

BIBLIOGRAFIA

El presente documento es una recopilación de diversas experiencias y especialistas en el área de los cuales podrá usted consultar aquí.

1. GUIA PARA La Educación De Niña/As Autoestima, Nelson Moreno-Ceballos Y Angélica Martín Rocha plan Internacional Indesinc. Santo Domingo, República Dominicana 2001.
2. Temas de Salud Mental En La Comunidad, Ops Editorial, I. Levav, Washington D. C. E. U. A. 1992.
3. Asistencia Psicológica A Niños Víctimas De Los Desastres, Dr. Nelson Ceballos, Plan Internacional Indesui Inc.Santo Domingo República Dominicana 2000.
4. Salud Mental En Desastres, Instituto Nacional De Salud Mental, Lima-Perú, 2000.
5. El Protagonismo Infanto Juvenil Asociación De Capacitación E Investigación En Salud Mental, 2001.
6. Salud En Desastres, Cruz Roja Colombiana, Septiembre 1992.
7. Foro de Intercambio De Experiencias En Intervención En Crisis. Memoria, Septiembre 2001.
8. Rehabilitación Psicosocial Después De Un Desastre Natural: Mitch Y El Salvador, Departamento De Psicología, Universidad Centroamericana "José Simeón Cañas" San Salvador, El Salvador, noviembre 2001.
9. Recuperación Psicosocial Mediante Expresiones Dinámico Creativas, Ministerio de Salud Y Asistencia Social, Guatemala 1991.
10. Intervención En Crisis Y Psiquiatría Emergencia, Dra. Carolina González Cantón Octubre 1991.
11. Revista Protagonismo: Terremoto Y Niñez, Fundación Olof Palme, 1º Edición, Agosto 2001, Artículo "Como Apoyar A Los Niños Y Niñas Que Viven Una Crisis
12. ¿Como Ayudar A Niño/As Después De Un Desastre? Guía Práctica Para Maestros, Alameda Country, Behavioral Health Care Services, 1990. Nancy Fernández Y Marye L. Thomas. Mcl.
13. Psychological First Aid and Human Support, Danish Red Cross. 1997, Author Lise Knudsen, Rikke Hogsted, Peter Berliner.

14. Salud Mental Para Víctimas De Desastres, Manual. Dra. Raquel Cohen, Carl. Eisdorf er, Phd, Md. Miami Florida.
15. Taller Diagnóstico De Apoyo Psicosocial En Situaciones de Desastres. Cedal, la Catalina, Heredia, Costa Pico, Marzo 2000. Programa De Salud Comunitaria Y Desarrollo Social, Dirección Nacional De Socorro Y Operaciones.
16. ¿Y Ahora Como Hago? Eirene, Quito Ecuador, Ma. Mercedes Sermientos/Manual De Recuperación Emocional. Dr. Gilbert Brenson L.
17. Técnicas De Autocontrol Emocional, Martha Davis Editorial Martín Rocha septiembre 2000.
18. Ley 337, Ley Del Sistema Nacional Para La Prevención, Mitigación Y Atención De Desastres, Managua Nicaragua Noviembre 2000.
19. Manual de intervención en Crisis en desastres, tomos: 1, 2, 3, 4. ACISAM. UCA Editores 1ª Edición. El Salvador 2001.
20. Vamos a Jugar, Juegos y Dinámicas para la Educación. Asociación Equipo Maíz. Algier´s Impresores. El Salvador 1999.
21. Autodiagnóstico, Planificación y Presupuesto. Instituto Cooperativo Interamericano. 1ª Edición. El Salvador 2001.
22. Training Manual for Mental Health and Human Service Workers in Major Disasters. Dhhs Publication Nª ADM 90 - 538. Washington, DC. 2000.
23. Primeros Auxilios Psicológicos. Dr. Joseph O. Prewitt Días, Cruz Roja Americana. Ciudad de Guatemala 2001.
24. Una Guía Para Clínicos y Administradores de Servicios de Salud Mental en Casos de Desastres. Dr. Carlos Velásquez García. Director Ejecutivo del Centro de Traumatología para Puerto Rico y El Caribe. San Juan, Puerto Rico 2001.

