ser un buen momento para compartir, contar algunas experiencias del día, hablar sobre algunos problemas. Cuando las luces están apagadas, las barreras tienden a desaparecer. Es más fácil así hablar con el lenguaje del afecto.

■ SOLIDARIDAD

En situaciones de emergencia es positivo estimular la acción solidaria: alivia tanto al que da la ayuda como al que la recibe. Promueve en tu hogar que cada miembro dé alguna ayuda solidaria a alguien que pueda necesitarlo/a. Los/as más pequeños/as pueden hacer cartas o dibujos a algunos/as /as afectados/as; los y las más jóvenes pueden ir a apoyar a la escuela, municipalidad u otra institución, a organizar las ayudas materiales recibidas, o a reconstruir viviendas dañadas, o acompañar a personas afectadas, etc. Como padres y madres debe-

mos preocuparnos de que el tipo de ayuda sea positiva, de modo que nuestros hijos e hijas se sientan capaces de hacerla y que les haga bien. Hay que cuidar que no realicen ayudas inadecuadas para su edad, que puedan afectar aún más su estabilidad emocional.

■ VOLVER A LA RUTINA

Trata de ir volviendo a las rutinas normales de la familia. Que los niños y niñas vayan al colegio o escuela; hagan sus tareas; sus actividades cotidianas. Esto ayuda a que se estabilicen y sientan que poco a poco todo vuelve a la calma. Los niños y niñas se sienten más seguros/as y protegidos/as al tener una rutina predecible.

La escuela es un gran aliado para recuperar la normalidad. Al compartir juegos y conversaciones con sus pares, los/as niños/as se reencontran con espacios que le son comunes; los/as docentes además son una figura adulta significativa para ellos/as, les ayudan a sentirse acompañados/as y seguros/as. Es importante que como familia confiemos en la escuela y sintamos que en ella, nuestros hijos/as están seguros/as y cuidados/as.

■ EVITAR

Evita que los niños y niñas vean y escuchen muchas noticias e imágenes sobre la catástrofe ya que pueden aumentar su confusión y temor.

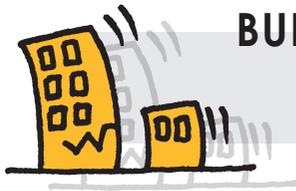
■ AYUDA ESPECIALIZADA

La mayoría de los/as niños/as y adultos/as pueden sobrellevar adecuadamente situaciones de catástrofe o crisis, sin embargo, algunos/as pueden necesitar ayuda de un/a profesional como un psicólogo/a, orientador/a u otro profesional del área de la salud. Si los síntomas de estrés físico o psicológico continúan después de tres meses luego de la situación de desastre, es recomendable pedir ayuda especializada.

Para profundiz@r:

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

- *Rearmemos la vida de los niños y niñas. Guía para la familia. Fuente: material elaborado por Unicef.*



BUENAS IDEAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES, MADRES E HIJOS/AS

Las experiencias de crisis afectan muy fuertemente a todos/as los/as miembros de la familia, y por esto, necesitan disponer de un espacio para conversar, expresar sus temores y angustias, sentirse comunicados, escuchados/as y queridos/as.

No siempre es fácil una buena comunicación entre padres, madres e hijos/as. Cada día tenemos menos tiempo para compartir y dialogar en familia. Múltiples tareas y largas jornadas de trabajo son algunos de los problemas que impiden una verdadera comunicación. Sin embargo, pese al escaso tiempo con que contamos, es necesario y posible aprender estilos adecuados de comunicación con nuestros/as hijos/as para acogerlos/as en sus problemas y angustias, así como en sus logros y alegrías; para saber lo que piensan y sienten; para que sepan que pueden confiar y contar con nosotros/as.

Una buena comunicación entre padres, madres e hijos/as contribuye a lograr mejores relaciones al interior de la familia, estimula la confianza mutua y facilita a las mamás y papás en su labor formadora, al existir un canal abierto que les permite transmitir valores, ideas y actitudes. Una comunicación clara, directa y abierta, facilita el desarrollo de un clima familiar positivo y promueve una mejor salud mental de todos/as sus miembros.

