

PROGRAMA PRESUPUESTAL 0068 DE REDUCCIÓN DE LA VULNERABILIDAD Y
ATENCIÓN DE EMERGENCIAS POR DESASTRES

GUÍA METODOLÓGICA PARA EL SOPORTE SOCIOEMOCIONAL EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS POR DESASTRES



GUÍA METODOLÓGICA PARA EL SOPORTE SOCIOEMOCIONAL EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS POR DESASTRES







MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Guía Metodológica para el Soporte Socioemocional en Situación de Emergencia por Desastres.

Publicado por el Ministerio de Educación - MINEDU / Oficina de Defensa Nacional y de Gestión del Riesgo de Desastres - (ODENAGED)

Jaime Saavedra Chanduvi

Ministro de Educación

Úrsula Desilú León Chempén

Secretaria General

Aurora Rubi Zegarra Huapaya

Jefa de la Oficina de Defensa Nacional y de Gestión del Riesgo de Desastres

Efraín Chacón Grajeda

Gilda Mamani Cruz

María del Pilar Canales Rivas

Equipo Técnico

Corrector de Estilo: PUNTO & GRAFÍA S.A.C.

Copyright MINEDU, 2015

Ministerio de Educación, Calle Del Comercio 193,

San Borja, Lima - Perú

Teléfono: 615-5800

Teléfono directo ODENAGED: (511) 476-1846

Página web: www.minedu.gob.pe

Segunda edición

Lima, 2015

Tiraje:

Impresión:

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° XXXXXXXX

Cualquier parte de este documento podrá reproducirse siempre y cuando se reconozca la fuente y la información no se utilice con fines de lucro. Agradeceremos cualquier comentario o sugerencia de los lectores. Para solicitar más copias de este documento, materiales de difusión o requerir más información, por favor solicitarla a la Dirección de Educación Comunitaria y Ambiental

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	07
INTRODUCCIÓN	09
CAPÍTULO I: GENERALIDADES	11
1.1. Acerca de la Guía	12
1.1.1. Finalidad	
1.1.2. Objetivos	
1.1.3. Justificación	
1.2. Principios para la contención socioemocional en situaciones de emergencias o desastres	13
1.3. Marco teórico conceptual	14
1.3.1. Promoción del apoyo socioemocional en emergencias o desastres	14
1.3.1. Reacciones más comunes ante desastres: crisis, estrés, duelo	15
1.3.1. Conducta socioemocional de los afectados después del desastre	20
1.3.3.1. Signos de alarma y reacciones en niñas y niños	
1.3.3.2. Signos de alarma y reacciones en adolescentes	
1.3.3.3. Signos de alarma y reacciones en jóvenes y adultos	
1.3.4. Primeras intervenciones socioemocionales	23
1.3.5. Errores más frecuentes que debemos evitar con los afectados.....	25
CAPÍTULO II: ROL DEL DOCENTE EN EL SOPORTE SOCIOEMOCIONAL DE NIÑAS, NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS O DESASTRES	27
2.1. Rol del docente en la promoción y soporte socioemocional frente a emergencias o desastres.....	28.
2.2. Características personales para la contención socioemocional: empatía, asertividad, proactividad y comunicación no verbal.....	31

CAPÍTULO III: ESTRATEGIAS SUGERIDAS PARA LA CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIAS O DESASTRES	5
Intervención del Docente:	36
3.1. Respiro mejor y me siento bien	38
3.2. Dirijo mi cuerpo y suelto mi cuerpo	39
3.3. Dibujo libre.....	40
3.4. Redacción y narración libre	41
3.5. Hacemos música	42
3.6. “Yo soy...importante y tú también”	43
3.7. Vamos a cantar y bailar	44
3.8. Este es el ritmo musical.....	45
3.9. Reconozco mis pensamientos	46
3.10. Reconozco mis sentimientos	47
3.11. Entro en calor con entusiasmo	48
3.12. Cultivo mi asertividad	49
Derivación de casos	50
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	52

PRESENTACIÓN

El Ministerio de Educación a través de la Oficina de Defensa Nacional y de Gestión del Riesgo de Desastres - (ODENAGED), en el marco del Programa Presupuestal de Reducción de Vulnerabilidades y Atención de Emergencias (PREVAED 068), presenta la **GUÍA METODOLÓGICA DEL DOCENTE PARA EL SOPORTE SOCIOEMOCIONAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS O DESASTRES**, la cual contiene actividades, dinámicas y procedimientos como propuesta de intervención de manejo del docente para brindar el soporte socioemocional a niñas, niños, adolescentes y los miembros de la comunidad educativa, inmediatamente después de una emergencia por desastre o ante su inminencia.

Esta Guía está dirigida a los docentes de los diferentes niveles y modalidades del sistema educativo de nuestro país, para brindar el soporte socioemocional a niñas, niños y adolescentes.

El Primer Capítulo aborda el marco teórico conceptual y proporciona las bases necesarias para el tratamiento y promoción del soporte socioemocional, las reacciones más comunes ante desastres, la conducta de los afectados, las primeras intervenciones de ayuda y los errores comunes a evitar ante los desastres. En el Segundo Capítulo, se aborda el rol del docente en el tratamiento y promoción del soporte socioemocional y las características elementales para la contención. Y en el Tercer Capítulo, se sugieren algunas estrategias de respuesta socioemocional para afrontar las situaciones de desastres o emergencias, así como las medidas para la atención de casos específicos.

