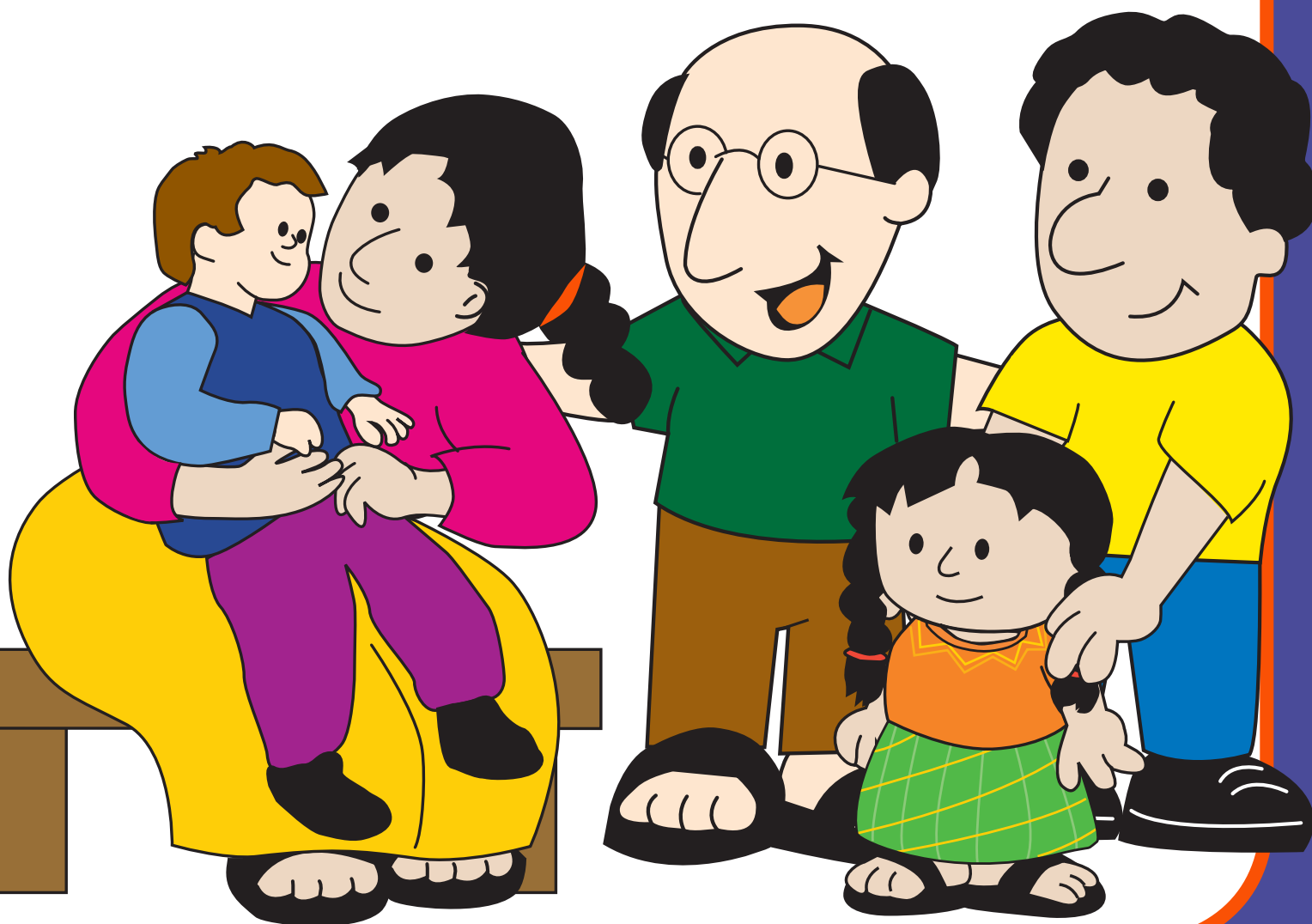


“Guía didáctica de apoyo psicosocial para niños y niñas ante situaciones de desastre”.



mineduc

más y mejor educación
MINISTERIO DE EDUCACIÓN



Ministerio de Salud Pública



Facilitador (a): _____

Escuela o Institución: _____

Lugar: _____

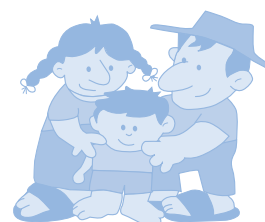
Grado: _____



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.

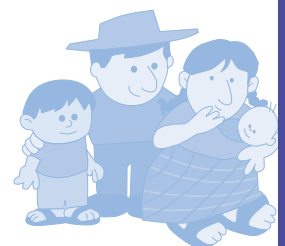
Aunque un gran número de personas logran superar la fase postraumática de un desastre, hay situaciones complejas que ameritan tener apoyo de carácter emocional para superarlo. A raíz de la implementación de procesos sociales en la reducción de desastres por parte de la Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora 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.

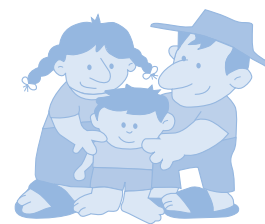


Presentación

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,

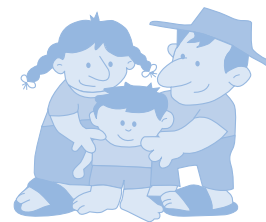
¿Qué haré?

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.

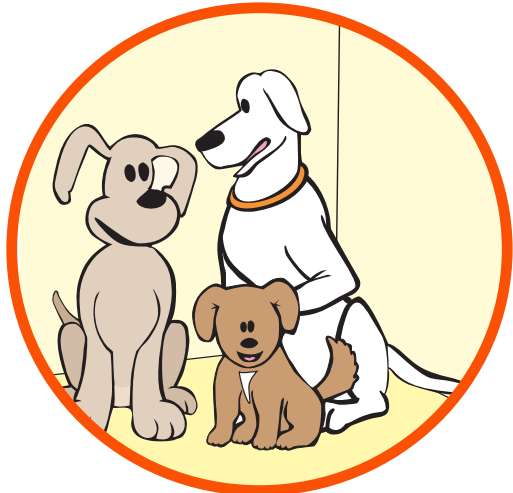
Mencionó como desastre al señor terremoto, pues era un fenómeno que hace temblar la tierra, todo se mueve de lugar y se pueden romper muchas cosas.



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 Chiguín.



¿Qué pienso?

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

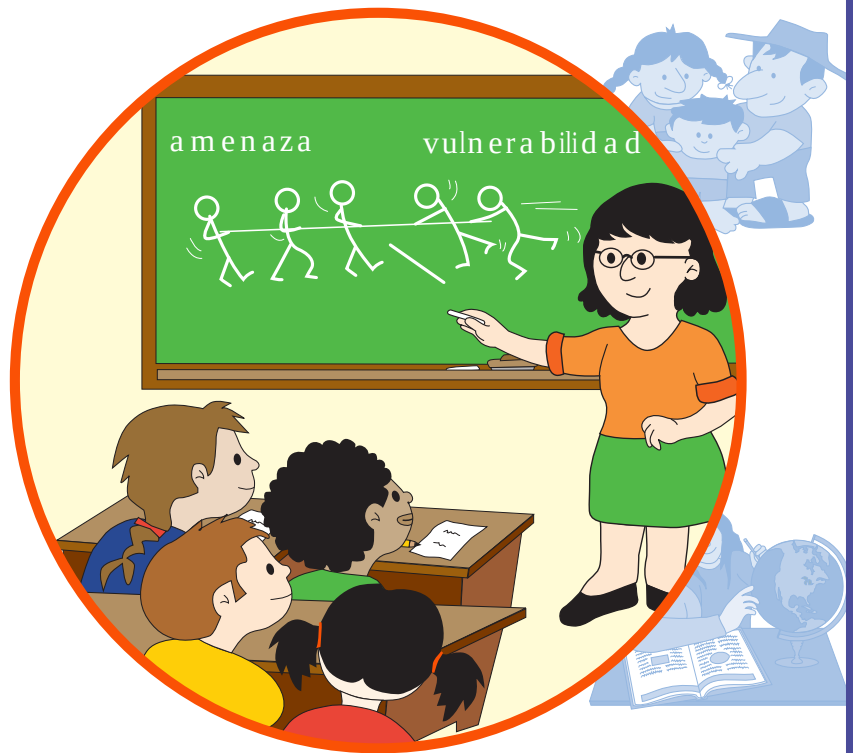
- ¿Cómo creen que se sentían los chihuahuas ante la inundación?
- ¿Por qué creen que se sentían así?
- ¿En qué sirvió lo que Toby les enseñó?
- ¿Cómo se hubieran sentido ustedes?
- ¿Cómo creen que se sintió Toby al ayudar a sus amigos?
- ¿Qué podríamos hacer para que no nos pase lo mismo que a los chihuahuas?
- ¿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.



3. ¡Cómo yo... no hay dos!

Autoestima

Tiempo sugerido: 1 hora

¿Para qué?

Fortalecer la seguridad en sí mismo para mitigar el impacto psicosocial de un desastre a través de dinámicas de expresión.

¿Con qué?

Pelota o algo parecido, hojas de papel o cartulina, crayones, lápices o marcadores

¿Qué haré?

Narrar las siguientes partes del cuento

“La escuela de los animales”.

Érase una vez, mientras los animales caminaban por el bosque, se percataron que un grupo de árboles se estaban incendiando con gran rapidez. Al tener el fuego tan cerca, se asustaron y cada uno a su modo quiso huir. Fue en ese momento que se dieron cuenta de lo imperfectos que eran, pues el conejo saltaba muy bien pero no sabía volar y el pájaro volaba perfectamente pero no podía nadar, y así todos sabían hacer sólo una cosa a la vez. Cuando finalmente lograron escapar del fuego y avisar a las autoridades del bosque, se reunieron y dijeron que era necesario crear una escuela para perfeccionar a los animales del bosque en caso que esto volviera a ocurrir. De esa manera todos podrían escapar a la misma velocidad y de la misma manera.

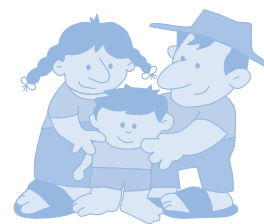


Los animales estuvieron de acuerdo y en ese momento empezaron a trabajar. El conejo en la clase de salto obtuvo 100 puntos, pero en la clase de vuelo lo lanzaron de un árbol y por más que movió patas y orejas no pudo volar y ¡Zaz!... al suelo fue a parar. Al caer se quebró las patas y manos, así que no sólo no pudo volar sino que tampoco pudo saltar.

El topo estaba enseñando al pájaro a escarbar, pues lo sabe hacer muy bien, pero por más que se empeñó usando sus alas y pico, no pudo y se lastimó todo, y después no sólo no aprendió a escarbar sino que tampoco pudo volar.

Al ver esto los animales preocupados dijeron: “No, ya no más lastimados. Mejor que cada quien se dedique a hacer lo que puede hacer y que lo haga bien, de esa manera podrá salvarse de un incendio o de otro desastre”- “Un conejo debe ser conejo, el mejor conejo que pueda ser, lo mejor y más rápido que pueda, pero no debe tratar de ser pájaro porque nunca podrá volar”.

