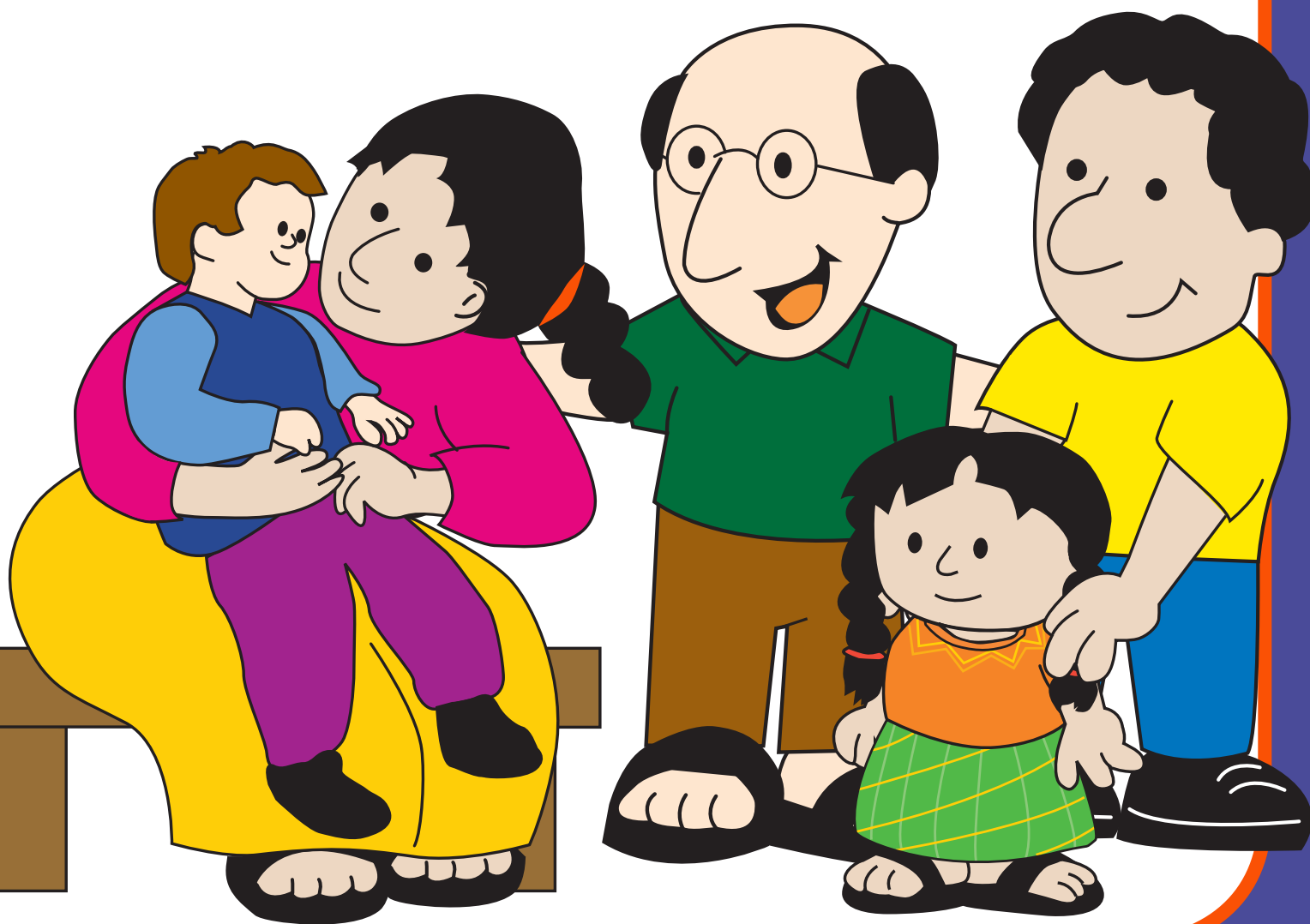


“Guía didáctica de apoyo psicosocial para niños y niñas ante situaciones de desastre”.





Facilitador (a): _____

Escuela o Institución: _____

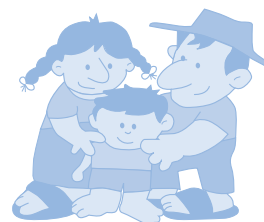
Lugar: _____

Grado: _____

Instituciones participantes:

Visión Mundial Guatemala, Cruz Roja Guatemalteca, CARE/Cobán
Ministerio de Educación (docentes de Pre-primaria y Primaria del
Departamento de Guatemala), Catholic Relief Service, Unidad de Salud Mental del
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Secretaría Ejecutiva de CONRED.