INTRODUCCIÓN

Nuestro país requiere que desde las instituciones educativas se generen acciones preventivas y promocionales para sensibilizar a la comunidad educativa y preparar a sus miembros en el manejo socioemocional, para el desarrollo de la resiliencia y recuperación ante cualquier emergencia o desastre. Acciones que aminoren consecuencias en la salud socioemocional de nuestras niñas, niños y adolescentes, garantizando así su derecho a la salud, al bienestar socioemocional aún en situaciones de emergencia y desastre.

Una comunidad educativa organizada, representa el grupo de apoyo más confiable para enfrentar una situación de fuerte impacto emocional y social, como es una emergencia o desastre. Esto requiere cambio de actitudes, cultura de prevención y promoción en el desarrollo saludable de las emociones por parte de nosotros, los docentes. Por lo tanto, es determinante la participación activa del docente como agente de intervención en el desarrollo socioemocional de niñas, niños y adolescentes, de acuerdo a lo que establece el Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres.

La **GUÍA METODOLÓGICA DEL DOCENTE PARA EL SOPORTE SOCIOEMOCIONAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS POR DESASTRES**, es un referente para que el docente pueda dar respuesta socioemocional pertinente para nuestras niñas, niños y adolescentes, aumentar su conciencia del peligro, incrementar su confianza para actuar y afrontar la situación adversa, y, por tanto, disminuir la incidencia y la magnitud de reacciones anímicas negativas como rechazo, pánico, shock, violencia, etc. Además, propicia la participación de toda la comunidad educativa después de una emergencia o desastre.

La presente Guía es adaptable a las características sociales, culturales e idiomáticas ante cualquier emergencia por desastre. Los involucrados, con creatividad logran ampliar la presente propuesta con nuevas técnicas. Esta Guía ayudará a:

- Salvaguardar a nuestras niñas, niños y adolescentes y estimular su desarrollo integral.
- Proporcionar un significado sobre el desastre o emergencia para nuestras niñas, niños y adolescentes.
- Fortalecer la comprensibilidad de nuestras niñas, niños y adolescentes acerca de lo ocurrido.
- Facilitar espacios y momentos para la expresión de emociones, sentimientos y oportunidades para el apoyo social y emocional

01 GENERALIDADES





GENERALIDADES

1.1. ACERCA DE LA GUÍA

1.1.1. FINALIDAD

La Guía pretende orientar la participación activa del docente en situaciones de emergencia o desastre para la prevención y promoción de la salud socioemocional de niñas, niños y adolescentes, de acuerdo a las etapas de la Educación en emergencia: a) Soporte socioemocional, b) Lúdica y de apertura a la educación formal; y, c) Formal de intervención del currículo por la emergencia, proponiendo estrategias y técnicas para ayudar a sobreponerse al desastre.

1.1.2. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Orientar al docente en la intervención socioemocional de niñas, niños y adolescentes, para facilitar su pronta recuperación luego de una emergencia o desastre, garantizando así su derecho a la educación.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Referir un marco teórico conceptual elemental sobre la gestión del proceso socioemocional en el contexto de situaciones de emergencias o desastres.

Reconocer y comprender los signos de alarma y las reacciones socioemocionales ante alguna emergencia o desastre en nuestras niñas, niños y adolescentes y la comunidad educativa.

1.1.3. JUSTIFICACIÓN

Sugerir algunas estrategias metodológicas facilitando los instrumentos para la contención socioemocional involucradas en toda situación de emergencia o desastre.



Foto cortesía de Diario La Región

La guía pretende orientar la labor del docente luego de ocurrida una emergencia y/o desastre, a través de estrategias para la contención socioemocional de niñas, niños y adolescentes, y de esta manera garantizar el proceso educativo como derecho humano fundamental.

Las niñas, niños y adolescentes en situaciones de emergencia y/o desastres están afectados y necesitan el restablecimiento socioemocional, para enfrentar de mejor manera los cambios y lograr mejor calidad de vida.

La escuela es el mejor medio para la recuperación socioemocional es una cuestión ético-moral y espiritual que al docente le toca asumir como rol.

1.2. PRINCIPIOS PARA LA CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS O DESASTRES

En referencia a la Guía del IASC ¹

1. Derechos humanos y equidad

Quienes proporcionan asistencia humanitaria deben promover los derechos humanos de todas las personas afectadas y proteger a los individuos que corren mayor riesgo, así como promover la equidad y la no discriminación.

2. Participación

La respuesta humanitaria debe maximizar la participación de las poblaciones afectadas reduciendo el riesgo de daños a la dignidad humana.

3. Aprovechar los recursos y capacidades disponibles

Fomentar las capacidades locales, apoyando la autoorganización, autoayuda y fortaleciendo los recursos ya existentes dentro de la comunidad.