A continuación te sugerimos poner en práctica algunas de estas habilidades básicas para mejorar la comunicación con tus hijos e hijas:

Testimonio



“Un factor muy importante para calmar y contener a los niños, es que el adulto comunique calma y contención. Pon atención en el tono y la velocidad que le hablas, busca la seguridad y convicción en tus palabras. Proyecta calma y lo calmarás”.

(Recomendaciones de padres a padres publicadas en **educarchile**).

HABILIDADES BÁSICAS DE UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA

Escuchar: saber escuchar es lo más importante de una buena comunicación y tal vez lo más difícil. Para ello se recomienda,

- Prestar atención y valorar lo que tu hijo/a te está comunicando.
- Dejar de hacer otras cosas, y atender a lo que dice.
- No interrumpir.
- No preparar la respuesta antes de que el/la otro/a termine de hablar: “hablar para comprender y no para responder”.
- Ponerse en el lugar del/a otro/a (empatía).
- No enjuiciar y prejuizar (no suponer cosas).

Observar: en las conversaciones, la comunicación verbal (lo que se dice) es tan importante como la no verbal (cómo se dice). Para ello, se recomienda:

- Fijarse en el lenguaje corporal y expresión facial del/a otro/a. Qué expresa su rostro, su postura, sus ademanes, su tono al hablar.
- Durante la conversación, demostrar interés

en lo que se dice, mirarlo a los ojos, expresar con el tono, la mirada y la postura lo mismo que estamos diciendo en palabras; ser congruentes.

Responder: si deseamos que nuestros hijos e hijas compartan sus sentimientos, opiniones, dudas o temores con nosotros/as, debemos aprender a acogerlos/as en forma cálida.

Algunas recomendaciones :

- Háblale con tu cuerpo: sonríele, míralo/a, tómallo/a de la mano, acarícialo/a, ocupa un tono cálido y suave.
- Utiliza frases que abran la comunicación (preguntas abiertas), como “cuéntame más...”; “dime, te escucho...”; “quieres decir algo más...”.
- Responde con frases que demuestren que estás escuchando, como: “me preocupa mucho que...”; “entiendo que te sientas así...”; “me interesa lo que me dices porque...”. Estas frases son más útiles que otras, por ejemplo: “cuando yo tenía tu edad...”; “lo que tú deberías haber hecho es...”; “por qué hiciste...!” etc.
- Trata de entender lo que hay detrás del comportamiento de tu hijo/a, y exprésale lo que te pasa con eso.
- Haz la conversación más cercana hablándole de tus sentimientos y en primera persona. “yo me he sentido...”.

Algunas cosas que no hay que hacer:

- No des consejos cada vez que te habla. Muchas veces sólo quiere ser escuchado/a. Primero trata de entender y ponerte en el lugar del/a otro/a.
- No conviertas la conversación en un “reto”. Usa palabras precisas, frases cortas y comenta sólo lo esencial, relacionado con el tema actual.
- No aproveches la ocasión para hablarle de todos los temas que tienes pendiente con él/ella.
- Evita las comparaciones, recriminaciones y el uso de palabras hirientes y despectivas.
- Por último, recuerda cuando tú tenías esa edad.

Para profundiz@r:

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

- ¿Cómo entender y apoyar a los niños y niñas en esta catástrofe? Fuente: material elaborado por Junji, Fundación Integra y Protege (Red de Protección Social).

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

La forma en que nos expresemos afectará la respuesta de nuestro/a hijo/a, por lo que te invitamos a observar los siguientes ejemplos de actitudes que estimulan o dificultan una buena comunicación con tus hijos/as.

| | | | |
|--|---|--------------|---|
| SI LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO... | enjuicias... | tu hijo/a... | se retrae. |
| | criticas... | tu hijo/a... | desconfía/se pone a la defensiva. |
| | sermoneas... | tu hijo/a... | no habla. |
| SI ABRES LOS CANALES DE COMUNICACIÓN Y... | retas... | tu hijo/a... | se pone agresivo/a. |
| | guardas silencio y escuchas... | tu hijo/a... | confiará. |
| | das la oportunidad de explicar... | tu hijo/a... | se sentirá querido/a, valorado/a y orgulloso/a. |
| | expresas tus propios sentimientos... | tu hijo/a... | se pondrá en tu lugar. |
| | hablas en forma clara, breve y directa... | tu hijo/a... | se fortalecerá la relación padre, madre – hijo/a. |

Además de buenas estrategias y habilidades para mejorar la comunicación, es relevante contar con tiempo para conversar y hacer actividades en conjunto que ayuden a nuestros hijos e hijas a sentirse bien en familia, acogidos/as, comprendidos/as y queridos/as.