Introducción	05
Presentación	07
Antes del desastre	09
1. No hay mal que por bien no venga (Salud Mental)	09
2. Más vale prevenir que lamentar (Factores de Riesgo)	11
3. Como yo, no hay dos (Autoestima)	15
4. En la crisis, mientras hay vida, hay esperanza (Valores)	17
5. Tanto va el cántaro a la fuente, que al fin se rompe (Estrés)	21
6. No hay mal que dure 100 años, ni cuerpo que lo aguante (Duelo)	25
Durante el desastre	29
● Consejos para la intervención en crisis asociada a desastres en niños y niñas.	
● Intervención en crisis para niños y niñas	
● Técnicas de relajación	
Después del desastre	37
1. No hay mal que por bien no venga (Salud Mental)	37
2. Más vale prevenir que lamentar (Factores de Riesgo)	39
3. Como yo no hay dos (Autoestima)	41
4. En la crisis mientras hay vida hay esperanza (Valores)	43
5. Después de la tormenta viene la calma (Estrés)	45
6. No hay mal que dure 100 años, ni cuerpo que lo aguante (Duelo)	47
Anexos	49
● Consejos generales para el facilitador	
Glosario	51
Bibliografía	55



Introducción

Los desastres generan un disturbio interno como resultado de la percepción de una amenaza sobre su integridad, constituyen un factor estresante que produce respuestas propias en cada individuo de acuerdo a su personalidad, los mecanismos de defensa del yo, las experiencias anteriores (antecedentes) y la interpretación cognoscitiva del evento.

Para enfrentar una amenaza existente, el individuo dispone de mecanismos de defensa que le ayudan a mantener el equilibrio emocional, y resolver las situaciones; sin embargo, según la magnitud de ésta y las condiciones anímicas del afectado, este repertorio habitual de mecanismos defensivos se vuelve ineficaz o insuficiente para abordarla. Las respuestas individuales a estas situaciones provocan un tumulto interno incontrolable llamado crisis, poniendo a las personas en un estado tal que no pueden solventar por sí mismos.

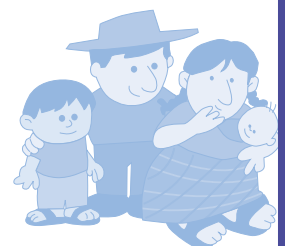
Aunque un gran número de personas logran superar la fase postraumática de un desastre, hay situaciones complejas que ameritan tener apoyo de carácter emocional para superarlo. A raíz de la implementación de procesos sociales en la reducción de desastres por parte de la Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres (SE CONRED), de la intervención en crisis por parte del Programa Nacional de Salud Mental del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), así como de otras instituciones que participan en la atención de comunidades afectadas por desastres de origen natural y/o provocado por el ser humano, se ha evidenciado la necesidad e importancia de acompañar psicosocialmente a las personas que han sufrido la pérdida de algún familiar, sus pertenencias o simplemente el impacto del fenómeno en sí.

Por ejemplo, suele comentarse por parte de la audiencia durante una

conversación de medidas de prevención a través de la radio, un programa abierto por televisión o durante una presentación directa o charla sobre algún desastre, experiencias vividas durante algún desastre que no han logrado superar u olvidar y que evidentemente les lleva a expresar dolor y tristeza.

Lo anteriormente señalado motivó a un grupo de instituciones del Sistema CONRED, (MSPAS, Ministerio de Educación, Visión Mundial, CARE, Cruz Roja Guatemalteca y Secretaría Ejecutiva de CONRED), para elaborar una herramienta de apoyo técnico didáctico que permita abordar el tema en la escuela antes, durante y después de un desastre.

Es así como surge la “Guía Didáctica de Apoyo Psicosocial para Niños y Niñas Ante Situaciones de Desastres”, dirigida principalmente a docentes y a facilitadores comunitarios que en forma voluntaria implementen procesos educativos relacionados a la reducción de desastres, con la finalidad de fomentar el apoyo psicosocial y mitigar el impacto psicológico del mismo.