Según cuenta la historia desde aquel entonces ningún otro animal intentó correr de una forma para la cual no había sido creado, así que disfrutaron de lo que podían hacer bien y se alegraron por lo que los demás podían hacer bien.



En las personas puede suceder lo mismo. Pero al igual que los animales aprendieron la lección, es necesario reconocer que no podemos hacer todo, pero sí mejorar en aquello que podemos hacer. Por ejemplo durante un desastre hay muchas cosas que se pueden hacer para salvarnos nosotros mismos y a los demás, sin embargo hay cosas que requieren de conocimiento y habilidades especiales para lograrlo, por ejemplo: querer salvar una mascota que está atrapada en un incendio en el bosque sin saber cómo hacerlo o sin tener la ropa apropiada, es poner en riesgo nuestra propia vida. Pero lo que sí podemos hacer es avisar a los adultos o a las autoridades lo que está pasando.

¿Qué pienso?

Los niños escogen uno de los animales de la historia y reflexionan acerca de lo que el animal seleccionado decía al inicio de la misma. Se sugiere hacerla de la siguiente manera por ejemplo si se escogiera al conejo: el conejo salta bien, yo hago bien... O soy bueno para..., yo soy como el conejo al querer volar cuando ..., pero lo que yo puedo y quiero hacer es ...

¿Qué practico?

DINAMICA “Mi nombre es importante”

Cada alumno o alumna forma un acróstico con frases que indiquen cualidades de sí mismo o misma o actitudes de protección a sí mismo, usando para ello uno de sus nombres. **Ejemplo:**

Por alguna razón importante,

Estoy ahora, en este lugar.

Para demostrar todo lo que soy capaz

Empezando por reconocer mi gran valor.

¿Qué aprendí?

Actividad: Explicar el siguiente supuesto caso.

Durante la llegada de un huracán, se empezaron a sentir fuertes vientos y fuertes lluvias en la comunidad de Pepito. En la radio se escuchaban las recomendaciones de CONRED: asegurar las puertas y ventanas, si vive cerca de laderas observe el apareamiento de cualquier agrietamiento y avise de inmediato a las autoridades, si observa que cae lodo con piedras o si los objetos de casa empiezan a inclinarse es posible que pueda haber derrumbes o deslizamientos, debe salir de casa y buscar un lugar seguro. De pronto Pepito recordó haber dejado horas antes su corderito cerca de la orilla del río.

Dinámica de evaluación: El facilitador o facilitadora organiza el juego de la papa caliente que consiste en hacer pasar una pelota u otro objeto entre los niños, mientras este hace un sonido rítmico. Cuando deje de hacerlo, el niño o niña que tiene la pelota en ese momento contesta una de las siguientes preguntas.

- ¿Qué harían ustedes y por qué?
- ¿Qué consejo le darían a Pepito?
- ¿Irían por el corderito?
- ¿Qué peligros enfrentarían al ir por el corderito?
- ¿Qué te haría sentir mejor ante la pérdida de un animalito?

Reflexión

El reconocer nuestro valor, nuestras habilidades y limitaciones, nos ayudará durante un desastre, por ejemplo, a tener el deseo de proteger nuestra vida, seguir las instrucciones de las autoridades, buscar lugares seguros y ayudar a los demás. Recuerde que **¡Más vale prevenir que lamentar!**



Nota: Para los niños que no sepan leer, hacer la actividad verbalmente.



4. En la crisis mientras hay vida, hay esperanza

Valores

Tiempo sugerido: 40 minutos

¿Para qué?

Identificar los valores de vida que fomenten la acción comunitaria en momentos de crisis, a través de dinámicas expresivas.



¿Con qué?

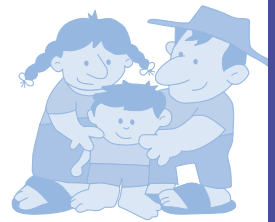
Cartulina o papel, tijeras y pañuelo o una pieza de tela.

¿Qué haré?

Hacer 6 recortes de cartulina o papel, cada uno con la definición de los siguientes valores y repartirlo entre los alumnos para que lo lean a todos en clase. Si los alumnos o alumnas aún no pudieran leer, adáptelo a dibujos o señas.

Protección: cuidarlo que es mío y lo que no es mío. Cuidar a otros y cuidarme a mí. Resguardar y reguardarme de los peligros.

Amor: dar todo sin recibir nada a cambio. Dar lo mejor de nosotros mismos a otras personas. Demostrarlo con abrazos, caricias, lo que hago y digo.



Confianza en sí mismo: todos somos capaces de lo que nos propongamos. Al creer que podemos hacer algo, nos ayuda a lograrlo.

Respeto: Hacer todo aquello que no lastime a los demás ni a nosotros mismos. Tratar a otros con consideración, No tomarlo que no es mío sin permiso.



Solidaridad: ayudarnos unos con otros. Sin importar si es nuestro amigo o no, buscando el bienestar del grupo y no el individual.

Unión familiar: Durante un desastre, es importante permanecer junto a la familia, si por alguna razón no la encontramos, buscar el apoyo de vecinos o amigos, es necesario.



¿Qué pienso?

Analiza las lecturas a través de las siguientes preguntas: ¿Cuál de los valores que se han mencionado, les parece más importante? ¿Por qué?, ¿Qué otros valores son necesarios en un desastre?, ¿Por qué?

¿Qué Practico?

Realizar las siguientes dinámicas en donde se ejemplifican algunos de los valores mencionados anteriormente. La tarea consiste en identificar en cada una, qué valor o valores se practican. Hacer las preguntas necesarias al final de las dinámicas.

Abrazos: En parejas por afinidad y con los ojos vendados, se sientan frente a frente, buscan su hombro, se dan unas palmadas suaves en la espalda y si lo desean se dan un abrazo. Cambian de pareja hasta tres veces. Al finalizar se pregunta cómo expresaron el amor en esta dinámica y cómo se sintieron al dar y recibir cariño.



Nidos y pajaritos: se agrupan en tríos, en el que dos se toman de ambas manos a modo de hacer el nidito, mientras el tercero se queda fuera del mismo representando al pajarito. Al aviso del facilitador o facilitadora, se ponen a correr por diferentes lados y cuando el moderador dice “Ya”, los pajaritos deben buscar un nidito, cualquiera.

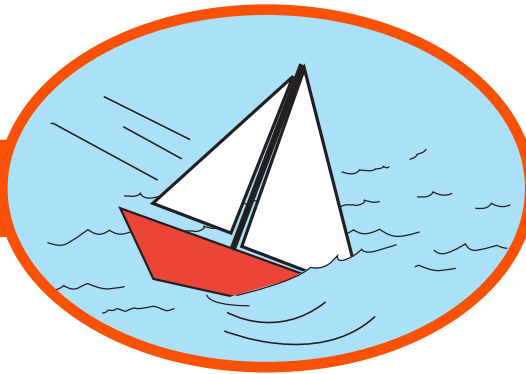


- ¿Qué sentiría un pajarito si no encontrara un nidito para vivir?
- ¿Para qué sirve el nidito?
- ¿Quién debe preparar nuestro nidito?

Juego de los objetos perdidos: cada niño en esa oportunidad llevará un juguete, el cual se revolverá y se les entregará al azar. El moderador empieza a preguntar sobre el dueño real del juguete. Hasta que cada niño se quede con su propio juguete.



El facilitador o facilitadora repite la definición de respeto y pregunta ¿Cómo se vive en esta dinámica?



El barco se hunde: se ponen aros, o papel o se marca en el piso cuadros, se dice “el barco se hunde y solo hay (un número) lanchas” se deben formar grupos de personas de acuerdo al número que dijo el docente o facilitador dentro de un aro o espacio dibujado en el suelo o en un pedazo de papel periódico. Tienen que ayudarse para que ninguno se salga porque el que se salga se hunde y se ahoga.



Decir números grandes de acuerdo al espacio para que se ayuden a no caer. Al finalizar dar la definición de solidaridad y pregunta ¿En qué forma observaron la solidaridad en esta dinámica?.

Al finalizar todas las dinámicas, se pregunta a los niños, cómo creen que estos valores que acaban de vivir, les pueden ayudar en un momento de desastre (puede ejemplificar con algo que le haya sucedido a la comunidad).

Ejemplo:

Nuestra comunidad sufrió una inundación, varias personas fueron afectadas porque perdieron sus casas, sus muebles y otras cosas.

- ¿Cómo creen ustedes que en esa inundación las personas manifestaron o le dieron amor a los otros miembros de la comunidad?
- ¿Cómo manifestaron su solidaridad?
- ¿cómo manifestaron respeto a otros en ese momento?, etc.



¿Qué Aprendí?

Posteriormente, cada alumno o alumna escribe en una pieza de papel, algún valor que desea practicar durante este día y lo entrega al docente. Este se lo devolverá cuando haya cumplido lo propuesto.



5. Tanto va el cántaro a la fuente... que al fin se rompe

Estrés

Tiempo sugerido: 40 minutos

¿Para qué?

Que el niño y la niña identifiquen y canalicen los factores que le causan tensión y ansiedad, a través de técnicas de relajación adecuadas.

¿Con qué?

Objetos varios (dinámica el Director Pide)

¿Qué haré?

El facilitador provocará una situación estresante, por medio de una dinámica “El Director Pide”.

El director pide

Escenario imaginario: En la Escuela se sintió un fuerte temblor o sismo, tanto que los niños y las niñas sintieron que la tierra se hamaqueaba de un lado hacia otro, tras lo cual todos se inclinaron en posición fetal (bien doblados) hasta que este pasó, saliendo posteriormente a un lugar seguro. Algunos niños necesitaban apoyo por lo que el Director de la misma les solicitó algunas cosas:

El director pide un foco o linterna. El director pide una curita. El director pide un radio. Un basurero. El director pide una cobija, Unas muletas. El director pide algo de beber. Pide que traigan un médico.

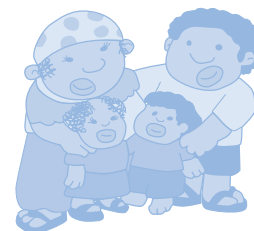


Instrucciones: Divida a los/as alumnos/as en dos grupos para que en conjunto encuentren lo que el Director pide (De preferencia propiciar en lugares estratégicos algunos de los objetos que se van a pedir). El grupo que encuentre más cosas y más rápido, será el ganador. Recuerde que si el Director no pide, no haga caso. El objetivo de la actividad es propiciar una situación de estrés.

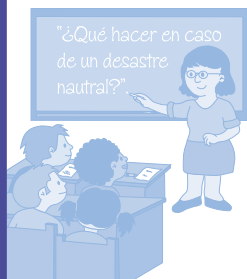
¿Qué pienso?

El o la docente analiza lo que sintieron en el juego a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué sintieron durante la competencia?
- ¿Qué sintieron al saber que era un temblor?.
- ¿Qué es lo que la gente siente cuando hay un temblor?.
- ¿Qué consejo le darían a la gente ante un temblor o terremoto?