CÓMO COMENZAR UNA CONVERSACIÓN

Para iniciar una conversación con nuestro/a hijo/a y que ésta sea más fácil, pueden hacerse preguntas imaginativas. Por ejemplo, una pregunta específica como: "cuéntame dos cosas que hayas hecho hoy en la escuela", generalmente funciona mejor que la pregunta "¿qué hiciste hoy en la escuela?". Esta última, puede ser fácilmente contestada con un "nada"; en cambio, la primera, no.

También conviene variar el comienzo: "¿cómo estuvo el día, en una escala del 1 al 7?; ¿qué fue lo mejor (peor) del día (tareas, excursiones,...)?, ¿qué sucedió hoy día que tú no te esperabas?", entre otros.

HAZ ACTIVIDADES CON TUS HIJOS/AS

Una buena conversación con los hijos e hijas, depende menos de "buenas técnicas", que de una buena relación previa. Y las buenas relaciones requieren tiempo. Una actividad compartida puede ser un trabajo o una entretenimiento: arreglando algo en la casa, lavando los platos, saliendo juntos/as a caminar, escuchando música, comiendo juntos/as, etc. No se puede esperar que una buena comunicación con los/as hijos/as aparezca de pronto. Necesita de un contexto natural, y eso significa invertir tiempo y atención mutua.

Para profundiz@r:

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

- ¿Cómo están los vínculos afectivos y la autoestima en tu familia? Fuente: material elaborado por Claudia Romagnoli E.

PREGÚNTALE A TUS HIJOS/AS COSAS DE LAS QUE ELLOS/AS QUIERAN HABLAR

Una manera de lograr que tus hijos/as conversen contigo es preguntarles lo que ellos/as quisieran contarte o saber. Según recientes investigaciones, los temas que más interesarían a los/as hijos/as para conversar con sus padres y madres son: acerca de la vida de sus padres y madres, temas emocionales, de sus juegos y hobbies; en el caso de los/as jóvenes: asuntos familiares (problemas o situaciones familiares), temas controvertidos (acerca del sida, la diversidad sexual, las drogas), los grandes “por qué” (de la vida, de Dios), el futuro (lo profesional, estudios, matrimonios), intereses personales de ellos/as (música, deportes, tecnología, moda).

BUENOS MOMENTOS PARA CONVERSAR

La hora de dormir puede ser un muy buen momento para compartir, contar algunas experiencias del día, hablar sobre algunos problemas. También la hora del almuerzo o de la cena son instancias de encuentro que pueden aprovecharse para hablar acerca de los que les ha pasado durante el día, intereses nuevos que tengan, amigos/as y todos los temas anteriormente descritos.

Para profundiz@r:

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

- *Apoyemos a nuestros hijos e hijas en sus aprendizajes y convivencia de curso.*

Fuente: material elaborado por Claudia Romagnoli E.



ACTIVIDADES EN FAMILIA QUE AYUDAN A RECUPERAR LA CONFIANZA Y LA ALEGRÍA

Volver a la normalidad después de una situación de crisis no sucede de la noche a la mañana, toma tiempo, requiere ir solucionando problemas, procesando la experiencia, expresando los malestares y buscando los apoyos necesarios.

Una manera de ayudar a volver a la normalidad es retomar ciertas actividades recreativas. Si la familia es entretenida y afectuosa, se convierte en un factor protector del desarrollo de los hijos e hijas. Distintos estudios muestran que algunos de los principales factores que inciden en la capacidad de la familia para proteger a sus hijos/as de potenciales riesgos sociales (abuso de alcohol, drogas, influencias negativas, etc.) estarían determinados por la calidad de las relaciones que se dan al interior del grupo familiar. Se han señalado como factores protectores de la familia, la existencia de cariño y calidez; una comunicación abierta y clara; normas y límites claros de conductas; buen humor; padres y madres que comparten gustos, diversiones y tiempo con sus hijos e hijas.