4. Sistemas de apoyo integrados a niveles múltiples

Las actividades y la programación de atención deben estar integradas para beneficiar a la mayor cantidad de personas que resulten afectadas de diferentes maneras y requieren diferentes tipos de apoyos.: servicios básicos de seguridad, apoyo de la familia y comunidad, apoyo focalizado no especializado, servicios especializados, entre otros.



Foto: Cortesía de NAPA: No apta para adultos.

¹ IASC: Inter-Agency Standing Committee Guía del IASC sobre salud Mental y apoyo psicosocial en emergencias humanitaria y catástrofes (2007).

1.3. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

1.3.1. PROMOCIÓN DEL APOYO SOCIOEMOCIONAL EN EMERGENCIAS O DESASTRES

En situaciones de emergencias o desastres, todo ser humano posee mecanismos socioemocionales para afrontar el shock y estrés, es decir es el **pensar, sentir y actuar** conducidos sanamente hacia la superación y el apoyo a los demás. Esas condiciones forman parte de la existencia saludable. **La salud depende mucho más de una condición de equilibrio de mis emociones, pensamientos y las reacciones fisiológicas.**

Por lo que existen dos condiciones que todo ser humano posee potencialmente y que necesita desarrollar:

1. RESILIENCIA O RESISTENCIA

La Resiliencia es la capacidad de sobreponerse a períodos de adversidad, dolor emocional y traumas. Cuando una persona es capaz de hacerlo, se dice que es resiliente, y puede superar contratiempos o incluso resultar fortalecido por éstos, alcanzando una mejor calidad de vida. Las personas resilientes tienen mayor equilibrio socioemocional frente a las situaciones de estrés, crisis y duelo, soportando mejor la presión y el control frente a lo adverso.

La resiliencia o resistencia podemos evidenciarla en situaciones diversas. Por ejemplo:

- Pérdida inesperada de un ser querido.
- Maltrato o abuso psicológico o físico.
- Prolongadas enfermedades temporales.
- Abandono afectivo y sensación de fracaso.
- Afrontar catástrofes naturales y pobreza extrema, etc.

La persona resiliente posee algunas de las siguientes características:

- Autonomía.
- Controla sus impulsos.
- Transmite empatía.
- Puede manejar situaciones difíciles.
- Busca solución a los problemas.

2. SENTIDO DE COHERENCIA²

Poseer sentido de coherencia implica tener la capacidad de asumir una posición lógica y consecuente para organizar la información recibida y actuar en congruencia. **Es pensar, sentir y actuar** en un mismo sentido. Por tanto, es necesario que toda persona coherente desarrolle: comprensibilidad, manejabilidad y significatividad.



Foto: ODENAGED - MINEDU

² Estos recursos son: comprensibilidad (componente cognitivo o entendimiento de lo que está sucediendo), manejabilidad o maniobrabilidad (de gestión, tiene la capacidad, la habilidad y los recursos, es decir el control), y tiene un sentido (es el componente motivacional que lo que ocurre tiene un motivo, una razón, un sentido).

El sentido de coherencia se puede evidenciar en los siguientes ejemplos:

- Cuida de su salud y luego la de los otros.
- Ante acontecimientos que ponen a prueba su individualidad demuestra que sus convicciones son más fuertes.

Algunas características de las personas con sentido de coherencia:

- Sensibilidad para entenderse a sí mismo.
- Entender de modo positivo los diversos desafíos.
- Encuentra significado en lo que piensa, siente y realiza.
- Comprende la existencia del ser humano.
- Puede enfrentar la diversidad que plantea la vida.
- Integra el dolor, el sufrimiento o los sucesos a toda su personalidad.



Foto: Cortesía de Noticias NTN 24.

1.3.2. REACCIONES MÁS COMUNES ANTE DESASTRES: CRISIS, ESTRÉS Y DUELO

La manera como percibimos e interpretamos los desastres o emergencias son reacciones individuales en relación con el evento, conjugadas con la historia personal del afectado.

Por ello, tomemos en cuenta los siguientes aspectos:

- Los consejos NO sirven para las personas en situaciones de crisis producto de un desastre, justamente porque en ese momento tiene debilitada su capacidad para pensar con claridad.
- Debemos desarrollar pensamientos y sentimientos sanos para llevarlos a la práctica luego de ocurrida una emergencia.
- La persona en crisis debe ser contenida ante posibles reacciones no deseables, brindando el apoyo inmediato.
- Se debe evitar el uso de expresiones exageradas (sorpresa, miedo, etc.).
- Si hay reacciones físicas y fisiológicas debemos derivar el caso.
- Dar soporte socioemocional a las personas afectadas.
- Ante circunstancias imprevistas, debemos apelar al criterio y sentido común.

1. CRISIS

Es un estado temporal de trastorno y desorganización socioemocional caracterizado por la incapacidad o dificultad de la persona para dirigirse a sí mismo.

Tomemos en cuenta que la crisis es:

- Un evento precipitante, el cual es inusual y amenazante.
- Inesperado, es decir puede ser una emergencia o un desastre, un accidente de aviación, vehicular, incendio, atentado terrorista, etc.
- Puede afectar a cualquier persona y en cualquier momento.
- Por su calidad de urgencia, requiere acción inmediata.
- Involucra a alguien invaluable: algún familiar, la muerte de un niño, la vivienda.

