

			den sacar los objetos que se deseen, luego el coordinador sacará un objeto imaginario y lo actúa con todo su cuerpo, y se invita a los niños a que saquen uno y lo actúen o lo entreguen a su compañero diciéndole por ejemplo "te entrego este sombrero".	
Taller de pintura para niños: "Dáctilo pintura"	Representación vivencial de emociones y sentimientos, necesidades sobre desastres naturales.	Cartulina y témperas.	Se colocan los materiales en una mesa al centro de los niños para que los compartan y se les da la siguiente consigna: "Delante de ustedes hay diversos materiales con los que podemos trabajar "Podemos hacer lo que nosotros queremos, pueden hacer el trabajo donde se sientan más cómodos, pueden trabajar en grupo o individual.	30 min. ó más.



CAPITULO III

GUIA DE TRABAJO

OBJETIVOS:

Después de haber desarrollado el tema de Actividades de Atención y Prevención, el participante será capaz de:

1. Definir y diferenciar terminología utilizada en aspectos psicosociales.
2. Definir habilidades y destrezas mínimas para brindar atención en emergencias o desastres. Diferenciar los conceptos de respiración y relajación.
4. Aplicar adecuadamente por lo menos un ejercicio de respiración y relajación.



PROCEDIMIENTO: 1. Organice grupos y reparta el material completo. 2. Que cada grupo se concentre en un subtema discutiéndolo en base a una guía de trabajo. 3. Prepare uno o dos locales o lugares lo más convenientemente posible para realizar las técnicas de autocontrol, respiración y relajación. Para el desarrollo de estas técnicas es conveniente explicarlas con detalle antes de su ejecución.

CAPITULO III

ACTIVIDADES DE ATENCIÓN Y PREVENCIÓN EN APOYO PSICOSOCIAL

Como es sabido por todos, es normal que nos desestabilicemos ante una emergencia, accidente o un desastre, estas situaciones nos generan ciertos inconvenientes en el momento tales como:

1. **Crisis:** Es un estado temporal de trastorno y desorganización caracterizado por la incapacidad de tomar decisiones y salir adelante.
2. **Trauma:** "golpe psicológico, emocional, que rompe nuestras defensas tan repentinamente y con tal fuerza que uno no puede responder efectivamente".
3. **Intervención en Crisis:** es una técnica de intervención activa que ayuda a restaurar la capacidad para manejar una situación ajena a su vida cotidiana.



La meta de esta intervención es:

1. Restablecer el nivel de funcionamiento cotidiano de cada persona en su medio.
2. Reorientar la capacidad del individuo de enfrentar la situación de una manera adecuada y positiva.
3. Crecer y aprender debido a la crisis, interiorizar nuevas formas de enfrentamiento de problemas, y continuar con el asunto de vivir.
4. **Intervención de Primera Instancia:** denominada **primeros auxilios psicológicos**, pretende proporcionar apoyo, reducir el peligro de muerte y enlazar a las personas con sus recursos y sus redes.



Esta es una intervención **breve** que requiere de algunos minutos o algunos horas, según la gravedad de la desorganización o alteración emocional de la persona en crisis y según la habilidad del que interviene.

Los pasos a seguir son:

1. **Contacto Verbal visual Y Físico Con La Persona Intervenida.**
2. **Evaluar:** Retome Elementos Y Circunstancias Que Producen Alteraciones En La Persona E Identifique Prioridades.
3. **Apoyar:** Asuma Acciones, Explique A Las Personas Lo Sucedido, Hable Calmadamente, Permítale Llorar, Gritar, Etc.
4. **Orientar:** Oriente A Los Servicios Correspondientes Sin Crear Falsas Expectativas.
5. **Realice Un Seguimiento A Distancia Sin Generar Dependencia O Asistencialismo.**

La terminación de la intervención en la primera instancia debe reflejar el **regreso de la víctima al nivel de funcionamiento más sano y competente**; se espera que haya un crecimiento emocional (Morgan, 1979).