Testimonio



“Me ayudó como persona a ver la vida diaria, más positiva y con proyectos a realizar.”

(Madre de estudiante de la Escuela Leopoldo Lucero de Concepción).

Jugar, entretenerse y hacer actividades en familia ayuda a todos/as a sentirse mejor y a superar los malos momentos vividos producto de una situación de crisis. Los niños y niñas, crecen mejor y más sanos cuando se sienten parte de una familia que dedica un tiempo a jugar, a divertirse, a realizar alguna actividad diferente. Destinar media hora al día, día por medio, o dos veces a la semana, puede sonar muy poco, pero en realidad se convierte en un muy buen momento para acercar a padres, madres e hijos/as en una actividad común.

Para profundiz@r:

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

- ¿Qué hacer con los niños después del terremoto? Fuente: material elaborado por el Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato de la Universidad Católica de Chile.

Algunas ideas de actividades para realizar en familia:

- Salir a caminar, trotar o andar en bicicleta: hacer deportes en familia ayuda a disminuir los síntomas de estrés producto de la experiencia de desastre. Salir a dar una vuelta a la manzana o pasear por el barrio, acerca a los padres e hijos/as, ayuda a recrearse y alivia los malestares.
- Hacer ejercicios para relajarnos y mantenernos en forma. Busca alguna colchoneta, colchón o frazadas y ponlas sobre el suelo. Cada uno/a puede sugerir algún ejercicio que conozca para ayudar al cuerpo a estar más relajado/a, flexible y en mejor forma.
- ¡A Bailar! Cada uno/a se mueve como quiere y puede. La música y el baile relajan y alivian tensiones, además de generar algunas ¡risas!
- Juegos en familia. Jugar algún juego de salón el fin de semana puede ser muy entretenido para grandes y chicos/as. Bingo, cartas u otros juegos de mesa.
- Cocinar algo rico juntos/as: huevos revueltos, un queque, pan amasado o sopaipillas. Lo importante es que todos/as cooperen en algo y luego disfruten comiendo juntos/as.
- Pintar y dibujar. Tomen lápices de colores, hojas de papel, y dibujen juntos algo que los/as motive.
- Un cuento entretenido. Invita a tus hijos/as a acomodarse en un sofá o tenderse en el pasto, y cuéntales un cuento. Puedes inventarlo o sacarlo de algunos de los libros de la casa o de la escuela.
- Los títeres se divierten. Invita a tus hijos/as a elegir uno o más títeres, juguetes, muñecos o peluches, para que inventen una historia animada. El escenario puede estar detrás de un sofá, para esconder el titiritero o encargado de mover las marionetas. Después del show, invítalos/as a tomar un jugo a la cocina.

- El tesoro escondido. Nada más entretenido para los niños y niñas que buscar cosas escondidas. Puede ser cualquier juguete de la casa o algo rico para comer. Lo importante es que después del juego se junte todo lo encontrado y se reparta entre los/as jugadores/as, así todos se entretienen y disfrutan.
- Libreta de chistes de la Familia: cada uno/a recuerde algún chiste y cuéntelo. Busquen en algún libro de chistes si es que tienen, o recuerden alguna situación divertida que le haya pasado a algún miembro de la familia y seleccionen varias anécdotas para anotarlas en la libreta de chistes de la familia.

Para profundiz@r:

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

- Recomendaciones para prevenir enfermedades frente al impacto del terremoto y tsunami. Fuente: material elaborado por Unicef.



AUTOCUIDADO DESPUÉS DE LA CRISIS

La relajación y una adecuada respiración son muy efectivas para aliviar la tensión física que se acumula en el cuerpo, especialmente luego de vivir situaciones de crisis. También existen otras técnicas que ayudan a relajarse y que pueden ser más adecuadas para algunas personas. Lo importante es que cada quien pueda reconocer cuál es la forma más adecuada para sí. Se puede sugerir, por ejemplo, mantenerse activo/a y relajarse a través de caminar, bailar, regar el jardín, escuchar música, hacer ejercicios, actividades sociales, tejer, practicar yoga, entre otras.

A continuación, te enseñaremos el ejercicio de respiración profunda de Benson y la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson. Si la aprendes bien, podrás usarla con otras personas, y también podrás auto aplicarla contigo mismo/a. Pueden ser usadas con adultos/as y niños/as, lo importante es que sean capaces de seguir las instrucciones. En www.educarchile.cl/apoyoemocional encontrarás una descripción más completa de esta técnica, y recomendaciones para que sea de utilidad a quien la necesite.

Testimonio



"(...)a pesar de que vivo en el norte y no nos ha pasado nada gracias a Dios, me estoy viendo sobrepasada por el estrés con mucha angustia y pánico, requiero ayuda para apoyar a mi hija".
(Testimonio de una mamá, cuatro días después del terremoto).

Instrucciones para el ejercicio de respiración profunda de Benson

- Adopta una postura cómoda, ojala sentado/a, apoyando la espalda en el respaldo de la silla y procurando un ambiente silencioso.
- Con los ojos cerrados, comienza a relajar los músculos de los pies, piernas, estómago, pecho, brazos, hombros, cuello, hasta la cabeza (ojos, frente, etc.).
- Inspira lentamente por la nariz, inflando el estómago desde abajo (no el pecho), y al exhalar menciona en silencio una palabra corta como "paz".
- Mantén silencio, y continúa respirando de esta manera y pronunciando la palabra en silencio. Si te viene algún pensamiento a la mente, repite la palabra que elegiste y continúa con la respiración inflando los pulmones desde el estómago, y la relajación general.
- Realiza este ejercicio por 10 minutos la primera vez. Después lo puedes ir alargando hasta 20 minutos.

- Cuando hayas terminado, abre los ojos, quédate sentado/a respirando en silencio un rato, y después de unos instantes puedes levantarte y seguir con tus actividades. Si te levantas muy rápidamente puedes marearte.
- Si estás guiando este ejercicio con otras personas y alguno/a tiene dificultad para lograr la concentración, a pesar de estar motivado/a por el ejercicio, dile que sólo espere tranquilo/a y la relajación se producirá.
- Sugiere practicarlo al menos dos veces por semana, ya que se ha observado que las personas que lo practican aumentan su sensación de bienestar, tienen más energía, descansan en forma parecida a cuando duermen y mejoran su rendimiento.

Instrucciones para la relajación muscular progresiva de Jacobson

- Te puedes acostar o sentar apoyando la espalda en el respaldo, lo más cómodamente que puedas.
- Cierra los ojos, es más fácil relajarse con los ojos cerrados aunque no es obligatorio.
- Procura que sea un lugar silencioso.
- En esta relajación se tensan grupos musculares y se sueltan. No debes apretar los músculos de manera que te vayan a doler después.
- Aprieta súbitamente los músculos descritos al leer la palabra **aprieta** y los relajas súbitamente cuando leas la palabra **suelta**. Cuatro segundos para apretar y luego otros cuatro para soltar.
- Lo más importante es sentir cada grupo de músculos mientras los tienes apretados o sueltos.

Comencemos:

- Empieza a respirar profundamente, concéntrate en tu respiración, fíjate cómo tomas aire... y cómo lo botas... Repite 3 ó 4 veces esta respiración profunda, botando lentamente el aire por la boca, inspirando por la nariz... y sintiendo que con el aire que botas, van saliendo todas las tensiones de tu cuerpo.
- Ahora, vas a contraer un grupo de músculos, fuertemente, hasta sentir rígidos los miembros de las distintas partes del cuerpo, y luego vas a relajarlos. Vas a repetir 4 veces con cada parte del cuerpo, esperando unos segundos entre cada ejercicio.
- Empieza por los músculos de las manos, puños y brazos... ¡aprieta!... ¡suelta!... (repetir 4 veces el ejercicio con este grupo de músculos).
- Sigue con los músculos de las piernas... ¡aprieta!... ¡suelta!... (repetir 4 veces).
- Mientras lo haces, nota las diferencias entre el estado de tensión muscular, y de relajación.
- Ahora los músculos del tronco y la espalda, sacando pecho hacia adelante. ¡Aprieta!... ¡suelta!... (repetir 4 veces).
- Los músculos del cuello y hombros. ¡Aprieta!... ¡suelta!... (repetir 4 veces).
- Nota cómo se van relajando los músculos del cuerpo...
- Ahora, los músculos de la boca, labios y la mandíbula. ¡Aprieta!... sin apretar tanto... ¡suelta!... (repetir 4 veces).
- Pon atención a la diferencia entre la tensión y la relajación.

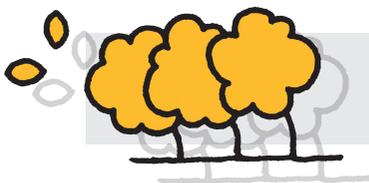
- Ahora los músculos alrededor de los ojos y la frente, el ceño. ¡Aprieta!... ¡suelta!... (repetir 4 veces).
- El próximo ejercicio es uno de los más importantes y consiste en hacer que tu respiración se haga lo más pausada y relajada posible. Para lograrlo vas a tomar aire y a retenerlo en los pulmones: aprieta... suelta... suelta ese aire y continúa respirando suavemente. Vas a tomar aire y a retenerlo nuevamente: aprieta... suelta... continúa ahora respirando suavemente, dejando que el aire entre y salga de tus pulmones con el mínimo de esfuerzo posible.
- Ahora vas a repasar los mismos grupos de músculos, sin hacer los ejercicios, sino revisando mentalmente que esos músculos estén relajados. Si alguno está tenso, puedes apretar y soltar.
- Puños de las manos, los brazos, piernas, el tronco, la espalda, los músculos del cuello, hombros, boca, labios y mandíbula, los músculos de la frente, los ojos y párpados. Y tu respiración.
- Ahora que tu cuerpo está relajado, imagina un lugar muy agradable para ti, un lugar real o ficticio. Imagina los detalles de este lugar, por ejemplo: color, olor, temperatura, textura, movimientos, diálogos o el paisaje. Permanece en ese lugar.
- Poco a poco, comienza a despedirte de este lugar que imaginas, un lugar al que puedes volver cuando lo desees. Comienza a volver lentamente a esta sala, sintiendo tu respiración, la música, los ruidos.
- Cuando lo desees abre tus ojos y comienza a mover lentamente los dedos de las manos y los pies.

Aprender a cuidarnos a nosotros/as mismos/as es esencial, principalmente cuando hemos pasado por situaciones de gran tensión. Es muy frecuente que nuestro cuerpo exprese el estrés con dolores de cabeza, problemas para conciliar el sueño, irritabilidad, ganas de llorar, etc. Debemos escuchar nuestro cuerpo, cuidarlo y ayudarlo a que se recupere del estrés. Realizando ejercicios sencillos como los ejemplos anteriores, dedicamos un espacio para nosotros/as mismos/as, para estar bien física y emocionalmente y poder así estar en condiciones para apoyar mejor a nuestros hijos e hijas.

Para profundiz@r:

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

- ¿Cómo relajarnos con tanto estrés? Fuente: material elaborado por Francisca Román



DULCES SUEÑOS SIN PESADILLAS: MASAJES Y REGALONEOS

Las pesadillas, las dificultades para quedarse dormidos, los miedos y la angustia se apoderan de muchos niños y niñas luego de una experiencia de crisis. Por eso, queremos compartir contigo algunas ideas para que sea más fácil y placentero irse a dormir. Como padres y madres podemos ayudar a nuestros/as hijos/as a que tengan sueños reparadores y puedan descansar profundamente.

Una de las cosas que más les gusta a los niños y niñas es el contacto físico cariñoso con sus padres y madres: unas cosquillas amorosas, un abrazo acogedor, un cariño suavcito, un masaje relajador; todas estas pequeñas cosas les hacen sentir muy bien. Se sienten amados/as, protegidos/as y más relajados/as a la hora de dormir.

Esperamos que estas ideas sirvan para ayudar a tus hijos/as en las noches, y logren el sueño reparador que todos/as necesitamos.

Para profundiz@r:

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

- Imaginerías positivas antes de dormir.

Fuente: material elaborado por Claudia Romagnoli E.

Testimonio



“Me preocupan las pesadillas después de la emergencia. Mi hijo de 8 años ya no puede dormir está realmente alterado.. ¿qué puedo hacer?”