CARACTERÍSTICAS DE LA CRISIS

- **LA EXPOSICIÓN**, es la pérdida del control de pensamientos, sentimientos y actuación (se paraliza la persona).
- **LA RESPUESTA**, desorganizada, con signos de desesperación, desconsuelo, angustia, llanto, entre otros.
- **LA ESTABILIZACIÓN**, es cuando viene la calma frente a los recursos alternos.
- **LA ADAPTACIÓN**, es la fase donde la persona se tranquiliza y retoma el control de sí misma.



Foto: MINEDU - ODENAGED

2. ESTRÉS

Es la respuesta fisiológica, emocional y social de una persona que busca adaptarse y reajustarse a presiones internas y externas, pudiendo ser, en ocasiones, por tiempo muy prolongado. Desde la perspectiva de los desastres, el estrés está en relación con el tipo y duración de la emergencia, las pérdidas sufridas, la cantidad y calidad de entrenamiento previo ante desastres,

Tomemos en cuenta que en situaciones de estrés:

- El tiempo dependerá de la capacidad de respuesta de cada persona.
- Hay que ordenar prioridades antes de actuar.
- Hay que esforzarse más en guardar la calma.
- Trabajar en equipo se hace más difícil pero es importante considerarlo.

CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS

- REEXPERIMENTACIÓN: pesadillas, imágenes mentales de lo ocurrido, reacciones emocionales desproporcionadas.
- EXCESO DE ACTIVIDAD: dificultad para conciliar el sueño, problemas de atención, concentración o memoria, irritabilidad, impulsividad y agresividad.
- BLOQUEO EMOCIONAL: pérdida de interés, evitación, huida, rechazo, aislamiento.
- OTROS: miedo, tristeza o desesperación que se traducen en palabras, en el silencio, en reacciones imprevistas, entre otras.

**3. DUELO**

Es la demostración de sentimientos de dolor, aflicción o pena por la pérdida de un ser querido u de un objeto. Es el proceso más o menos largo y doloroso de adaptación hacia una nueva situación. La intensidad y duración del duelo dependerá de muchos factores: tipo de muerte (esperada o repentina, apacible o violenta), intensidad, edades y características de la relación con el fallecido (hijo, hija, esposo, esposa, padres, hermanos, familiares, entre otros).

Tomemos en cuenta que el duelo:

- El duelo es resuelto cuando sé es capaz de recordar al fallecido sin sentir dolor, sin aflicción ni nostalgia, cuando se ha aprendido a vivir sin él o ella, cuando se ha dejado de vivir en el pasado y se comparte esperanzas, expectativas, y sé es capaz de asumir nuevos retos y roles.
- La comprensión, percepción e interpretación de la muerte va en relación con las diferentes etapas del desarrollo del pensamiento y el estado socioemocional de la niña, el niño o el adolescente.

GUÍA METODOLÓGICA PARA EL SOPORTE SOCIOEMOCIONAL EN SITUACIÓN DE EMERGENCIA POR DESASTRES

- Cuando hablamos sobre la muerte a la niña o niño debemos:
 - ✓ Observar lo que el niño quiere saber.
 - ✓ Darle una respuesta adecuada.
 - ✓ Darle una explicación apropiada para su edad.
 - ✓ Evitar mentirle, ni dar falsas esperanzas sobre la realidad.
 - ✓ Responder a sus preguntas de manera sencilla y clara.
 - ✓ Permitir que participe en los rituales de duelo propios de su cultura y religión.
 - ✓ Ayudarles a que se despidan mediante un dibujo, una oración o una vela encendida, entre otros.

CARACTERÍSTICAS DEL DUELO

- La duración o ciclo del duelo por la muerte de una persona muy apreciada puede durar entre 1 y 3 años.
- En casos excepcionales de duelo con más de 4 años se le puede denominar duelo no resuelto, duelo crónico, retrasado, enmascarado o exagerado, los que necesitarán apoyo especializado de un profesional de la salud.
- Embotamiento de la sensibilidad.
- Anhelo y búsqueda de la figura perdida.
- Desorganización y desesperanza interior.
- Las niñas o niños pequeños no comprenden que la muerte es irreversible.
- Los pequeños usan su “pensamiento mágico”, creyendo, en algunos casos, que sus pensamientos causaron la muerte de alguien.
- La pérdida de una mascota puede ser muy difícil para una niña o niño y no debemos subestimar sus sentimientos relacionados con la pérdida de la mascota o de un juguete especial.

REACCIONES HABITUALES ANTE UNA CRISIS, ESTRÉS Y DUELO

EN SUS ACCIONES

- Suspira y llora.
- Busca, llama y habla con el fallecido.
- Evita a la gente y quiere estar solo.
- Duerme poco o en exceso.
- Se distrae, se olvida, no se puede concentrar.
- Sueña o tiene pesadillas.
- Pierde interés por el estudio, el aprendizaje y el juego.
- Muestra apatía, desgano, está desmotivado y sin ganas de hacer las cosas.