El facilitador o facilitadora, aprovecha la oportunidad para recordarles que durante un sismo o terremoto, debe mantenerse la calma y alejarse de ventanas de vidrio, muebles y objetos pesado que puede caerles encima, protegerse bajo mesas fuertes sujetando las patas de esta, debajo de los dinteles de puertas, alejarse de los cables y postes del sistema eléctrico y después del sismo, salir rápido pero no corriendo hacia un lugar seguro.



¿Qué práctico?

Realizar la siguiente técnica de relajación mediante la espiración y la inspiración para manejar una situación de estrés:

El globo

Prever bastante espacio para que cada niño, de pie, pueda estirar sus brazos en forma de cruz (horizontalmente) sin tocar a sus vecinos. Explique lo siguiente:

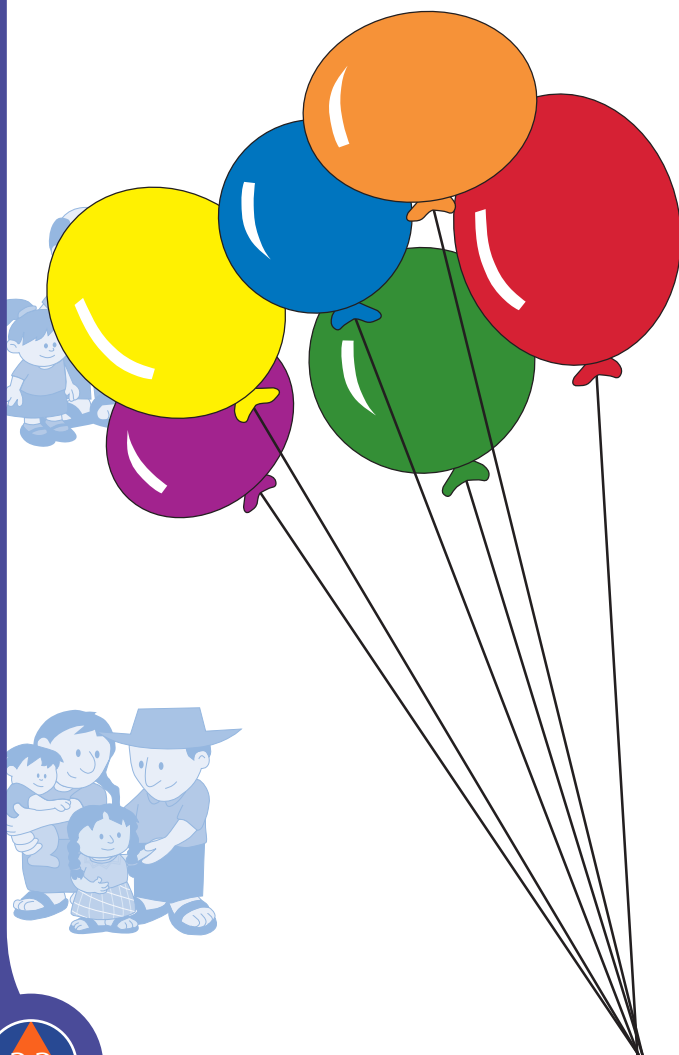
Nota:
Explicar el juego a los niños mientras imita los movimientos.

En este juego todos nos convertimos en un globo que se infla y se desinfla. Yo tengo una bomba de aire en las manos (hacer como si estuviera bombeando aire o utilizar un objeto parecido). Cuando bombee el aire, ustedes se inflarán como un globo: llenarán sus pulmones, hinchando el abdomen y levantando los brazos en forma de cruz. Cuando se lo indique, pongan las manos en el vientre y dejan salir el aire del globo. Espira el aire de tu boca suavemente y vuelve a colocar los brazos a lo largo del cuerpo.



Dirigir el juego de la siguiente manera:

- Que todo el mundo se ponga de pie, y lo bastante lejos de sus vecinos para poder levantar los brazos sin tocar a los demás.
- ¡Ahora somos un globo!.
- ¿Qué hay en un globo?
- Cuando el aire sale de un globo, ¿Qué es lo que pasa?
- Empiezo a bombear aire (imitar la acción) y ustedes se inflan como un globo.
- Llenen sus pulmones de aire, inflen la barriga y levanten los brazos en forma de cruz.
- Cada vez se inflan más y más y más, como un globo lleno de aire.
- Pueden ponerse de puntillas (mantener durante tres o cuatro segundos).
- Pongan las manos si el globo se desinfla.
- Se mueven en todos los sentidos, como un globo desinflado (inflar y desinflar el globo entre dos y cuatro veces).
- La última vez, desinflan el globo hasta que esté vacío del todo (comprobar que todos los globos estén bien desinflados).
- Ahora, tírense al suelo. Los brazos y las piernas también están completamente desinflados. Descansen un poco.
- Cuando diga su nombre, pueden levantarse despacio.



Si se considera necesario puede repetirse la actividad, de lo contrario también existe la opción de colocarse en parejas para repetir este juego, en este caso un niño o niña bombea el aire, mientras que el otro hace de globo que se infla. Tras tres o cuatro segundos, el bombeador pone las manos suavemente sobre la cabeza del otro, para que empiece a desinflarse. Los niños hacen lo mismo tres o cuatro veces, y después intercambian los papeles.



¿Qué aprendí?

Los niños y/o las niñas expresan cuál es la diferencia entre lo que están sintiendo ahora y lo que sintieron en la primera actividad. Luego escriben en su cuaderno o comentan en la clase, acciones que harán para relajarse en caso tuvieran que vivir la experiencia de sufrir un desastre.

El docente refuerza el tema explicando que el respirar y espirar varias veces, proporciona tranquilidad cuando se tiene algún problema o cuando se esté nervioso. También indica que durante un desastre este ejercicio permite que las personas se tranquilicen. Enfatiza la necesidad de ayudar al cuerpo cuando éste manifiesta algún síntoma para que no se enferme de algo más grave, de ahí el dicho que tanto va el cántaro a la fuente que al fin se rompe.



6. No hay mal que dure 100 años...

ni cuerpo que lo aguante

Duelo

Tiempo sugerido: 40 minutos

¿Para qué?

Propiciar vivencias que ayuden a comprender, expresar y manejar las pérdidas de una manera adecuada.

¿Qué haré?

El facilitador o facilitadora relata el siguiente cuento.

Paquito y Tarzán

Un día de invierno, Paquito, sus amigos y Tarzán su perrito, reunidos felices en el parque, decidieron ir al bosque cerca del río. Mientras lo hacían, disfrutaban jugando, corriendo y hasta se dieron un chapuzón en el arroyo. Tan contentos estaban que no se dieron cuenta de la gran lluvia y que el río poco a poco iba creciendo.

El guardabosque con voz fuerte les gritó - ¡Salgan del río! – tras lo cual todos obedecieron, bueno casi todos porque Paquito no pudo hacerlo, debido a la fuerte corriente y al miedo que se apoderó de él.

Tarzán, al ver a su dueño en problemas, se tiró al río para ayudarlo, pero la corriente lo arrastró, mientras el guardabosque rescató a Paquito. Sus amigos corrían siguiendo a Tarzán, pero desafortunadamente no lograron salvar.

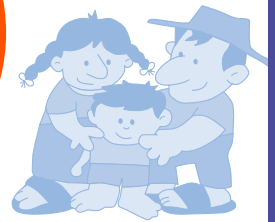
Mientras veían al perro alejarse, recordaron el consejo de sus padres acerca de lo importante que era resguardarse y protegerse a ellos mismos, lo cual los motivó a regresar junto a Paquito para darle la triste noticia.

Unos meses después cuando las lluvias habían cesado, Paquito volvió al río, le arrojó algunas flores y agradeció por haber intentado salvarle la vida en aquella oportunidad. Fue sintiéndose mejor, al sentir que lo tendría siempre con él, en su pensamiento y en sus recuerdos.

¿Qué pienso?

Preguntar a los niños y niñas:

- ¿Qué creen que sintió Paquito?
- ¿Qué creen que pensó Paquito?
- ¿Qué creen que pensaron los amigos?
- ¿Qué hicieron los amigos ante la situación?
- ¿Qué creen que sintieron sus amigos?
- ¿Qué le habrán dicho los amigos a Paquito para que se sintiera mejor?
- ¿Qué pasó con Tarzán?
- Después de algún tiempo, unos meses después ¿cómo creen ustedes que se sentía Paquito con respecto a Tarzán?



El facilitador o facilitadora explica a los niños y niñas sobre la muerte y los sentimientos naturales que ésta nos provoca.



Podemos decir que la muerte o pérdida es inevitable. Sobre todo en situaciones de desastres, pues es más posible que personas o mascotas mueran, o que se pierdan cosas materiales como casas, plantaciones, Etc.

Podemos aceptar que es normal extrañar a la persona, o mascota que hemos perdido. Por lo que podemos sentir soledad, dolor, tristeza, ganas de llorar, culpa y vacío. No importando si somos niños o niñas o adultos. Todos nos podemos sentir tristes por alguna causa.

Pero es importante saber que a medida que pasa el tiempo, ese dolor se va haciendo menos, pero eso no significa que tengamos que olvidarnos de ellas. Podemos, al igual que Paquito, recordar los momentos que disfrutamos con ellas, ya que eso nos hará sentir un poco mejor.

¿Qué practico?

El facilitador o docente realiza la siguiente actividad

- Un día antes pedimos a los niños que cuando vengán en el camino pasen cortando una flor porque nos servirá, para hacer una actividad.
- Al traer la flor, pedimos que cada uno la guarde en algún lugar, sin meterla en agua.
- Cuando sea el momento de realizar la técnica pediremos que saquen la flor y hacemos un círculo, con todos los participantes, dando las siguientes instrucciones: “Muestran su flor y mírenla bien; ¿está la flor igual que cuando la cortaron?, ¿Qué diferencia hay?”. Si responden que está marchita o muerta, preguntaremos ¿por qué creen que se marchitó?, luego ¿y sólo las flores se mueren o marchitan? ¿y qué podemos hacer para que no se marchiten tan rápidamente?.
- En cada pregunta procuraremos la participación de la mayoría del grupo y al final explicaremos a los niños, que todo ser viviente nace, crece, se reproduce y muere. Este es un proceso natural. Sin embargo hay situaciones que provocan que la muerte ocurra antes o de repente.
- Pedir a los niños y niñas que citen ejemplos de las situaciones que podrían provocar la muerte.

¿Qué aprendí?

Se solicita a los niños y niñas que compartan en voz alta las siguientes preguntas:

Piensen en una mascota o una persona o algún objeto que hayan querido mucho y lo hayan perdido o que simplemente ya no está con ustedes.

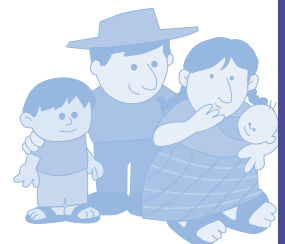
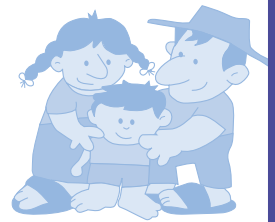
- ¿Cómo se sentían al momento de la pérdida?
- ¿Qué hicieron para sentirse mejor?
- ¿Qué recuerdos agradables tienen de él o ella?
- ¿Ahora que recuerdan los momentos bonitos, cómo se sienten?.
- ¿Cuál es la diferencia entre el sentimiento que tenían al principio y el sentimiento que tienen después de que el tiempo ha pasado?