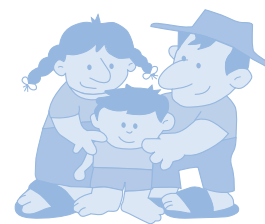


Presentación

La “Guía didáctica de apoyo psicosocial para niños y niñas ante situaciones de desastres”, proporciona al docente y/o facilitador comunitario, material didáctico específico para viabilizar sus mecanismos de preparación y respuesta en lo referente al apoyo psicosocial a personas que están afectadas o vulnerables a ser afectadas por fenómenos naturales o antropogénicos.



Contiene seis lecciones de los temas: salud mental, factores de riesgo, autoestima, valores en la comunidad, estrés y duelo, las cuales han sido estructuradas para ser desarrolladas en cualquiera de los tres momentos de los desastres (antes, durante y después), según las circunstancias y el entorno del incidente.



Cada una de ellas, contienen objetivos específicos que indican lo que se pretende alcanzar (¿Para qué?), tiempo sugerido a utilizar, materiales necesarios, definiciones básicas del tema y una propuesta del procedimiento bajo las siguientes preguntas: ¿Qué he visto?, ¿Qué pienso? y ¿Qué práctico?, finalizando con la evaluación (¿Qué aprendí?).



Se recomienda que el docente se familiarice con cada lección y contemple el uso del método participativo a fin de que la facilitación del conocimiento sea horizontal, con diálogo mediatizado y la inclusión de componentes lúdicos. Sin embargo se espera que adecúe el contenido y metodología a las diferentes edades y contextos de los beneficiados.



Antes del desastre

1. No hay mal que por bien no venga

Salud mental

Tiempo sugerido: 1 hora

¿Para qué?

Fortalecer la salud mental de los niños y las niñas ante situaciones de desastres mediante actividades lúdico expresivas.

¿Con qué?

Cartón o cartulina verde y café, tijeras, marcadores, cinta adhesiva ¿Qué haré?

El facilitador o facilitadora realiza a manera de introducción la dinámica “El Árbol de Mi vida” siguiendo los siguientes pasos:

- Dibujar o hacer con cartón o cartulina, un árbol sin hojas y adherirlo en alguna parte del aula o del lugar donde se desarrolle el ejercicio.
- Por aparte dibujar y recortar varias hojas de árboles y frutos conocidos en la comunidad.
- Los participantes escribirán detrás de una o dos hojas según sea necesario, algún o algunos peligros que conozcan en su comunidad y que podrían causarles daño.
- De la misma manera escribirán detrás del fruto, lo que consideren les hace sentirse seguros o protegidos de los peligros existentes en su comunidad y que pueden llegar a convertirse en desastres.
- Todos colocan con cinta adhesiva sus hojas y frutos sobre el árbol.
- En ambos casos los participantes no escriben su nombre para que no sientan temor de escribir lo que sienten.

NOTA: Los niños que aún no saben escribir, pueden responder verbalmente.

¿Qué pienso?

- Después que todos han colocado en el árbol los frutos y las hojas, el facilitador o facilitadora, lee al azar dos o tres hojas e igual cantidad de frutos, analizando cada una a través de las siguientes preguntas: ¿Cómo se parece al árbol a la vida de los seres humanos. ¿Cuál creen que es el problema?, ¿Qué puede hacer la

comunidad frente a estos peligros?, ¿Qué pueden hacer ustedes para protegerse de este peligro?, ¿Cuál de estas situaciones o peligros han vivido y cómo se han sentido?.

- En el caso de los frutos: ¿Por qué es necesario saberlo que nos hace sentir seguros?, ¿Cuáles son los lugares más seguros ante nuestros peligros?, ¿Quiénes se han sentido seguros ante peligros?, ¿Cómo se sienten al saber que están seguros frente a los peligros?.

¿Qué práctico?

- Formar grupos de 5 integrantes.
- Entregar a cada grupo algunas hojas del árbol.
- El grupo selecciona una de ellas y escribe sus soluciones al peligro que indica la hoja.
- Cada grupo expone las soluciones acordadas.
- Al finalizar se reparten las hojas que les fueron entregadas, entre los integrantes del grupo y las destruyen o transforman en algo que les produzca algún sentimiento positivo.



Reflexión

El facilitador o facilitadora relaciona la anterior actividad con el término salud mental: “Salud mental es lo que acabamos de hacer con las hojas, es destruir todo lo que no nos sirve o transformarlo para ser feliz”.

Es paz tranquilidad y serenidad para enfrentar los problemas, comprender que hay momentos para estar tristes y estar contentos. Siempre habrán momentos difíciles, pero si estamos tranquilos, podemos enfrentarlos de una manera más fácil y podremos ayudar a otros.

¿Qué aprendí?