EN EL PENSAR

- **NEGACIÓN E INCREULIDAD:** ¡No puede ser verdad! ¡No es más que una horrible pesadilla! En casos de muerte, cree y actúa como si su ser querido continuara vivo.
- **INSENSIBILIDAD:** Es como si le estuviese pasando a otro. Nada parece real.
- **ENFADO, RABIA Y RESENTIMIENTO:** Está furioso contra todo y contra todos. El resentimiento forma parte del dolor y es normal. A medida que el dolor se va, disminuye el enfado.
- **TRISTEZA:** Puede tener muchas expresiones: llanto, pena, melancolía, nostalgia, etc.
- **MIEDO Y ANGUSTIA:** Se siente inquieto, confuso, desamparado, desesperado. Tiene temor de volverse loco. Estos sentimientos tan intensos y tan desagradables son naturales.
- **CULPA Y AUTORREPROCHES:** Aparecen sentimientos de culpa, como una forma de autocastigarse. Es conveniente hacer una lista con todas las cosas buenas y adecuadas que realizó por su ser querido.
- **SOLEDAD:** Sentimiento de desamparo por todas las vivencias compartidas con el ser querido, por lo que necesitará tiempo para llenar el inmenso vacío dejado.
- **ALIVIO:** Después de una larga y penosa enfermedad o relación se puede vivir con alguna sensación de alivio y descanso.
- **SENSACIÓN DE OÍR O VER AL FALLECIDO:** Sensaciones pasajeras absolutamente normales después del fallecimiento de un ser amado.
- **AMBIVALENCIA Y CAMBIOS DE HUMOR:** Los sentimientos pueden ser inestables y contradictorios.



Foto: Cortesía de Cepes Rural.

EN EL SENTIR

- | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| • Náuseas. | • Pérdida de apetito. | • Dolor de espalda. |
| • Palpitaciones. | • Insomnio. | • Temblores. |
| • Opresión en la garganta. | • Fatiga. | • Hipersensibilidad al ruido. |
| • Nudo en el estómago. | • Sensación de falta de aire. | • Dificultad para tragar. |
| • Dolor de cabeza. | • Punzadas o presión en el pecho. | • Oleadas de calor. |
| | • Pérdida de fuerza. | • Visión borrosa. |

ALERTA!

La presencia de dolor en el pecho requerirá un descarte médico inmediato. Puede presentarse una baja en su sistema inmunológico por algún contagio viral o presencia de un herpes. También gastritis, colon irritable o hipertensión posterior al desastre que requerirá atención médica y mental.

1.3.3. CONDUCTA SOCIOEMOCIONAL DE LOS AFECTADOS DESPUÉS DEL DESASTRE

Luego de ocurrido un desastre es posible que se observe algún cambio conductual en nuestras niñas, niños y adolescentes. Este evento inesperado que cambia nuestra rutina diaria, y deja pérdidas que pueden ser familiares o materiales, le va a causar dolor y no sabe cómo enfrentarlas. Por lo general, estos cambios duran poco tiempo. En ese sentido, a la niña y niño no le debemos mentir sobre lo ocurrido, decírselo en un lenguaje que pueda entender, dándole la información necesaria, precisa y siempre responder a las preguntas que nos haga sobre los sucesos. Recordemos que para ellos es difícil asimilar estos cambios tan inesperados y a veces radicales en sus vidas.

Al hablar con nuestras niñas, niños y adolescentes debemos hacerlo con naturalidad durante los primeros encuentros posteriores al desastre, indagando lo que conoce de los hechos, preguntando qué es lo que piensa o teme sobre lo ocurrido. Para algunos el desastre es insuperable, para otros es algo superable fácilmente, mientras otros necesitan un poco de tiempo para procesar el evento, etc.

TENGAMOS EN CUENTA

- ✓ El tono de voz debe ser “adecuado”, sin exageraciones de frialdad o pesimismo, procurando siempre brindarle el apoyo emocional para que se sienta afirmado y querido y sepa que no se encuentra solo.
- ✓ Nuestras niñas, niños y adolescentes prefieren que la información se la de su madre o padre, o la persona más próxima a ellos.
- ✓ Si a la familia le resulta difícil informarle a su niña o niño, bríndele su apoyo o en todo caso sugiera la ayuda de un especialista.

Las causas más frecuentes de los mayores problemas emocionales pueden ser varias, entre ellas tenemos:

- Haber sido testigo de la muerte de padres o parientes cercanos de forma violenta.
- Haber sido testigo de riñas, peleas, hostilidades, saqueos y hasta de muertes.
- Haber estado expuesto y ser víctima de violencia o desastres.
- Ver a una persona agonizando.
- Haber sufrido heridas físicas y mutilaciones.
- Haber estado como damnificado, refugiado o desplazado.
- Haber visto un asesinato.
- Haber permanecido largo tiempo separado de la familia sin noticias de ellos o creyendo que ya murieron.
- Haber sido raptado o secuestrado.
- Haber sufrido hambre, enfermedades o malas condiciones ambientales y de vida.

1.3.3.1. SIGNOS DE ALARMA Y REACCIONES EN NIÑAS Y NIÑOS

DURANTE LAS PRIMERAS 72 HORAS DE EMERGENCIA POR DESASTRE

SIGNOS DE ALARMA

- En muchos de ellos, su conducta cambia drásticamente, pueden pasar de la pasividad a la irritabilidad, a la violencia o la inquietud y viceversa.
- Demuestran miedo a cualquier estímulo que les haga recordar el suceso vivido durante el desastre, sus consecuencias y los fenómenos antrópicos.
- Con facilidad se desorientan, no saben dónde están.
- Presentan alteraciones en el sueño, insomnio, duermen excesivamente o se despiertan angustiados.

REACCIONES

- No quieren que los toquen, rechazan el contacto físico.
- No miran, rechazan el contacto visual.
- Se agreden, se golpean, se lastiman, se aíslan.
- No quieren hablar, permanecen en silencio.
- Manifiestan deseos de morir.
- Se autoagreden o autolesionan.
- No quieren comer, presentando una pérdida significativa de peso o bajo peso para la edad.

DURANTE EL PRIMER MES DE EMERGENCIA POR DESASTRE

SIGNOS DE ALARMA

- Conducta regresiva: se orinan en la cama, hablan como niños pequeños, se chupan el dedo.
- Miedo a quedarse solos.
- Alteraciones en el sueño, insomnio, se despiertan llorando, duermen en exceso.
- En el lenguaje, presentan tartamudeo o pérdida del habla.
- En la alimentación: no quieren comer o comen mucho, presentando pérdida o aumento del apetito.
- Temerosos a seres imaginarios o situaciones reales, a la oscuridad, animales, fantasmas.
- No quieren ir a la escuela.
- Manifiestan que les duele el cuerpo y la cabeza sin motivo aparente.
- Realizan juegos repetitivos sobre el suceso traumático.

REACCIONES

- No quieren ir a la escuela, presentando un rechazo total.
- Presentan conductas autoestimulatorias o balanceo permanente.
- No hablan ni intentan comunicarse.
- Manifiestan deseos de huir de la casa o que quieren morir.
- Se aíslan, no quieren estar en grupo.
- Presentan tristeza constante.
- No quieren comer y pierden peso significativamente.
- Frecuentemente se quejan de diversos dolores y malestares y se enferman todo el tiempo.
- Se autoagreden o autolesionan, se muerden, se golpean, se jalan los cabellos, entre otros.

1.3.3.2. SIGNOS DE ALARMA Y REACCIONES EN ADOLESCENTES

DURANTE LAS PRIMERAS 72 HORAS DE EMERGENCIA POR DESASTRE

SIGNOS DE ALARMA

- Su conducta cambia. Pueden ser pasivos, irritables o muy inquietos.
- Presentan miedo a cualquier estímulo que les haga recordar el suceso adverso.
- Se desorientan, no saben dónde están, no reconocen o confunden la fecha o el lugar.
- Presentan alteraciones en el sueño, insomnio, duermen excesivamente, o se despiertan angustiados.
- Presentan llanto frecuente sin motivo aparente.
- Pueden presentar problemas de lenguaje, no hablan claro, cuando ya lo hacían, su tono de voz es baja, tartamudean.

REACCIONES

- Manifiestan deseos de huir de la casa o de morir.
- Se inician en el consumo de bebidas alcohólicas u otras sustancias psicoactivas.
- Aparecen conductas antisociales: robo, peleas graves, entre otras.
- Su conducta sexual es promiscua o inadecuada.
- Se autoagreden, provocando autolesiones o intentos de suicidios.
- Violentos, agreden a los demás.

DURANTE EL PRIMER MES DE EMERGENCIA POR DESASTRE

SIGNOS DE ALARMA

- Presentan miedo injustificado.
- No pueden estar tranquilos, se mueven constantemente.
- Presentan dificultad para concentrarse y prestar atención. Están muy dispersos.
- Su conducta es regresiva: se orinan en la cama, hablan como niños pequeños, se chupan el dedo.
- Tienen miedo a quedarse solos.
- Presentan alteraciones en el sueño, insomnio, se despiertan llorando, duermen en exceso.
- Dan la apariencia de retraídos, inseguros o tímidos.
- En el lenguaje pueden presentar tartamudeo.
- No quieren ir a la escuela y presentan dificultad para concentrarse.
- Manifiestan que les duele el cuerpo y la cabeza, sin motivo aparente.
- Realizan juegos repetitivos sobre el suceso traumático.
- Muestran sentimientos de culpa. Creen que el desastre sucedió por una conducta o pensamiento previo.

REACCIONES

- Pierden mucho peso después del evento adverso.
- Presentan intoxicaciones por el consumo de bebidas alcohólicas o de sustancias psicoactivas.
- Tienen delusivas o intentos de suicidio.
- Presentan persistentemente diarreas, estreñimientos, dolores epigástricos, entre otros.

1.3.3.3. SIGNOS DE ALARMA Y REACCIONES EN JÓVENES Y ADULTOS

DURANTE LAS PRIMERAS 72 DE HORAS EMERGENCIA POR DESASTRE

SIGNOS DE ALARMA Y REACCIONES

- Pueden estar desorientados y confusos.
- Se niegan a conversar y hablar y se aíslan.
- Parecen ausentes o distraídos.

DURANTE PRIMER MES LUEGO DE LA EMERGENCIA POR DESASTRE

SIGNOS DE ALARMA Y REACCIONES

- Pierden el apetito, están desganados.
- Presentan problemas para conciliar el sueño, no pueden dormir.
- Pierden el interés por las actividades que realizaban cotidianamente.
- Presentan dolores de cabeza y de cuerpo sin motivo aparente.
- Se vuelven rebeldes con la familia o autoridad, no quieren acatar órdenes.
- Presentan problemas de estabilidad en sus emociones.
- Tienen reacciones sentimientos de culpa.
- No quieren ir a trabajar, se niegan a asumir responsabilidades.
- Pueden huir de situaciones que agudicen su estrés.

Es de especial interés y consideración saber cuál es el estado físico y emocional en el que nos encontramos, en vista que nosotros o nuestros colegas también podemos estar afectados en nuestras vidas, familias, bienes materiales, trabajo y tantas otras cosas que se han visto perjudicadas. A su vez, debemos responder a situaciones adversas frente a niñas, niños y adolescentes.

1.3.4. PRIMERAS INTERVENCIONES SOCIOEMOCIONALES

Tomemos en cuenta los siguientes tips en nuestras niñas, niños, adolescentes y colegas:

La experiencia y formación profesional del docente integrada a la capacitación en el soporte socioemocional lo convierten en un líder comunal para incentivar, formar y conducir la contención socioemocional en la comunidad educativa.

RECUERDA

- Expresarle afecto y amor, abrazarlos, acariciarlos, decirles que los protegemos y los cuidamos. Si los adultos no se sienten bien, hagan un esfuerzo, si no puede, solicite ayuda a algún colega u ofrézcale a otros.
- Permitirles que estén cerca de los adultos cuando lo deseen, eso les dará seguridad.
- Darle la información clara y precisa sobre el evento adverso cada vez que la niña, niño y adolescente lo solicite.
- Permitirle a las niñas, niños y adolescentes que hablen sobre sus sentimientos y compartamos con ellos los nuestros.
- A los padres recomendarles que compartan más tiempo con ellos a la hora de acostarlos.
- En la medida que sea posible, restablecer la rutina para comidas, juegos, descanso y trabajo.
- Mantenerlos ocupados con tareas que los hagan sentirse útiles en ayudar a la familia a recuperarse del desastre.
- Hacerlos responsables de las conductas que tengan, por más mínimo que sea el incidente.
- Las niñas, niños presentan duelo por la pérdida de sus mascotas, juguetes, ropa y otros artículos favoritos. Hay que tomar en cuenta este criterio.
- Ellos sienten que sufrieron un terrible castigo, algunos creen que es un castigo por algo que hicieron a su familia.

NO OLVIDES

Las personas afectadas por un evento adverso, además de las lesiones físicas pueden mostrar los siguientes síntomas emocionales:

- Cambios bruscos de humor.
- Demanda de afecto en forma permanente.
- Irritabilidad.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Miedo y ansiedad por su futuro.
- Apatía.
- Inseguridad.
- Culpabilidad.
- Fuga de ideas.
- Delirios de persecución, etc.

1.3.5. ERRORES MÁS FRECUENTES QUE DEBEMOS EVITAR CON LOS AFECTADOS

- Ignorar sentimientos o hechos.
- Juzgar o tomar partido de algo.
- Depender de preguntas: si o no.
- Permitir abstracciones continuas.
- Dejar obstáculos socioemocionales sin examinar o atender.
- Extralimitarse de entusiasmo y querer resolverlo todo.
- Esquivar el liderazgo y retraerse en la toma de decisiones.
- Dejar de lado detalles.
- Ridiculizarlos, burlarnos o reírnos de sus temores.
- Mentirles, golpearlos, castigarlos o gritarles.
- Rechazarlos cuando buscan protección y afecto.
- Amenazarlos con dejarlos solos o decirles que ya no los queremos.
- No organizar los pensamientos antes de hablar.
- Expresarse con imprecisión.
- Intentar expresar demasiadas ideas en un único enunciado. La eficacia aumenta con la brevedad.
- Seguir hablando por falta de seguridad, sin precisar la capacidad de comprensión de la otra persona.
- Mostrar compasión con comentarios como “pobrecita”, “que mala suerte tienes”.
- Quitar importancia al problema con comentarios como “eso no tiene importancia”, “eso le pasa a todo el mundo”.
- Presentarle casos de otras personas que están peor que ellas.
- Echarle la culpa a un tercero.
- Desviar el tema.
- Una de las posturas que tienden a poner una distancia o barrera es colocar las manos en la cadera que envía un mensaje de superioridad.
- Los brazos cruzados crean una barrera para la comunicación eficaz.

02

ROL DEL DOCENTE EN EL SOPORTE SOCIOEMOCIONAL DE NINAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS O DESASTRES





ROL DEL DOCENTE EN EL SOPORTE SOCIOEMOCIONAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS O DESASTRES

“...Entonces todos los hombres de la tierra
le rodearon; les vio el cadáver triste, emocionado;
incorporóse lentamente,
abrazó al primer hombre; echóse a andar...”