El facilitador o facilitadora explica:

- Es importante lo que hicieron para sentirse mejor pues eso les ayudará a recuperar la alegría más rápido.
- Hay personas que no expresan de ninguna manera lo que sienten, por diferentes razones, (les da vergüenza, no quieren que otros los vean, llorar les da pena) y estas personas pueden enfermarse, o cambiar su forma de ser y volverse enojadas, o solitarias.
- Es importante ayudar a otros a expresar o decir todo lo que sienten en los momentos de dolor, simplemente dejándolos que lloren o dándoles un abrazo

El facilitador o facilitadora pide a todos los niños y niñas que se den un abrazo grupal para reconfortarse.



Durante el desastre

¿Para qué?

Apoyar emocionalmente a los niños y niñas en el momento de crisis para reducir el impacto psicosocial de un desastre, a través de técnicas de intervención en crisis y así fortalecer la salud mental del niño o niña.

NOTA: En la siguiente sección, se pierde el esquema de los diferentes momentos que se abordaba en el antes (¿Para qué?, ¿Qué haremos?, ¿Qué pienso?, ¿Qué practico? ¿Qué aprendí?). La razón es que frente al impacto de un desastre, el apoyo emocional se realiza por la intervención en crisis, de tal forma que a continuación se encuentran una serie de técnicas psicopedagógicas de intervención en crisis.



Consejos para la intervención en crisis asociada a desastres con niños y niñas

1. Darles tiempo para hablar.
2. No exigir respuestas que no quiera dar.
3. No despreciar sus sentimientos diciendo: no tienes que estar triste, eso ya pasó, olvídaló, eso no es nada, etc.
4. Mostrar comprensión por sus sentimientos.
5. Orientarlos con frases adecuadas.
6. Nunca mentirles o prometerles cosas que sabemos, será difícil cumplir.
7. Usar una entonación de voz adecuada, diciendo palabras alentadoras, demostrarle que hay interés real por escucharlo y comprenderlo.
8. Mirarles para observar si se sienten angustiados o necesita consuelo y hablarles de manera tal que se sienta acogido y cómodo.
9. Lea y practique otros consejos generales que aparecen en el anexo 1.



A. Intervención en crisis para niños

Estatuas

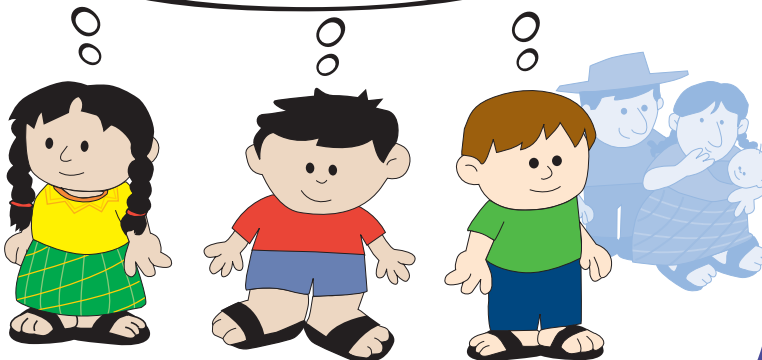
Saben ustedes qué es una estatua? , Breve explicación de lo que es: (metal, madera, yeso, cemento). Caminarán, correrán, saltarán, brincarán, al compás de ritmos, lento-rápido, con instrumentos, objetos, palmadas (grabación) y al dejar de oír ritmos... Pararán de correr, saltar, etc., y se quedarán inmóviles, imitarán una estatua, la posición será de libre expresión corporal. (se repite varias veces).

El facilitador canta la siguiente canción: Si tu tienes muchas ganas de reír y al finalizar la canción los niños y niñas se quedan inmóviles haciendo la expresión que el facilitador dijo en la canción (reír, llorar, enojar, etc.).

Repítalo cuanto sea necesario.

Considere la posibilidad de alternar los ejercicios de intervención en crisis con uno de relajación.

inmóviles como una estatua



Locutor

Imaginar un micrófono, con el material que esté a su alcance. (botella, papel arrugado, lápiz). Con ojos cerrados, el facilitador, elegirá quien será el que entrevista. Con ayuda del facilitador el niño preguntará: ¿Cómo te sientes?, ¿Qué pasó?, ¿Cómo estaba tu pueblo antes?, ¿Qué es lo que más extrañas?, ¿Qué harías para mejorar tu situación actual? ¿Qué necesitas para que te ayudemos a mejorar tu situación?



El abrazo

Abrazo, suave y fuerte entre parejas. Tomarse de la mano, recibir y dar energía positiva a través del pensamiento positivo (expresarlo verbalmente)



Expresiones

Entregar a cada participante una hoja con caritas que reflejen diferentes expresiones. Cada niño o niña debe marcar con una X el dibujo que refleje su estado de ánimo. Al reverso de la hoja escribir o expresar el por qué de su elección.

También se pueden dibujar en una cartulina, las diferentes expresiones y que el facilitador pregunte a cada niño con cuál se identifica y por qué.



Tesoro perdido

Se le dice al niño o niña que exprese qué es lo que más extraña y lo anotan en el papelógrafo, se le pregunta al resto del grupo si hay algún otro que extraña lo mismo. Así sucesivamente se pregunta a todos y todas. Esto con la finalidad de que no sientan que son los únicos afectados.



Construyendo un cuento

- Reunir a los niños y niñas de la escuela o comunidad, formar un círculo en el que permanecen sentados.
- Pasar un objeto de mano en mano, al compás de las palmas.
- Al terminar de aplaudir, quien se queda con el objeto dice cómo se siente en ese momento y su nombre.
- Se sigue aplaudiendo y pasando el objeto hasta que todos o la mayoría participen.
- Después de esa actividad se pide que ayuden a relatar un cuento en donde expresen como era antes, como es ahora y como les gustaría que fuera su comunidad.
- El facilitador o facilitadora inicia diciendo: “Había una vez en la comunidad tal _____
- Continúan los niños o las niñas, diciendo una oración corta dándole seguimiento al cuento, para que todos participen, y que el último termine el cuento. El facilitador o facilitadora dan las palabras de enlace entre uno y otro niño o niña.



Preguntar:

Cómo te sentiste al participar en el relato del cuento?, Qué cambios le harías al final?, ¿Qué harías para mejorar tu comunidad?, Cómo crees que podrías brindar ayuda a la comunidad?.



Con qué ayudar

- Previo a la actividad, el facilitador o facilitadora solicita a los niños y las niñas una prenda con la que pueda ayudar para formar una soga, la cual será un símbolo de unión y en un momento dado pueda ser un instrumento de ayuda.
- Todos toman la soga, siguiendo las instrucciones siguientes:
- Formemos un círculo
- Caminemos hacia la derecha o izquierda
- Caminemos por toda la orilla o solo por el centro
- El que no siga las instrucciones pierde y sale del juego.
- Reflexionar con los niños y niñas lo siguiente:
- ¿Qué le pasó a los niños y niñas que no siguieron instrucciones?
- ¿Qué le podría pasar a las personas si no conservan la calma?
- Es importante seguir instrucciones y conservar la calma sobre todo en los momentos difíciles pues nos ayuda a estar a salvo. De lo contrario podríamos correr el riesgo de herirnos, quemarnos, ser arrastrados (por viento o agua) o incluso morir.



No sólo a mí me pasa



Sentados los niños en círculo se les pide que hablen y compartan algo de lo vivido durante el desastre, qué les causó dolor, tristeza, miedo o ansiedad. Ayudándoles a expresar todos los sentimientos sobre lo sucedido.

Jugando con la A

Los niños y las niñas forman un círculo, ubicándose el facilitador o facilitadora en el centro, dando las siguientes indicaciones:

Cuando diga “**a**mistad” dar un abrazo al compañero o compañera que está a su derecha.

Cuando diga “**a**yuda”, todos y todas se toman de las manos.

Al decir “**a**legría”, todos y todas se cambian de lugar.



La historia incompleta

Se completa la siguiente historia de acuerdo a la creatividad de las respuesta de los niños y niñas ante las preguntas respectivas.

“Érase una vez un niño llamado Tito, éste lloraba porque su perrito había desaparecido durante la crecida del río Los Ocotes, y mientras se lamentaba, Tito decía ¿Qué decía Tito?...de pronto se le ocurrió visitar a su abuelita para comentarle lo ocurrido ¿Qué le dijo Tito a su abuelita...?, la abuelita lo abrazó con gran amor y después de limpiarle sus lágrimas le dijo ¿Qué le dijo la abuelita a Tito?...”

Después de escuchar a la abuelita Tito se sintió consolado ¿Qué sentía ahora Tito?... al salir de la casa de la abuelita Tito se encontró con dos niños que habían perdido sus libros preferidos ¿Qué le dijo Tito a los niños?...”

El Facilitador: Analiza las respuestas que el niño da. Posteriormente les comparte la siguiente frase:

“Una pena compartida es media pena, una felicidad compartida es doble felicidad”

Explica la frase y concluye diciéndoles que es importante compartir lo que sentimos para ayudarnos a nosotros mismos a estar mejor.



B. Técnicas de relajación

El gato- león

Planificación

Objetivo: hacer que los niños se relajen mediante movimientos de contracción y distensión.

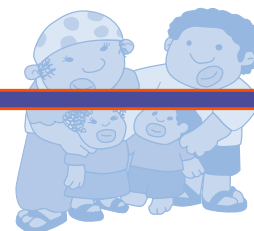
Actividad: cada niño imita, alternando, la actitud feroz de un león y, luego, la actitud más suave y tranquila de un gato.

Preparación: prever bastante espacio par que los niños puedan moverse a gusto. Por ejemplo, para un grupo de unos treinta niños, reservar un espacio que tenga mas o menos las dimensiones de una pista de voleibol (18 m x 9m). Si se puede, tamizar la luz.

Descripción del Juego:

La monitora explica el juego a los niños, imitando, los movimientos:

- Vamos a jugar al gato-león.
- Empiezo explicándote el juego. Tú escuchas y miras. Después, haremos el juego juntos.
- Cuando empecemos a jugar, podrás moverte como quieras: podrás correr, hacer footing, bailar, saltar a la pata coja...
- Luego, con la mano indicaré que hagas el gato o el león.
- Cuando levante el brazo con la mano cerrada, ponte a cuatro patas e imita el ruido de un león. ¿Qué hacen los leones? (Respuesta: rugir, grgrgrgrgr).
- Cuando levante el brazo con la mano abierta hacia arriba, imita un gato, también a cuatro patas. ¿Que hacen los gatos? (Respuesta: maullar: miau, miau.).
- Cuando levante el brazo con la mano abierta hacia abajo, tumbate de costado, como si fueras un gato que esta durmiendo al sol.