Pregunte a los participantes: ¿Qué aprendemos de los peligros y cómo debemos enfrentarlos?

Reflexión final

Las hojas al caerse desintegran y mueren, pero con el tiempo se convierten en abono. Lo negativo también puede convertirse en positivo. De la misma manera aquellos peligros si los conocemos y nos preparamos para evitarlos, nos brindan la oportunidad de adquirir fortaleza y capacidades de protección.

El o la docente finaliza invitando para que los participantes platicuen con sus padres o familiares sobre los peligros de la comunidad y las formas de evitarlos o defenderse.



2. Más vale prevenir que lamentar

Factores de Riesgo de la Salud Mental

Tiempo sugerido: 1 hora

¿Para qué?

Identificar los factores de riesgo y protectores de la salud mental para prevenir y mitigar los efectos de los desastres.

¿Con qué?

Una cuerda o lazo, hojas de papel,

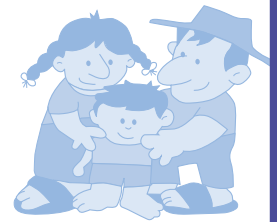
¿Qué haré?

El facilitador o facilitadora relata la siguiente historia:



“En la Ciudad de Perrolandia”

“En la Ciudad de Perrolandia, había un perrito llamado Toby, el cual era muy alegre, aventurero y entusiasta, por eso sus papás le permitieron realizar un viaje como premio. Estando en Chiguiguín, ciudad de perritos chihuahuas, hubo una fuerte tormenta, después de llover por largo rato, el río se salió de su cauce y hubo una inundación”.



El facilitador o facilitadora explica qué es una inundación:

Inundación: Crecida del nivel de agua en ríos, lagos y zonas costeras, debido a lluvias intensas en terrenos con dificultades para absorber el agua.



Toby se asustó pero recordó que su maestra le dio instrucciones de qué hacer durante varios desastres,

El facilitador o facilitadora explica qué es un desastre:

Desastre: Evento o actividad que provoca pérdidas humanas, daños materiales y físicos a las comunidades y no pueden ser controlados con los recursos locales

Al recordar los consejos de la maestra, de inmediato reunió a sus nuevos amiguitos de Chiguiguín para ayudarles. Les explicó lo importante que era mantener la calma y buscar refugio fuera de peligro para poner a salvo sus vidas. Este desastre duró aproximadamente 8 días, los perritos de Chiguiguín



transmitieron el mensaje a todos los habitantes, aunque no hubo pérdidas de perritos, sí se destrozaron varias casitas. Con la ayuda de todos los habitantes y posteriormente con el apoyo de CONRED.



CONRED: Es el conjunto de todas las instituciones que apoyan a la población antes, durante y después de un desastre para prevenir desastres.



El facilitador o facilitadora explica qué es CONRED.

Se habilitó un albergue para las familias de perritos cuyas casas fueron dañadas.

Una noche, mientras Toby estaba en el refugio temporal, comentó que en su escuelita le explicaron que los desastres de origen natural no estaban previstos y que todos debemos prepararnos.

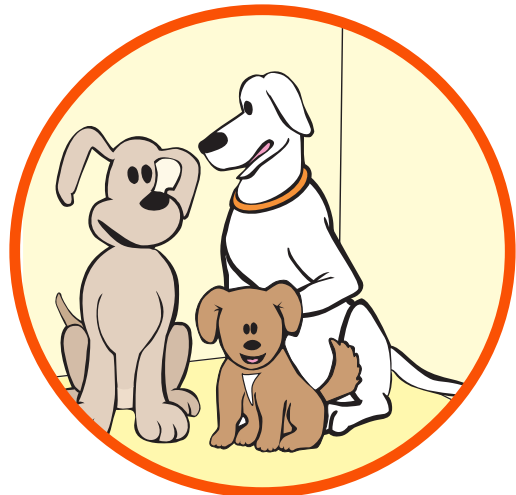
Mencionó como desastre al señor terremoto, pues era un fenómeno que hace temblar la tierra, todo se mueve de lugar y se pueden romper muchas cosas.



Mencionó también a la señora Erupción y dice que ella sale del cráter de los volcanes, viene llena de arena, tierra caliente, pero... ¡muy caliente!! y que a su paso destruye las siembras, cosechas y casas.

Finalmente les recordó que durante los desastres hay que pensar bien antes de actuar.