ANEXOS

PRUEBA DE ENTRADA Y DE SALIDA

Nombre _____ Fecha _____

Inst. /Org. a que pertenece _____

Localidad _____

Indicaciones marcar con un aspa, la respuesta correcta:

1. ¿Salud mental es?

- a. No preocuparnos por los problemas.
- b. Un estado emocional invariable.
- c. No enojarse, ni sentir emociones intensas.
- d. Un estado cambiante y relativo de equilibrio emocional.

2. ¿Etapa final del proceso de un desastre en el que se verifica la recuperación de las personas ?

- a. Reestablecimiento.
- b. Ajuste.
- c. Remedio - Mitigación

3. ¿Es importante en la Notificación de Muerte?

- a. Realizarla uno solo, sin acompañante.
- b. Obtener información básica, no detallada.
- c. Saber si yo conozco al desaparecido o fallecido.
- d. Hacerla rápidamente y con exactitud.

4. ¿Es primordial en la pérdida?

- a. Tener el apoyo de los trabajadores de emergencia.
- b. Tener el apoyo de psicólogos y médicos.
- c. Tener el apoyo de la Alcaldía.
- d. Tener una red social de apoyo.

5. ¿Quiénes conforman un grupo de riesgo?:

- a. Personas con apoyo familiar.
- b. Niños, ancianos y madres gestantes.
- c. Agentes comunitarios.
- d. Ninguna de las anteriores.

6. Entre las Actividades preventivas tenemos:

- a. Fomento de conductas sociales positivas.
- b. Grupos de soporte.
- c. Talleres de libre expresión.
- d. Todas las anteriores.

7. La atención a los afectados por desastres consiste en:

- a. Escuchar atentamente sus problemas y ayudarlas a encontrar soluciones.
- b. Resolver sus problemas.
- c. No permitirles expresar sus sentimientos y emociones.
- d. Exigirles que responda a todas las preguntas.

8. Son técnicas de autocontrol:

- a. La promoción y la prevención.
- b. Animación y presentación.
- c. La relajación y respiración profunda.
- d. Dinámicas grupales.

9. La solidaridad es:

- 1. la respuesta en conjunto en beneficio de un grupo de individuos
- 2. afrontar una emergencia unidos.
- 3. es un valor humano.

10. La cooperación es:

- a. La acción que muestran las personas a través de la ayuda mutua.
- b. Solucionar un problema.
- c. Un valor humano y natural en el ser humano.
- d. Es tener objetivos comunes

11. Talleres de libre expresión son:

- a. Es un conjunto de actividades que se realizan con niños, adolescentes y adultos.
- b. Es una reunión de adultos y niños.
- c. Es un medio de comunicación humano.
- d. Es la forma de relacionarnos como comunidad.

12. Intervención de segunda Instancia:

- a. Es un proceso terapéutico breve encaminado a la resolución de la crisis.
- b. Es aquella que se aplica una vez a finalizado el desastre.
- c. Es un procedimiento ordenado de acciones ejecutadas por el hombre.

13. La Consejería:

- a. Es un método que se utiliza como herramienta básica por medio del cual se posibilita a las personas resolver sus propios problemas.
- b. Es un método utilizado solo a nivel clínico.
- c. Solo se utiliza en casos patológicos.
- d. Es un método que se utiliza como herramienta básica por medio del cual se le resuelven los problemas al cliente

14. El autocontrol

- a. Es una capacidad personal de regular el comportamiento.
- b. Es una técnica utilizada diariamente.
- c. Es una herramienta humana e innata en el ser humano.

15. Se utiliza cuando hay tensión muscular, ansiedad, dificultad en el dormir, dolores corporales, hipertensión, miedos, etc.

- a. respiración.
- b. masaje
- c. aromas
- d. relajación.