Planificación



Objetivo: Hacer que el niño alcance un estado de calma mediante movimientos de balanceo

Actividad: cada niño se mece, imitando el movimiento de una mecedora y hace como si durmiera

Preparación: prever bastante espacio para que cada niño pueda sentarse (o tumbarse) y mecerse sin tocar a sus vecinos. Para un grupo de unos treinta años, delimitar un espacio cuyas dimensiones sean más o menos como las de una pista de bádminton (13m X 16m). si se puede tamizar la luz.

A jugar

El facilitador o facilitadora explica el juego a los niños imitando los movimientos y los guía paso a paso:

- Elige un lugar y siéntate
- Ahora, haz como si estuvieras en una mecedora: doblas las piernas y balanceas tu cuerpo de delante hacia atrás y de atrás hacia delante suavemente.
- Te meces muy suavemente. (dejar que los niños o las niñas se balanceen durante unos instantes)
- Cuando quieras, has como si te durmieras. En ese momento, dejas de mecerte y descansas. Puedes hacer como si durmieras con los ojos abiertos. Tu decides.
- Cuando yo vea que estás descansando, que haces como si estuvieras dormido y que ya no te mueves, enviaré una mariposa a posarse en tu hombro. Esa mariposa es mi mano. Cuando la mariposa se pose en tu hombro, ve despertándote poco a poco.
- Una vez que estés despierto, puedes pasearte despacito y volver a sentarte a tu sitio, o puedes seguir descansando.



Opcional: el juego habrá terminado y se levantan todos cuando el facilitador o facilitadora toque la pandereta, la flauta, tambor, etc; puede también dar palmadas o encender la luz.

Comentarios: he aquí algunas variantes de este juego: los niños también pueden tumbarse para imitar una cuna. En ese caso, doblan las rodillas sobre el vientre y las sujetan con suavidad, cruzando los brazos por encima. También pueden estar de pie. Además, el movimiento de va y ven puede hacerse de un lado a otro.



Planificación

Objetivo: hacer que el niño o la niña descanse adoptando una postura estable.

Actividad: cada niño y cada niña, acostado, imita a una vela levantando las piernas.

Preparación: prever bastante espacio para que cada uno pueda acostarse sin tocar a sus vecinos. Por ejemplo, para un grupo de unos treinta participantes, delimitar un espacio que tenga aproximadamente las dimensiones de una pista de voleibol (18m x 19m). los niños y las niñas se colocan en círculo. Algunos pueden elegir acostarse en el interior de ese círculo. Si se puede, opacar la luz.



Descripción del juego

El facilitador o facilitadora explica el juego a los niños y niñas, imitando los movimientos:

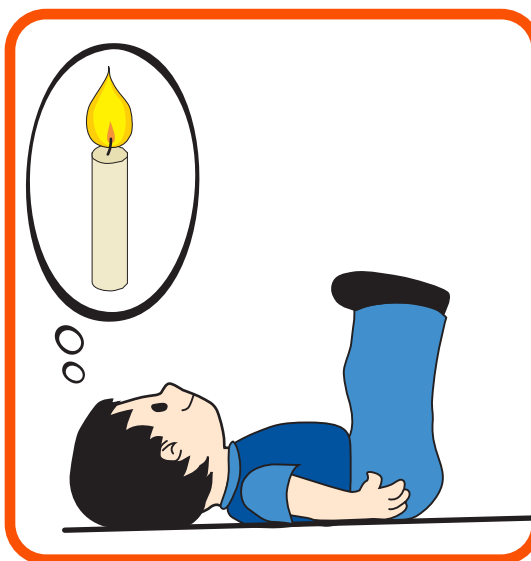
- Vamos a jugar a la vela.
- Empiezo explicándote el juego. Tu escuchas y miras. Después, haremos el juego juntos.
- Primero, te acostarás de espaldas. Luego, cuando yo diga “vela” levantarás las piernas para imitar una vela.
- Cuando vea que tu vela está bien hecha, iré a encenderla tocándote los pies.
- Una vez que la vela este encendida podrás levantarte e ir a encender otra vela.



A jugar

El facilitador o facilitadora guía a los niños y niñas paso a paso:

- Vamos a hacer un gran círculo
- Ahora acuéstate de espaldas. Asegúrate de que tienes bastante espacio para hacerlo sin tocar a tus vecinos.
- Deja los brazos a lo largo del cuerpo y estira las piernas muy rectas.
- “vela” levanta despacio las piernas y mantén los hombros bien pegados al suelo. Puedes sostener las piernas apoyando las manos al final de la espalda. O puedes dejar los brazos pegados al cuerpo. Como quieras
- Cuando tu vela este bien hecha, iré a encenderla tocándote los pies suavemente.
- Una vez que tu vela este encendida, podrás levantarte e ir a encender otra vela.
- Luego, vuelve a tu sitio y descansa.



Después del desastre

NOTA: Se recomienda desarrollar una lección por día

1. No hay mal que por bien no venga Salud mental

¿Para qué?

Favorecer la recuperación psicosocial de los niños y niñas mediante la expresión de las experiencias vividas.



¿Con qué?

Un lazo, palo o trapo, crayones.

¿Qué Haré?

El facilitador o facilitadora lee a los niños y niñas el cuento:

En una comunidad había muchas familias, estaban los padres y los niños. Todos eran muy felices porque había mucho agua, flores, frutas, verduras y la milpa ya estaba muy bonita; todos los niños estaban muy contentos y tranquilos, pero de pronto las cosas cambiaron, nadie se dio cuenta de dónde apareció una gran culebra que empezó a comerse las flores, las frutas, las verduras, la milpa y a tomarse el agua.



Después preguntamos ¿Qué creen ustedes que hizo la gente? ¿Cómo se habrán sentido? Escuchamos a cada uno de manera rápida. Concluiremos haciéndole un final al cuento. Rescatando de lo dicho por el grupo aquello que exprese los aspectos positivos.

Continuamos el cuento diciendo: Pasado un tiempo, las personas de este lugar comprendieron lo que les había pasado y experimentaron diferentes sentimientos. ¿Cómo se sentían los niños y niñas después de un tiempo? ¿Qué hicieron los niños y niñas tiempo después para sentirse mejor? ¿Cómo terminarían este cuento para que las personas se sientan mejor?

Invitamos a uno de los participantes a que repita el cuento incluyendo el final creado por el grupo.



Tomando como base el cuento anterior se invita a todos los niños y niñas del grupo a participar en una dramatización del mismo. Para hacerla, se irá narrando el cuento y los alumnos harán la mímica de lo que se va contando. Para la culebra se recomienda que se utilice un lazo, un palo o un trapo, pero nunca un niño.

Es importante que el facilitador o facilitadora observe la espontaneidad a participar, gestos y expresiones de los participantes. Si algún niño no desea participar, es importante motivarlo, pero no obligarlo.



¿Qué Pienso?

El facilitador o facilitadora hace y analiza con los niños y niñas las siguientes preguntas

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

¿Qué practico?

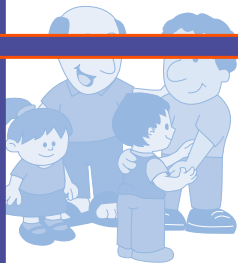
El facilitador o facilitadora resume las respuestas de los niños dando un mensaje de esperanza, diciendo que es normal que las personas después de pasar un acontecimiento difícil se sientan tristes, desoladas, con miedo etc. Pero que después de un tiempo, en la medida que platiquemos con otras personas y compartamos lo que sentimos, nos iremos mejorando y estaremos bien.

Posteriormente pregunta a los niños y niñas que identifiquen dentro de todo lo que ha pasado algunas acciones o cosas que los hacen sentir mejor.

¿Qué aprendí?

En un papelógrafo (papel Manila o papel Kraft) pedirle a los niños y niñas que dibujen y pinten la experiencia vivida en la comunidad, haciendo énfasis en “como se sintieron” y algunas acciones que los hacen sentir mejor. Luego lo pegan en una pared y todos lo comentan.

Nota: Los niños o niñas con dificultades para dibujar, pueden hacerlo verbalmente.



2. Más vale prevenir que lamentar

Factores de Riesgo de la Salud Mental

¿Para qué?

Identificar como está reaccionando el niño frente a los efectos del desastre.



¿Con qué?

Crayones, hojas de papel, yeso.

¿Qué haré?

El (a) facilitador (a) indica al niño que dibuje lo que más miedo le dio del acontecimiento ocurrido.

¿Qué pienso?

Pedir a los niños y niñas que expliquen lo que representaron en el dibujo. Y que cada uno (a) relate una historia sobre el dibujo realizado.



¿Qué práctico?

El facilitador (a) traza una línea en el piso, de un lado escribe o dibuja miedo y del otro lado dibuja o escribe valentía y les explica a los participantes que para pasar del miedo a la valentía tienen que mencionar 1 acción que hay que tomar para proteger sus vidas y que los hace sentir bien.

El (a) facilitador (a) menciona una acción y los niños y niñas deben saltar hacia la parte del miedo o a la valentía según consideren.

Luego cada niño y niña va diciendo acciones y el resto de niños van saltando.

¿Qué Aprendí?

El (a) facilitador (a) hace una reflexión con los niños y niñas diciendo que cada persona reacciona diferente ante las situaciones de la vida. Y que eso es normal. Que tener miedo ante los problemas a todos nos pasa pero para enfrentarlo tenemos que encontrar aquellas cosas que nos hacen valientes y nos ayudan a sentirnos mejor.

El (a) facilitador (a) comenta lo anterior con los niños y niñas pidiéndoles ejemplos y poniendo ejemplos sobre el juego anterior.



3. ¡Como yo... no hay dos!

Autoestima

¿Para qué?

Fortalecer la seguridad en sí mismo y facilitar espacios en los cuales el niño sea parte de los cambios de su comunidad.



¿Con qué?

Cartulina o papel, marcadores, yeso.

¿Qué haré?

El facilitador o facilitadora realiza las siguientes actividades con los niños y niñas

Procedimiento:

En el pizarrón o en una cartulina, hacemos un cuadro donde pondremos los datos siguientes:



Nombre

¿Dónde Nació?

¿Qué quiero ser cuando sea grande?

Luisa

Sololá

una gran maestra

Los niños irán pasando uno por uno donde está el cuadro y anotarán los datos que se piden.

En el caso de los niños pequeños que aún no sepan escribir, el facilitador o facilitadora preguntará e irá anotando en el cuadro.

En el caso de que algún niño no sepa alguno de los datos, él podrá preguntarle a sus padres o a las personas que lo cuidan, para que el día siguiente se termine de llenar el cuadro.

Al final preguntará

¿cómo se sintieron?

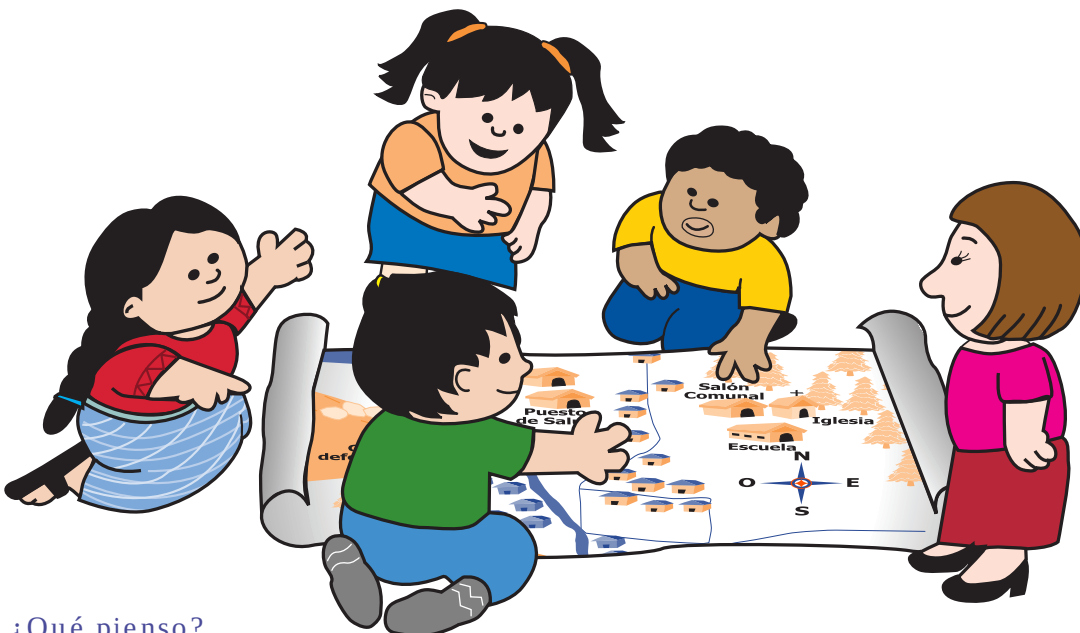


Dinámica: Esto es por mí

Hacemos un círculo con los niños y niñas y decimos: “Ustedes saben que aun cuando hay personas que nos cuidan, quien más debe cuidarse es uno mismo; para sentirnos mejor y que los demás nos vean bien”. Luego se pregunta de uno a uno: “¿Qué crees que puedes hacer para verte mejor?”, escuchamos con atención las respuestas, reforzando lo positivo que digan. En caso que sea necesario pueden darse ejemplos para que comprendan bien la pregunta. Al final se les pregunta a todos ¿cómo se sintieron?.

Dinámica: Yo por mi comunidad.

Se hace un círculo con los niños y se dice: “Esta es nuestra comunidad, aquí vivimos y si queremos verla más bonita, nosotros debemos mejorarla; **¿Qué creen ustedes que podemos hacer para que nuestra comunidad esté mejor?**”. Escuchamos a todos los niños y escogemos la actividad más atractiva, que sea realizable y que haya sido propuesta por la mayoría .



¿Qué pienso?

Al final preguntamos a los niños:

- ¿Cómo se sienten ahora que han mejorado su comunidad?
- ¿Qué significa la autoestima para ustedes?
- ¿Qué significa la comunidad para ustedes?

¿Qué Practico?

El facilitador (a) se coloca frente al pizarrón, forma una media luna con los niños y pregunta: ¿Qué le falta a la comunidad para que ustedes se sientan mejor?, la respuesta la pueden anotar en cualquier parte del pizarrón. Uno por uno irá pasando y anotará aquello que cree que falta para sentirse mejor. Es importante motivarlos a que escriban, aunque parezcan respuestas tontas o irreales. El facilitador (a) puede anotar las expresiones de los niños y niñas que aún no pueden escribir.

¿Qué Aprendí?

Dar un espacio para que los niños, puedan elaborar ideas, hacer propuestas y fortalecer el compromiso consigo mismo y con los demás.



4. En la crisis mientras hay vida, hay esperanza

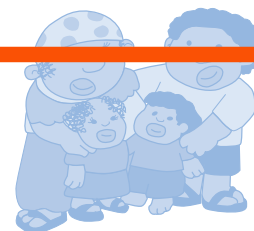
Valores

¿Para qué?

Fortalecer en los niños y las niñas los valores para lograr la aceptación y adaptación a la situación de crisis.

¿Con qué?

Un hula hula.



¿Qué haré?

Dinámica: Pasando el aro (edad 5 a 12 años)

Actividad: El grupo de 10 participantes máximo, se toman de la mano, hacen una rueda y se coloca el aro dentro de los brazos unidos, se debe pasar el aro de una persona a otra sin soltar las manos.

(Valores, unión, solidaridad, seguridad), en el momento que alguien se suelta las manos, el juego termina.

Se hace un nuevo intento y cuando logran pasarlo todos finaliza el juego, y se dan un aplauso.



¿Qué pienso?

El facilitador (a) preguntará a los niños:

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

¿Qué práctico?

El facilitador o facilitadora pide que formen grupos de 5 personas. Les indica que deben buscar un objeto que represente su pasado, presente y su futuro, se les dará 10 minutos para encontrarlos, cada grupo presenta los objetos y dice lo que significan en su pasado, presente y futuro. (Ejemplo: Yo traje esta piedra, porque mi casa era de piedra).



El facilitador (a) hace una reflexión al terminar pidiendo que mencionen como se sienten al ver el objeto del pasado, al ver el del presente y al ver el del futuro.

Se les pide que digan qué necesitan hacer para llegar a alcanzar lo que quieren en el futuro y cómo lo van a lograr.

¿Qué aprendí?

El facilitador (a) pide que se sienten y formen un círculo. Luego dice que pasará una pelota (u otro objeto) y que hará un sonido. Mientras se escucha el sonido deben pasar la pelota al compañero (a) de la derecha y cuando el sonido se calle, dejan de pasar la pelota, la persona que se quedó con ella debe contestar una de las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo nos ayudan los valores a enfrentar lo que nos pasó?
2. ¿Qué necesitas para superar un mal momento?
3. ¿Por qué son importantes los valores para enfrentar los momentos tristes?



5. Después de la tormenta...viene la calma

¿Para qué?

Que los niños y las niñas identifiquen formas o maneras para relajarse, mediante actividades lúdicas recreativas



¿Con qué?

Objetos que identifiquen un oficio.

¿Qué haré?

Los niños y las niñas realizarán uno de los siguientes dos juegos, tras lo cual el facilitador o (a) identificará los efectos de las mismas.

“Los Oficios”

1. En grupos de 5 a 10 niños seleccionan una canción que sepan y un oficio no necesariamente relacionados, del cual se pueda hacer una mímica (carpintero, barrendero, entre otros). Los demás grupos no deben saber qué oficio eligen los otros.
2. El facilitador (a) indica: cuando levanto las dos manos, todos los grupos empezarán a cantar la canción y hacer la mímica del oficio que eligieron.
 - a. Si levanto sólo la mano derecha todos los grupos hacen la mímica únicamente.
 - b. Si levanto la mano izquierda, todos los grupos únicamente cantan.

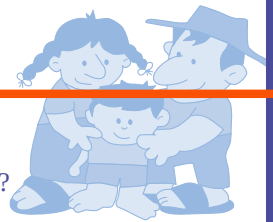
Analizando el juego

¿Cómo se sentían antes del juego?

¿Cómo se sienten ahora?

¿Qué fue lo que pasó?

Nota: Si el facilitador lo cree oportuno, puede repetir la dinámica con otro oficio y otra canción.



El gato y el ratón

- Se escoge a 1 niño (a) para que sea gato y otro niño (a) para que sea ratón.
- Los demás forman un círculo y se toman de las manos, mientras el gato persigue al ratón
- Los niños (as) que están en el círculo tratan de que el gato no atrape al ratón
- Cuando el ratón es atrapado, este pasa a ser gato y se busca a otro u otra participante para continuar el juego.

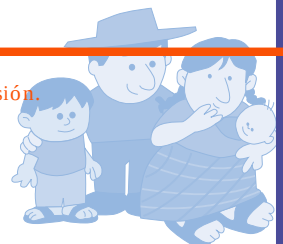
Analizando el juego

¿Cómo se sentían antes del juego?

¿Cómo se sienten ahora?

¿Qué fue lo que pasó?

Nota: Esta dinámica ayuda a los niños a liberar tensión.



¿Qué pienso?

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

En la vida real, ¿Quién se imaginan que puede ser el gato?, ¿Por qué?, ¿Y quién sería el ratón?, ¿Por qué? ¿Y quiénes serían el círculo?

Como esta hay muchas situaciones parecidas,
alguien o algo que hace daño,
alguien o algo que sale dañado, pero también,
alguien que nos protege.

Acerca de los juegos realizados:

- ¿Qué creen que cambia en nosotros mientras jugamos?,
- ¿Cómo se relaciona lo que sienten?...con la frase:

Después de la tormenta viene la calma

Explíqueles que el juego, permite relajarnos y dejar de pensar sólo en las penas o tristezas, además nos da la oportunidad de ver las cosas de una mejor manera. Comparta sus sentimientos hacia ellos y enfáticeles que durante un desastre o después de él, siempre habrán personas que se preocuparán por protegerlos.

¿Qué práctico?

Con los recursos que tiene a su alcance en la escuela, motíuelos a hacer un rótulo con la siguiente frase:

Jugar me ayuda... a sentirme bien

¿Qué aprendí?

El facilitador(a) refuerza la importancia del juego y la recreación, agregando que por medio ellos se ganan energías para enfrentar cualquier momento difícil.

Luego pregunta a los niños y niñas:

¿En qué nos ayuda el juego?

Valore todas las respuestas.



6. Después de la tormenta...viene la calma

Duelo

¿Para qué?

Fomentar en los niños y niñas la aceptación y recuperación de las pérdidas, mediante el desahogo.

¿Con qué? Hojas de papel, lápices y crayones

¿Qué haré?

De ser posible, llevar a los niños o las niñas a un lugar donde se hayan registrado desastres o relatarles escenas de un desastre que el(a) docente hayan vivido.



Medidas a tomar:

Reunidos en forma de círculo se observa el entorno; se les pide que expresen sus sentimientos de lo que observan y que comenten qué creen ellos de lo que pasó o cómo pasó.

El facilitador (a) les dice como se ven las plantitas tan pequeñas, que apenas están creciendo, hay también algunas más fuertes y grandes y otras que la misma naturaleza las quiebra, las bota o arrastra –como ha sucedido ahora– pero a pesar de cualquier desastre que nos toque vivir debemos saber que al igual que una planta que es arrastrada, va dejando su semilla y con el paso del tiempo florecen muchas plantitas más.

La vida de los seres humanos es muy parecida a la de una plantita a pesar de sufrir y pasar muchos momentos difíciles, debemos levantarnos, aprender de lo vivido, mejorando cada día.



Realizar la siguiente dinámica “Eres importante”

Se reúnen los niños y las niñas en un círculo y se solicita que los que han sido afectados por un desastre compartan lo que sintieron o sienten sobre lo sucedido.

El o la docente expresa palabras de fortaleza a los afectados iniciando con la frase “Tu eres importante porque...”. Al finalizar cede la palabra a quien quisiera hacer lo mismo para sus compañeros. Ejemplo: Paquito tu eres importante porque tienes muchas cualidades...