5. **Intervención de segunda Instancia:**

Es un proceso terapéutico breve encaminado a la resolución de la crisis que requiere de métodos aplicados por profesionales; orientado al tratamiento de una enfermedad o problema.



El contacto con otras personas ajenas a la persona afectada le ayuda a reconocer los sentimientos de ira, dolor, temor y reduce la intensidad emocional de la persona.

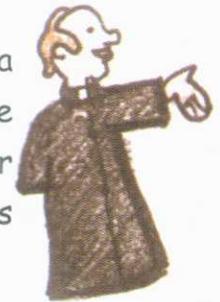
6. La Consejería: es un método básico por medio del cual las personas resuelven su propio problema.

El consejero ayuda a otras personas a clarificar sus sentimientos y a la vez explorar varias opciones o posibles soluciones, **cabe recalcar Que no le vamos a decir a la persona lo que debe hacer**, no estamos para dar consejos, no interpretamos, ni diagnosticamos y nunca debemos asumir que podemos saber lo que la otra persona está pensando o sintiendo.

Primeramente, la ayuda debe ser oportuna y coordinada pudiendo ser en forma individual o grupal.

Se puede realizar en un lugar **cualquiera de la comunidad** sin ser necesario hacerla en un consultorio especializado, su duración puede ser de varios minutos en donde se permita que la persona exprese su temor, angustia, cólera; sus emociones cargadas.

Este rol puede **ejercerlo cualquier persona** de la comunidad que tenga el espíritu de apoyo solidario y que al menos tenga pautas básicas de manejo. Cuando realicemos una consejería se hace necesario tener en cuenta ciertos aspectos que se convierten en los mandamientos básicos de la consejería:



1. No juzgues
2. Sé empático
3. Tenga en cuenta la privacidad y la confidencialidad.
4. No pregunte ¿por qué?
5. No asuma responsabilidades de la persona afectada, estimúela a volver a su dinámica anterior de vida.
6. No interprete.
7. Ubíquese en el aquí y el ahora.
8. Trabaje primero los sentimientos de las personas y respételes.

HABILIDADES Y DESTREZAS NO VERBALES Y MINIMAMENTE VERBALES:

- Mire a la persona, no distraiga su atención.
- Manifieste su interés "Te escucho, estoy contigo"
- Mantenga una postura cómoda y relajada.
- Inclínese hacia el frente en forma de protección hacia la persona con la cual habla.
- No cruce las piernas o los brazos cuando habla con la persona, eso es una indicación de que usted no quiere verse afectado por lo que ellas pueda contarle.
- No interrumpa, ni cambie la conversación.
- No haga gestos de admiración, asombro, desagrado o demuestre impaciencia, aún cuando haya escuchado la misma historia varias veces.
- De aliento a las personas utilizando frases como "aja, humm, ya veo, comprendo, etc., jamás expresiones como "me imagino por lo que ha pasado, te entiendo, lo siento, etc."
- Finalmente pregunte a las personas ¿qué opciones tiene? ¿qué ha pensado hacer?, las ventajas y desventajas de sus decisiones, oriéntelo a que las realice lo más pronto posible.



TÉCNICAS DE AUTOCONTROL:

El autocontrol es una capacidad personal para regular el comportamiento en razón a lo que pensamos y sentimos de manera que beneficie a los demás como a nosotros mismos.

El adaptarse a nuevas situaciones, enfrentarse a éstas, el estar expuesta la seguridad personal, todas estas amenazas que provienen del ambiente, producen en el cuerpo cambios físicos observables; los músculos se tensionan, aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria; tendiendo la persona a presentar desgaste físico, crisis de llanto y depresión, como el pensar constantemente sobre los mismos problemas produce tensión en el organismo; creando a su vez intranquilidad o provocando ansiedad, creándose así un círculo. Estas situaciones necesitan ser combatidas (o enfrentadas) ya que la mente y las emociones están íntimamente relacionadas entre sí, para ello se puede utilizar técnicas de manejo de estrés como las siguientes: