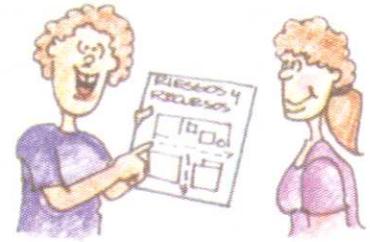


tiende a trabajar por lo general sola, puede volverse insegura y hasta agresiva; le convendrá entonces recibir ayuda de un vecino o compañero que le oriente, anime, y potencie sus esfuerzos individuales.

¿Qué se debe hacer para que exista cooperación?

Una conducta de cooperación se da cuando una persona:

- 1 Puede resolver los problemas,
- 2 Desarrolla estilos de vida saludables,
- 3 Orienta a otros con ideas para resolver sus problemas,
- 4 Aprovecha positivamente los recursos, la información y su propia voluntad.



Una cuestión fundamental en todo acto de cooperación, es la disposición previa que debe tener cada uno para involucrarse en las situaciones de ayuda y que permite el fortalecimiento del trabajo en equipo y la disposición al mismo.

GRUPOS DE SOPORTE

La conducta del ser humano es más sana y fuerte cuando este pertenece a un grupo que le guarda afecto y le ama; como: la familia, la escuela o la iglesia.



Es por ello que en emergencias los **grupos de soporte** son importantes. Estos consisten en: **grupos de personas que han vivido situaciones similares y este espacio les permite expresar sus sentimientos, angustias y temores u otras experiencias que agobian su vida, viendose apoyados entre ellos mismos y orientados a través de compartir sus experiencias.**

En las situaciones de desastre se hace necesario crear la conformación de grupos de personas que han vivido o viven expuestas a situaciones de emergencia similar, ya que pueden expresar sus sentimientos, como viven o han vivido sus angustias, temores, miedos, tensiones u otras experiencias que agobian su vida diaria, a causa de dicha situación, convirtiéndose así, en un grupo de soporte

Objetivos de los grupos de soportes:

1. Expresar vivencias relacionadas con emergencias.



2. Compartir experiencias similares.

3. Expresar y verbalizar los sentimientos, emociones y pensamientos.

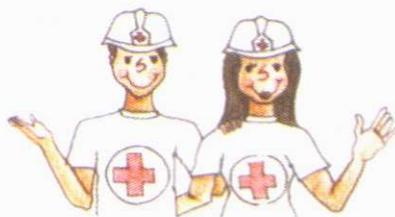


Actividades del voluntario:

En esta modalidad de trabajo y de intercambio grupal, el Voluntario de la brigada y de apoyo emocional, es el encargado de la conducción y desarrollo de las sesiones de grupo que realizan las siguientes actividades:

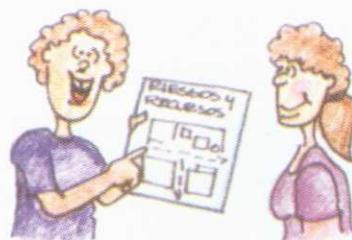
● Para el desarrollo de la primera sesión

1. Presentación de su persona.
2. Presentación de los participantes
3. Dar a conocer el objetivo de la reunión.
4. Establecer normas dentro del grupo (horas, lugar, etc)
5. Mantener un registro de la asistencia a las reuniones y sugerencias de los participantes.
6. Cerrar la sesión con una retroalimentación.



● Procedimiento para el desarrollo de las sesiones:

1. Establecer el desarrollo del tema por prioridades.
2. Propiciar la participación de los participantes.
3. Realizar un resumen de la reunión anterior.
4. Preguntar ¿cómo se sienten en el desarrollo de las sesiones, qué les agrada y qué debemos mejorar?
5. Al terminar realice un breve resumen de lo tratado en la reunión como proceso de retroalimentación.



Los grupos de soporte funcionarán todo el año ó 6 meses, realizando diversas actividades que le ayuden en la comunidad a mantener y desarrollar **conductas positivas: solidaridad y cooperación.**

Lo ideal es que estos grupos sigan funcionando indefinidamente en la localidad bajo la supervisión del voluntario (maestro o coordinador de la brigada) y de la captación

de otros recursos de la localidad que puedan favorecer la continuidad y funcionamiento. Los participantes deben respetar las normas del grupo para evitar romper la estructura de la organización.

"Los Participantes deben respetar las normas del grupo para evitar romper la estructura de la organización"

ELEMENTOS BASICOS PARA EL DESARROLLO DE UNA SESION.