¿Qué pienso?

Para reflexionar sobre la muerte con los niños, es necesario relatar con sumo cuidado la siguiente historia:



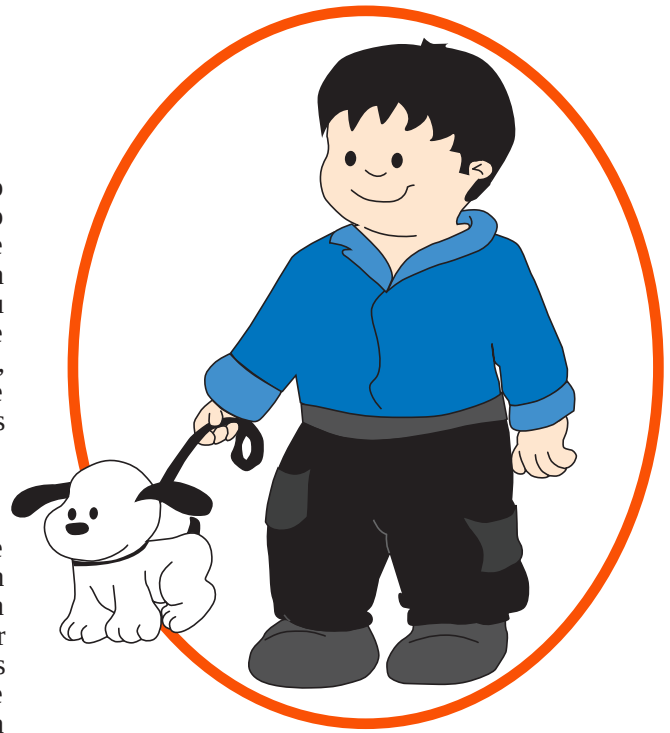
El Perrito de Juan



Juanito, más conocido como el niño amable de la comunidad “Cerro Grande”, debido a su gran espíritu de servicio y colaboración, tenía un perrito de nombre Bul. Este era su amigo inseparable, tanto así que cuando Juanito salía para la escuela, Bul lo encaminaba hasta cerca de ella y lo despedía ladrando mientras movía su frondosa cola.

Seis años tenía Bul, cuando de repente una tarde enfermó gravemente sin que los padres de Juanito pudieran imaginar de qué se trataba. Por supuesto que por su nobleza varios vecinos de “Cerro Gordo” se preocuparon por él e intentaron curarle de varias maneras sin tener buenos resultados.

A pesar de los esfuerzos de Juan por ayudarlo, murió...”Luego pregunta a los niños y niñas: **¿Cómo se siente Juan?** (permite que todos y todas se expresen.) **¿Cómo te sentirías si ha ti te hubiera pasado lo mismo que a Juan?** (los escucha a todos y todas).



Para analizar

- ¿Creen ustedes que Juan va a estar triste para siempre?
- ¿Por qué?
- ¿Qué creen que pasa cuando perdemos algo o a alguien a quien queremos mucho?

¿Qué Aprendí?

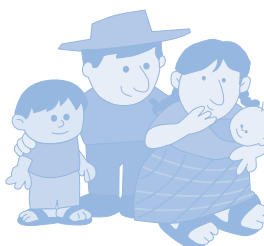
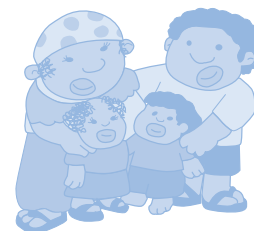
- El facilitador (a) reflexiona con los niños y niñas diciendo que cuando alguien muere, o lo perdemos, ya no lo tenemos físicamente pero algo que puede reconfortarnos es tenerlo en la mente y recordarlo (a), todos aquellos momentos alegres que pasamos juntos, y todas las cosas que nos enseñó. Que mientras existan en nuestra memoria, nos acompañarán.
- Acostumbrarse a estar sin ellos (as) es difícil pero poco a poco con el tiempo y la ayuda de otras personas podemos dejar la tristeza y comenzar a sentirnos mejor.
- El facilitador (a) pide a los niños y niñas que mencionen si alguna vez han perdido algo o a alguien y comenten sus sentimientos al respecto.
- Luego les pide que cierren sus ojos y traten de visualizar lo perdido y recordar un momento bonito que pasaron. Les pide que lo recuerden con todos los detalles.
- Les entrega un cuarto de hoja de papel y les pide que dibujen o escriban acerca de ese momento y lo compartan. Posteriormente lo metan en un sobre y lo sellen. En ese sobre deben ponerle el nombre de cada uno (a) y el lugar en donde viven y estudian. Luego, el facilitador (a) recoge los sobres sellados y los guarda por un par de semanas.
- El facilitador o facilitadora escribe una notita a cada niño y niña que entregó su sobre haciéndoles saber cómo se sintió luego de que ellos compartieron con él o ella su experiencia y que aprendió de ellos.
- Después de ese par de semanas se los debe hacer llegar a su casa.



Consejos Generales para el (la) facilitador(a)

Durante las técnicas de relajación es importante seguir los siguientes consejos

- Los niños aprenden sobre todo mediante el ejemplo. Así pues, muéstrese tranquilo (a) y relajado (a). Una persona tranquila puede tranquilizar a los demás. Realice algunos juegos o ejercicios de relajación antes de trabajar con los niños o niñas. Enseguida comprobará los efectos positivos de una relajación cotidiana. También le resultará más fácil explicar los juegos a los niños, así como comprender lo que sienten.
- Cuando haga estos juegos, emplee una voz tranquila, respetando al mismo tiempo algunos momentos de silencio para permitir a los niños y niñas sentir su cuerpo, sus músculos y la relajación.
- Cuando empiece a enseñar este método, utilice preferentemente los juegos en los que se presta atención al descanso y al silencio.
- Si uno o dos niños se echan a reír, déjelos durante unos segundos, quizás paren solos, de lo contrario, hableles simple y tranquilo (a). Normalmente las risas cesan rápidamente.
- Tómese el tiempo que sea necesario para realizar la sesión de relajación. Haga que los niños ejecuten los movimientos lentamente con el fin de que sientan bien su cuerpo y sus músculos. No se deje apremiar por el tiempo. En todo caso, abrevie el juego eliminando algunas repeticiones. Al intentar ir rápido, retrasamos el momento de llegar a la relajación.
- Respete el ritmo de cada uno.
- Felicite a los participantes que se esfuercen y a aquellos que hagan bien el juego. Son palabras de ánimo que motivan y ayudan a los niños a hacerlo bien y a apreciar cada vez más las sesiones de relajación.
- Algunos (as) pueden tener miedo de cerrar los ojos durante los juegos de relajación, quizás porque se sorprenden al encontrarse solos (as) en su cuerpo o porque necesitan un mayor contacto con los otros. Durante los juegos, no les obligue por lo tanto a cerrar los ojos; ya lo harán ellos mismos cuando estén preparados, cuando tengan más confianza.
- Antes de empezar un juego, especifique claramente que los niños que no quieran jugar no tienen obligación de hacerlo. Pueden, por ejemplo, ir a sentarse en un banco en silencio. Lo importante es que no molesten a los niños que quieren jugar. Añada también que el niño puede cambiar de opinión durante el juego y que, en ese caso, no tiene más que instalarse cerca de los demás y continuar desde donde esté el grupo. A los niños se les puede proponer una distensión, una relajación, pero no se les puede imponer.
- Nunca obligue a un niño a hacer un gesto o un juego. Cuando esté preparado, se unirá voluntariamente al grupo. Déle tiempo para observar, incluso aunque su actitud se prolongue durante dos o tres semanas. De hecho, puede que comience practicando estos juegos solo en su habitación, antes de hacerlo en grupo.
- A partir de la segunda o de la tercera vez que haga un juego de relajación, notará una diferencia clarísima en el comportamiento de los niños, tanto en lo que se refiere a la comprensión de las instrucciones al principio del juego, como al respeto de los niños entre ellos y a la relajación que se obtiene.
- Repita el mismo juego de relajación varias veces (durante tres, cuatro o cinco días seguidos, según el juego), de manera que cada niño se sienta a gusto, lo haga bien y se acuerde del mismo en los momentos en que los necesitará personalmente. Por otro lado, esta repetición permitirá al niño sentirse seguro, psicológica y físicamente, durante la relajación.
- Cada sesión de relajación es una sesión de distensión, de bienestar. Usted es el adulto, es usted quien juzga cuándo es necesario realizar un juego de relajación. Sobre todo, no profiera amenazas. En lugar de eso, respire profundamente y anuncieles tranquilamente el juego de relajación que haya elegido. En situaciones así, elija dentro de lo posible un juego que ya hayan probado.



- No dude en volver a hacer un juego conocido.
- Recuerde siempre que a los niños les gusta jugar.
- No castigue a un grupo de niños porque estén más agitados, o fuera de lo acostumbrado. Mejor, dede tiempo para calmarse haciendo un juego de relajación.
- Invente sus propios juegos.
- Invite a los niños a que inventen juegos.
- Una vez que los niños conozcan tres o cuatro juegos, invite a algún niño a elegir el juego de relajación.
- La mejor manera de levantarse cuando se ha estado tirado de espaldas, es girar lentamente hacia un lado y, luego, apoyarse sobre las manos y rodillas, manteniendo la cabeza inclinada. Esta se levanta al final.
- Si utiliza estos juegos con un niño sordo, recurra a miradas tranquilizadoras para ayudarlo a relajarse.
- No juzgue la manera de relajarse de ningún niño. Cada uno puede relajarse y sacar provecho de ello a su manera.

Consejos para ayudar a los niños agitados

Durante los juegos de relajación uno a menudo se pregunta cómo actuar con los niños que están muy agitados o que molestan al grupo de una u otra manera.

¿Habría que intervenir rápidamente? ¿Sacarlos del aula? ¿No hacerles caso?

He aquí algunas pautas para ayudarlo lo mejor posible con esta situación.