16. Es el objetivo de la primera ayuda psicológica:

- a. Solicitar sus necesidades alimentarias
- b. Ayudar a la Recuperación Emocional de la persona después de la catástrofe
- c. Suavizar noticias

17. Mencione dos técnicas utilizadas en la primera ayuda psicológica:

- 1. _____
- 2. _____

18. Mencione dos habilidades personales importantes en la aplicación de la primera ayuda psicológica:

1. _____
2. _____

19. Señale las conductas positivas y negativas ante el Estrés:

- a. Compromiso y autoconfianza
- b. Abuso de alcohol
- c. Hipervigilancia
- d. Elevado nivel de tolerancia

20. Son medidas preventivas ante el Estrés:

	SI	NO
a. Fomentar actividades recreativas y deportivas	_____	_____
b. Fomentar discusiones del evento y sentimientos	_____	_____
c. Tomar suficiente alcohol	_____	_____
d. Dormir más de ocho horas diarias	_____	_____
e. Usar técnicas breves de relajación	_____	_____

TERAPIA DE RELAJACIÓN INSTANTÁNEA

(15 minutos) IMPLEMENTACION DE LA TECNICA

OBJETIVOS:

- Crear consciencia del contraste que existe entre la tensión y la relajación muscular
- Localizar mentalmente las diferentes áreas del cuerpo y observar la diferencia entre ambos estados (tensar y aflojar los grupos musculares).

APLICACIÓN:

- Posición cómoda, espina dorsal erecta, pies en el piso (no cruzados), ojos cerrados
- Inhalar y levantar la pierna derecha (ángulo de 45°)
- Contraer los músculos y aguantar la respiración por 5 segundos
- Exhalar mientras relajas los músculos y la pierna vuelve a su lugar inicial
- Inhalar y levantar la pierna izquierda (ángulo de 45°)
- Contraer los músculos y aguantar la respiración por 5 segundos
- Exhalar mientras relajas los músculos de ambos muslos en conjunto con las piernas y ambos pies
- Contraer los músculos, levantar las piernas y aguantar la respiración por 5 segundos
- Exhalar mientras relajas los muslos, las piernas y pies
- Inhalar mientras contraer los músculos del abdomen, muslos, piernas, y pies
- Contraer los músculos y aguantar la respiración por 5 segundos
- Exhalar mientras relajas los músculos de la cintura hacia abajo

- Inhalar mientras contraes los músculos del pecho, abdomen, muslos, piernas y pies
- Contraer los músculos y aguantar la respiración por 5 segundos
- Exhalar mientras relajas los músculos del pecho y de la cintura hacia abajo
- Inhalar mientras contraes los músculos de los brazos, manos, dedos
- Contraer los músculos y aguantar la respiración por 5 segundos
- Exhalar mientras relajas los músculos de los brazos, manos, dedos
- Inhalar mientras contraes tu cara, ojos, boca y el resto de tu cuerpo
- Contraer los músculos y aguantar la respiración por segundos
- Exhalar mientras relajas los músculos de todo tu cuerpo

Entrenador (a) crea consciencia en el grupo de la diferencia entre el estado de tensión y el estado de relajación. el entrenador (a) contesta preguntas.

**Cortesía del Instituto de Traumatología
Universidad del Sur de la Florida**

TECNICA DE RELAJACIÓN DINÁMICA

IMPLEMENTACION DE LA TECNICA (15 minutos)

OBJETIVOS:

- Sincronizar los movimientos del cuerpo con la respiración
- Ejecutar estos movimientos lentamente con actitud consciente

BENEFICIOS:

- Tonificar músculos del cuello y cabeza
- Lubricar las conyunturas de los hombros
- Eliminar tensión por medio de la respiración
- Eliminar bioxido de carbono al exhalar
- Estimular los riñones
- Lubricar conyunturas de las caderas
- Lubricar conyunturas de las rodillas

APLICACIÓN: (Total de 10 ejercicios)

- Movimientos de cuello y cabeza (2x)
- Inhalar Profundamente
- Añade los brazos hacia arriba
- Abre y cierra los brazos sincronizados con la respiración (6x)
- Movimiento lateral lento y movido con actitud consciente (1x)
- Movimiento para masajear los riñones e estimular las glándulas adrenales (9x)
- Lubricación de conyunturas de las caderas (9x)
- Lubricación de conyunturas de las rodillas (6x)
- Movimiento cuerpo superior hacia abajo y hacia arriba (4x)
- Masaje para aumentar la circulación en las piernas (6x)

Cortesía del Instituto de traumatología
Universidad del Sur de la Florida