1. Reconozca el impacto de la situación vivida en las personas, no las minimice.
2. Permita que encuentren los sentimientos de culpa.

Hay una serie de sentimientos intensos que pueden ocurrir luego de un desastre, como los de culpa; sobre los cuales debe poner también atención, y permitir a la persona identificarlos y reconocerlos a partir de expresiones comunes como:

"..Si hubiera podido acudir a ayudarlo.... no habría muerto mi hijo",
"...Si lo hubiera dejado con mi mamá y no lo hubiera traído a vivir a este pueblo, aún estaría vivo.... yo soy la única culpable".
...Si me hubiera mudado antes, no habría perdido mis cosas, mi vivienda, mis artefactos", "... por terco y solito me lo busqué soy el único culpable. Son sentimientos comunes en estos grupos, no dejemos de darle la importancia respectiva.



3. Nunca termine la sesión sin aclarar dudas o sentimientos expresados, otorgué el espacio necesario a cada persona para que exprese su duda, culpa, miedo, angustia, alegría, llore o exprese una emoción o sentimiento determinado.

Estas son normas que debemos mantener en ambos grupos de personas, es decir niños y adultos; para los niños se emplean otros medios, técnicas muy utilizadas que les permiten expresar sus sentimientos de mejor forma, para esto haga uso de los talleres de libre expresión.

¿TALLERES DE LIBRE EXPRESIÓN?

Este es un conjunto de actividades que realizan los niños, adultos, jóvenes de forma dirigida y organizada, es decir, con un fin o meta determinada que es "la expresión emocional". Dentro de las actividades que se efectúan en estos talleres se tienen:

- 1 El dibujo dirigido
- 2 La expresión libre
- 3 La pintura,
- 4 El teatro
- 5 La cerámica
- 6 El relato o escritura de cuentos y otras expresiones dentro del arte como la música, la poesía, etc.
- 7 Títeres



Objetivo de estos talleres

1. Facilitar la expresión de sentimientos después del impacto.
2. Facilitar el nexo entre lo vivido y el restablecimiento óptimo de las relaciones sociales.



Estas actividades pueden desarrollarse tanto en las personas que hayan tenido experiencias traumáticas por desastres o en aquellos que se encuentran en situación de riesgo, privilegiándose a los niños, adolescentes y mujeres.

Para trabajar con niños el voluntario debe tener en cuenta estas modalidades de trabajo:

1. Pedir que dibujen escenas de desastres.
2. Sensibilizar (información sobre desastres) en prevención y mitigación para que después dibujen lo que han aprendido.
3. Estimular en los dibujos el tema de reducción de riesgos.
4. Alentar en los niños su participación promoviendo medidas de protección y de seguridad sin pánico.
5. Realizar concursos de dibujos (por lo menos una vez anualmente), ponerle título, pedirle que coloque medidas de protección y prevención. Es una forma de evaluar y medir el grado de internalización en los niños.

6. Trabajo al aire libre:
7. realizar simulacros de desastres (desbordes de ríos y sismos).
8. Propiciar excursiones en su comunidad, identificando zonas en riesgo y/o afectados por desastres.

"Interiorice en los sentimientos del niño al finalizar este tipo de procesos educativos sobre todo en los casos donde ellos ya han vivido desastres anteriores."

OTRAS TECNICAS A USAR

- * Puede promoverse **concurso de cuentos infantiles** en donde se destaquen las conductas sociales positivas y premiar a los mejores reconociendo públicamente a los ganadores.
- * Expresión a través **de la música** promoviendo concursos de música libre, es otra técnica en la que tienen mayor participación los adolescentes, generando a través de los contenidos expresión de esta: sus temores, miedos, o deseos no expresados de otra manera.

Ejemplos de técnicas utilizadas:

ACTIVIDAD	OBJETIVO	MATERIALES	PROCEDIMIENTO	TIEMPO
Taller de juego: dinámica grupal "ronda compacta"	Se busca reconocer y encontrar a los otros a través del contacto corporal.	Guía	Se forma una ronda y que se sujeten de las manos, se realizan acciones que el coordinador indique, como pararse en un pie, agacharse arrodillarse etc.	20 min.
Taller de expresión para niños: "La caja maravillosa"	Lograr que se exprese con toda soltura	Guía	Se forma una ronda con los niños sentados en el piso, al centro se coloca una caja y les dirá que es maravillosa por que de ella se pue-	30 min.