(Testimonio de una mamá publicado en **educarchile**).

Masajes del cielo

A todo el mundo le gusta que le hagan un rico masaje. Invita a tu hijo o hija a acostarse sobre la cama, en una posición cómoda. Comiencen un masaje utilizando toda la palma de sus manos, recorriendo especialmente la espalda, el cuello, los hombros, los brazos, cada uno de los dedos de la mano. Unos 10 minutos de suaves masajes ayudarán a relajarse y conciliar más fácilmente el sueño.

Masajes en el pelo

Un buen masaje en el pelo y alrededor de toda la cabeza puede ser muy relajante y delicioso. Invita a tus hijos/as a acostarse en la cama, en una posición cómoda, e invítalos/as a cerrar los ojos. Comienza este masaje con la yema de los dedos, haciendo suaves presiones y recorridos en distintas partes del cuero cabelludo. Presiona y suelta, presiona y suelta, en distintas partes de la cabeza; combínalo con caricias sobre el pelo.

Hormiguitas cariñosas

Las yemas de los dedos son como hormiguitas que recorren suavemente el rostro de tus hijos/as, su cuello, sus brazos, y distintas partes de su cuerpo, recorriéndolo con ternura y con un andar relajante. También pueden convertirse en cosquillas amorosas, no de aquellas que desesperan sino de unas cosquillas que inviten a reírse y relajarse un rato.

Acurrúcate conmigo

Nada más rico para un/a hijo/a que acurrucarse junto a su mamá o papá. Hazle cariño mientras él o ella te comenta o cuenta algo, si surge espontáneamente. Con las luces apagadas, los corazones se abren más fácilmente, surgen algunos problemas que los preocupan, pero también las anécdotas entretenidas del día.

Espanta pesadillas

Para los/as más pequeños/as, otra buena idea es colgar cerca de su cama un “espanta pesadillas”. En cualquier feria artesanal lo pueden encontrar, o lo pueden construir juntos. Es muy sencillo: se cuelga muy cerca de la cama, y los/as niños/as sienten que si lo tocan antes de dormir, les espantará las pesadillas y tendrán buenos sueños.

Un sueño reparador es muy importante para los niños y niñas. Les permite levantarse con energía y ganas para realizar las actividades del día e ir a la escuela; les ayuda para estar física y mentalmente dispuestos para el aprendizaje. Crear un ambiente propicio para que nuestros hijos e hijas puedan descansar, implica un poco de dedicación y atención de pequeños detalles que además de cumplir el objetivo, nos acercan y fortalecen nuestros lazos familiares.

Para recordar

- ☑ La familia es el mejor espacio de protección para enfrentar los efectos de un desastre o catástrofe y de ser posible, es recomendable no separar a los niños y niñas de sus padres.
- ☑ Hablar sinceramente sobre lo sucedido, por duro que esto sea, ayuda a recuperar la confianza, aunque es fundamental adecuar estas conversaciones según la edad de nuestros hijos/as.
- ☑ Es muy importante acoger y conversar con nuestros hijos e hijas para que puedan expresarnos sus emociones, y poco a poco puedan ir reincorporándose a la vida cotidiana.
- ☑ Si la familia y la escuela se apoyan mutuamente y colaboran en este proceso de recuperación, éste será más efectivo y rápido.
- ☑ Es recomendable controlar la información acerca de la catástrofe que reciben nuestros hijos e hijas. Si están muy expuestos a las noticias pueden aumentar sus temores e inseguridades.
- ☑ Si los síntomas de estrés físico y psicológico de nuestros hijos e hijas se mantienen después de aproximadamente tres meses, debemos buscar la ayuda de un/a especialista.
- ☑ Toda la familia debe aprender a comunicarse en situaciones de crisis y eso requiere del esfuerzo de todos/as, especialmente de los padres. Una buena comunicación significa pasar tiempo juntos/as, escuchar, respetar y acoger las experiencias y emociones de cada uno/a.
- ☑ Recuerda que volver a la normalidad toma tiempo, y cada uno/a puede necesitar un tiempo diferente. Las actividades familiares recreativas pueden ayudarnos mucho para recuperar la confianza y la alegría.