Cuando Toby regresó a Perrolandia, sus amigos y padres lo felicitaron, explicándole que se sentían orgullosos de él, a causa del apoyo que dio a sus amigos de Chiguigüin.



¿Qué pienso?

El facilitador o facilitadora, analiza con los participantes la historia anterior, a través de las siguientes preguntas:

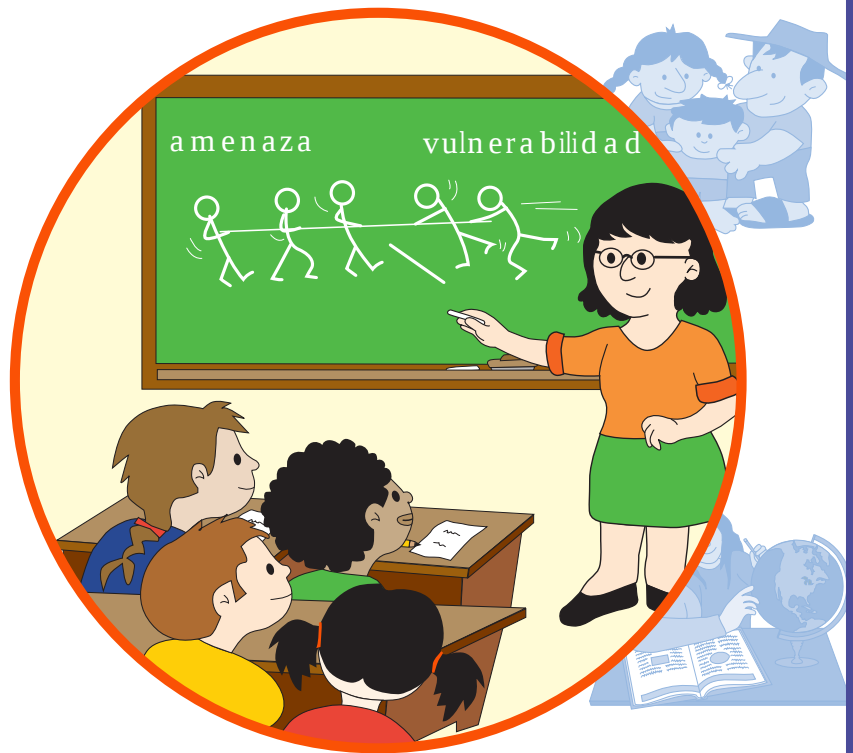
- ¿Cómo creen que se sentían los chihuahuas ante la inundación?
- ¿Por qué creen que se sentían así?
- ¿En qué sirvió lo que Toby les enseñó?
- ¿Cómo se hubieran sentido ustedes?
- ¿Cómo creen que se sintió Toby al ayudar a sus amigos?
- ¿Qué podríamos hacer para que no nos pase lo mismo que a los chihuahuas?
- ¿Qué diferencia hay entre el señor Terremoto y la señora Erupción?



¿Qué practico?

El facilitador o facilitadora, motiva a los niños y niñas a participar en la dinámica “La línea del desastre”:

- Se organizan dos grupos mixtos, uno más numeroso respecto al otro. El grupo numeroso se llamará AMENAZA o peligro, y el menor VULNERABILIDAD o debilidad.
- En un área libre, se traza una línea en el piso para representar la línea del desastre y cada grupo se coloca uno frente a otro.
- Se entrega a cada grupo uno de los extremos del lazo.
- Se hace sonar un gorgorito para iniciar la competencia, cada equipo jala la cuerda tratando de llevar al grupo contrario hacia la línea del desastre. Tras tener un ganador, se analiza lo observado en este primer momento.
- Se repite la actividad, con la diferencia que el grupo Vulnerabilidad es fortalecido con mayor número de participantes y no jala a la amenaza, sino que evita llegar a la línea del desastre. El grupo de Amenaza es reducido de integrantes.
- Se analiza nuevamente lo observado.



¿Qué aprendí?

Pregunta a los participantes: ¿Qué diferencia hubo entre la primera y segunda actividad de la dinámica?, ¿Qué debe hacer una persona, familia o comunidad para reducir la posibilidad de que suceda un desastre?.

Dibujan por grupos, un croquis de su comunidad y escriben lo que consideran que son las debilidades o vulnerabilidades de la comunidad, basándose en la historia de Perrolandia.

Los alumnos y las alumnas expresan o escriben en su cuaderno, lo que interpretan del refrán “**Más vale prevenir que lamentar**” y lo que imaginan será su comunidad en 10 años.