- Para empezar, sepa que este tipo de situación suele producirse siempre que se enseña un nuevo juego de relajación o al principio de un juego. Algunos niños sienten la necesidad de expresar de formas distintas su vergüenza o su ansiedad ante la novedad: ríen, no se están quietos, bromean. Otros reaccionan así porque tienen miedo de ser juzgados, o incluso ridiculizados en relación con una actividad de interiorización. Normalmente, tras varias sesiones de relajación, los niños se sienten más a gusto y dejan de perturbar al grupo.
- Cuando empiece a hacer juegos de relajación con los niños, tómese el tiempo de tranquilizarlos. Explíqueles que es importante relajarse y calmarse después de haber corrido, saltado o estudiado. Díales que así se sentirán mejor para emprender su próxima actividad (clase, comida, deporte, vuelta a casa, juego, etc.) y que ese es el motivo de que practiquen juntos la relajación.
- Coménteles también que la relajación es de cada uno. Tranquilícelos de nuevo, asegurándoles que pueden colocarse de manera que estén a gusto, y que su forma de hacer los ejercicios no ha de importarle a nadie más que a ellos. No es asunto del vecino.
- Díales que no están obligados a cerrar los ojos. Cuando estén preparados para cerrarlos, lo harán.
- Felicite a los niños que cooperen, con el fin de animarlos a seguir con la relajación.
- No haga caso a los que se mueven a hacen un poco de ruido.
- Aísle tranquilamente a los que exageran. Probablemente se sienten demasiado angustiados para hacer estos ejercicios con facilidad. Con ellos, será necesario ir más allá de una sesión de relajación e indagar el origen de esa angustia. Una relajación más técnica como, por ejemplo, una versión adaptada del método de Jacobson (ver ejemplo página 147) podría ser útil.
- Los niños cuyo desarrollo es lento o que no tienen mucho equilibrio son torpes, se caen a menudo, chocan con los demás, etc.), o que tienen problemas de coordinación ocular y manual (objetos pequeños, tijeras, etc.), a menudo se muestran hiperactivos, agresivos o ansiosos, debido a la imagen negativa que tienen de sí mismos. Obsérvelos andar, correr, saltar o trepar en el transcurso de distintos juegos. Observe su equilibrio. Si tienen dificultades, préstelos una atención especial durante los juegos de relajación, tranquilizándolos, felicitándolos, animándolos. Ello les ayudará a sentirse bien, capaces y competentes. Su autoestima crecerá, y serán menos ansiosos, menos agresivos, más alegres y más felices.



Adaptabilidad: capacidad o habilidad de un grupo social de ajustarse a cambios ambientales con fines de supervivencia y sostenibilidad.

Alarma: aviso o señal que se da para que se sigan las instrucciones específicas debido a la presencia real o inminente de un evento adverso.

Alerta: estado declarado con el fin de tomar precauciones, debido a la probable o cercana ocurrencia de un evento adverso.

Amenaza: factor de riesgo, representando por la potencial ocurrencia de un suceso de origen natural o generado por la actividad humana, que puede manifestarse en un lugar específico, con una intensidad y duración determinadas.

Análisis de riesgo: en su forma más simple es el postulado de que el riesgo es el resultado de relacionar la amenaza y vulnerabilidad de los elementos expuestos, con el fin de determinar los posibles efectos y consecuencias sociales, económicas y ambientales asociadas a uno o varios fenómenos peligrosos. Cambios en uno o más de estos parámetros modifican el riesgo en sí mismo, es decir, el total de pérdidas esperadas y consecuencias en un área determinada.

Antrópico: de origen humano o de las actividades del hombre, incluidas las tecnológicas.

Calamidad: desgracia que alcanza a muchas personas.

Coordinación: acción que implica hacer funcionar efectiva, oportuna y armónicamente, procesos o actividades.

Coordinación Interinstitucional: Interrelación institucional con los órganos y entidades autónomas y descentralizadas del Estado, con organismos internacionales y con las instituciones de naturaleza privada que operan a nivel nacional, a través de canales de comunicación apropiados.

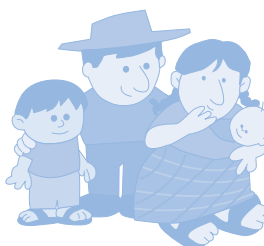
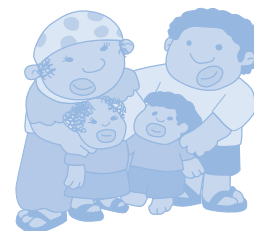
Crisis: estado de situación que implica el quiebre de la normalidad de un sistema y favorece su desorganización.

Damnificado: persona afectada por un desastre que ha sufrido daños físicos y económicos.

Dañó: efecto adverso o grado de destrucción causado por un fenómeno peligroso sobre las personas, los bienes, sistemas de prestación de servicios y sistemas naturales o sociales.

Desarrollo: aumento acumulativo y durable de la cantidad y calidad de bienes, servicios y recursos de una comunidad, unido a cambios sociales tendientes a mantener y mejorar la seguridad y calidad de la vida humana sin comprometer los recursos de generaciones futuras.

Desastre: situación o procesos social que se desencadena como resultado de la manifestación de un fenómeno de origen natural, tecnológico o provocado por el hombre que, al encontrar condiciones propicias de vulnerabilidad en una población, causa alteraciones intensas, graves y extendidas en las condiciones normales de funcionamiento de la comunidad, representadas por la pérdida de vida y salud de la población, la destrucción, pérdida o inutilización total o parcial de bienes de la colectividad y de los individuos así como daños severos en el ambiente, requiriendo de una respuesta inmediata de las autoridades y de la población para atender los afectados y restablecer los umbrales aceptados de normalidad y bienestar.



Enlace: es la persona que sirve de intermediario para lograr una comunicación con otras personas.



Emergencia: estado caracterizado por la alteración o interrupción intensa y grave de las condiciones normales de funcionamiento y operación de una comunidad, causada por un evento o por la inminencia del mismo, que requiere de una reacción inmediata y que exige la atención o recuperación de las instituciones del Estado, los medios de comunicación y de la comunidad en general.

Estrategia: coordinar y dirigir todo tipo de acciones.



Fenómeno: toda apariencia o manifestación extraordinaria y sorprendente (súbito o lento).

Inducción (inducir): Razonar partiendo de los hechos para llegar a una conclusión final

Intrínseca: íntimo, esencial.



Ley: regla y norma constante e invariable de las cosas. Precepto dictado por la suprema autoridad en que se manda o prohíbe una cosa.

Línea Vital: relativo a servicios básicos.

Misión: enunciado de carácter filosófico que constituye la verdadera razón de existir de una institución, entidad u órgano. Indica por qué existe y está presente en ese ámbito. Constituye una norma definitiva para juzgar el desempeño de la organización a largo plazo.



Mitigación: planificación y ejecución de medidas de intervención dirigidas a reducir o disminuir el riesgo. La mitigación es el resultado de la aceptación de que no es posible controlar el riesgo totalmente, es decir, que en muchos casos no es posible

impedir o evitar los daños y sus consecuencias y sólo es posible atenuarlas.

Monitoreo: es una vigilancia constante de una determinada amenaza, que puede causar daños humanos y físicos en algún momento a una o varias poblaciones.

Muestreo: acción de escoger muestras de personas representativas de una comunidad.

Planes de emergencia: documento que establece las responsabilidades y normas que ante un evento adverso permite administrar de manera efectiva y eficiente todos los recursos de una comunidad.

Planes de respuesta: componente del Plan de emergencia que contiene los procedimientos para la pronta respuesta en caso de desastre.

Prevención: medidas y acciones dispuestas con anticipación con el fin de evitar o impedir que se presente un fenómeno peligrosos o para reducir sus efectos sobre la población, los bienes y servicios y el ambiente.

Principios: conjunto de normas o ideas fundamentales que rigen el pensamiento o la conducta de un individuo, órgano o institución.

Resiliencia: capacidad de un ecosistema o de una comunidad de absorber un impacto negativo o de recuperarse una vez a sido afectada por un fenómeno peligroso.

Respuesta: etapa de la atención que corresponde a la ejecución de las acciones previstas en la etapa de preparación. Corresponde a la reacción inmediata par ala atención oportuna de la población.

Riesgo: es la probabilidad que se presente un nivel de consecuencias económicas, sociales o ambientales en un sitio particular y durante un período de tiempo definido. Se obtiene de relacionarla amenaza con la vulnerabilidad de los elementos expuestos.

Signataria: entidad o Estado que comparte la responsabilidad del cumplimiento de un acuerdo en materia de derecho internacional.

Simulación: ejercicio de manejo de información para la toma de decisiones, el adiestramiento y la evaluación, basado en un supuesto desastre ocurrido en un lugar y un tiempo específicos. Actividad práctica con fines de entrenamiento y capacitación basados en el supuesto desastre dentro de una comunidad amenazada, con el fin de representar situaciones que promuevan una coordinación efectiva de respuesta.

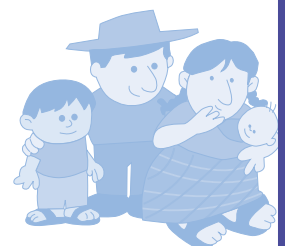
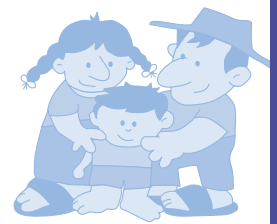
Simulacro: ejercicio de ejecución de acciones, previamente planeadas para enfrentar una emergencia o desastre. Ejercicio de respuesta que implica el montaje de un escenario en el campo real, basado en datos confiables de probabilidad con respecto al riesgo y de la vulnerabilidad de los sistemas afectados.

Soporte Funcional: apoyo o sostén por parte de los enlaces interinstitucionales, cuya disposición buscan la mayor eficacia en las funciones que le son propias durante la activación del Centro de Operaciones de Emergencias.

Valores: es la carga ética, es decir el cúmulo de enunciados que vive un individuo o conjunto de personas.

Visión: enunciado de carácter filosófico que incluye características, orientaciones vigentes y condiciones básicas de una institución, entidad u órgano. Indica lo que se pretende lograr a largo plazo dentro determinado campo de desempeño.

Vulnerabilidad: condición de un sistema correspondiente a su predisposición a ser dañado por determinada amenaza.



1. Alvarado Arévalo, Luis Felipe. Anteproyecto de la Descentralización de Atención en Salud Mental. Guatemala : Hospital de Salud Mental, s.f
2. Cabrera Escobar, Cándida Ester. Guía de Atención de Salud Mental para Víctimas de Desastres. Guatemala : Hospital de Salud Mental, s.f.
3. Fundación Salvadoreña para la Salud y el Desarrollo Humano – FUSAL/ISNA, UNICEF. Láminas para aprender sobre Gestión para la Reducción del Riesgo de situaciones de Desastre: Material de trabajo, complemento de la Guía para elaborar el Plan de Reducción de Riesgo. El Salvador: FUSAL / ISNA, 2002. 20 p.
4. Guía didáctica básica de “Evaluación de daños y necesidades EDAN”. Guatemala : Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres -SE-CONRED-, 2004. 66 p.
5. Guía didáctica básica de preparación y respuesta a emergencias y desastres. Guatemala : Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres -SE-CONRED-, 2004. 68 p.
6. Guía didáctica del curso básico “Sistema de Comando de Incidentes”. Guatemala : Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres -SE-CONRED-, 2004. 64 p.
7. Guía didáctica para el curso de inducción “Al manejo de desastres”. Guatemala : Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres -SE-CONRED-, 2004. 44 p.
8. Guía didáctica para el uso del rotafolio “Manejo de desastres de origen natural o provocado”. Guatemala : Secretaría Ejecutiva de la Coordinadora Nacional para la Reducción de Desastres -SE-CONRED-, 2004. 48 p.
9. Prewitt Diaz, Joseph. Apoyo Psicosocial en Desastres: Un modelo para Guatemala. Guatemala: Otto Master, 2002. pp. 59-100.
10. Secretaría Ejecutiva de la Comisión Contra las Adicciones y el Tráfico Ilícito de Drogas –SECCATID. Manual de educación preventiva integral: manual para multiplicadores. Guatemala : SECCATID, 2002. PP. 97-135.