César Vallejo

Masa (10 de Noviembre de 1937).

2.1. ROL DEL DOCENTE EN EL SOPORTE SOCIOEMOCIONAL FRENTE A EMERGENCIAS O DESASTRES



Foto: ODENAGED - MINEDU

El rol del docente frente a las niñas, niños y adolescentes es:

- ✓ Intervención socioemocional buscando el alivio y control de las emociones después del desastre.
- ✓ Restablecer el equilibrio.
- ✓ Evitar la revictimización.⁴
- ✓ Promover y apoyar los procesos naturales de recuperación.
- ✓ Prevenir que persistan o se agraven las situaciones de estrés.
- ✓ Fomentar la organización de grupos de atención socioemocional en la escuela.
- ✓ Coordinar y mantener comunicación constante con la comunidad educativa.
- ✓ Motivar la participación de todos para la pronta recuperación de los afectados.

¡RECORDÉMOS!

Los docentes tenemos mayor oportunidad para proteger, dar consuelo, seguridad y ayudar a sentirse mejor a las niñas, niños y adolescentes.

TOMEMOS EN CUENTA

- Se conoce a sí mismo y suele ser consciente de lo que siente y desea en cada momento.
- Se acepta sin condiciones, sin que ello dependa de sus logros ni de la aceptación de los demás.
- Cuando gana o pierde, cuando obtiene un éxito o cuando no consigue sus objetivos, conserva siempre su propio respeto y dignidad.
- Sabe comprender y manejar adecuadamente sus sentimientos y los de los demás.
- No experimenta más ansiedad de la conveniente en sus relaciones interpersonales y es capaz de afrontar serenamente los conflictos, los fracasos o los éxitos.
- No exige las cosas que quiere, pero tampoco se autoengaña pensando que no le importan.
- Acepta sus limitaciones, pero, al mismo tiempo, lucha con todas sus fuerzas por realizarse.
- Se mantiene fiel a sí misma en cualquier caso, se responsabiliza de su vida y de sus emociones.
- Mantiene una actitud activa, esforzándose en conseguir sus objetivos.

⁴ Se refiere a volver a revivir el trauma o hecho doloroso vivido por la niña, niño y adolescente y que menoscaba su autoestima y dignidad.

GUÍA METODOLÓGICA PARA EL SOPORTE SOCIOEMOCIONAL EN SITUACIÓN DE EMERGENCIA POR DESASTRES

- Como tiende a conocerse y aceptarse a sí misma y a expresar lo que piensa, quiere y siente, suele dar una imagen de persona congruente y auténtica.
- Se respeta y valora a sí misma y a los demás.
- Expresa y defiende sus derechos, respetando al mismo tiempo los derechos de los demás.
- Puede comunicarse con personas de todos los niveles: amigos, familiares y extraños, y esta comunicación tiende a ser abierta, directa, franca y adecuada.
- Elige a las personas con amabilidad y firmeza determinando quiénes son amigos y quiénes no.
- Expresa adecuadamente sus opiniones, deseos y sentimientos en vez de esperar a que los demás los adivinen.



La primera intervención socioemocional no es solo responsabilidad del docente, sino también del personal de salud y de los agentes de la comunidad que debe integrar componentes de ayuda humanitaria e intervenciones sociales de diferente índole, en las que los docentes representan un papel muy importante como líderes natos de la comunidad.

Como docentes con capacidades fortalecidas tenemos que:

- Utilizar el lenguaje no verbal (gestos que transmitan seguridad).
- Mantener contacto físico, cercanía y mirada directa (no desviar la mirada en momentos críticos).
- Si la situación es crítica y es difícil responder, entonces se debe DERIVAR a un profesional de la salud.
- Evitar frases vacías: "Lo siento mucho", "entiendo por lo que estás pasando", etc.
- Entrar con cuidado al CONTACTO FÍSICO con nuestras niñas, niños y adolescentes, para crear la sensación inmediata de seguridad.
- Se debe demostrar afecto y comprensión, pero sin caer en la sobreprotección.
- Se debe apoyar el alivio y el control de las consecuencias de un desastre y el restablecimiento de la estabilidad socioemocional.
- Evitar el revivir los traumas de la población afectada.
- Promover y apoyar los procesos naturales de recuperación y evitar que persistan o se agraven las reacciones de estrés.
- Estar precavidos ante el surgimiento de alguna enfermedad en la población afectada.

- Organizar a las niñas, niños y adolescentes.
- Identificar a las niñas, niños y adolescentes más afectados.
- Coordinar y colaborar con otros colegas, profesionales de la salud y autoridades.
- Participar en la recuperación y control de la situación luego de un desastre dentro de la escuela.
- Organizar grupos de apoyo socioemocional y motivar la participación activa de padres y madres de familia para la pronta recuperación de la población afectada.
- Estar atentos y preparados ante cualquier señal de alerta.
- Derivar cuando se presente una situación inmanejable (violencia, intento de suicidio, etc.).

2.2 CARACTERÍSTICAS PERSONALES PARA LA CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL: EMPATÍA, ASERTIVIDAD, PROACTIVIDAD Y COMUNICACIÓN NO VERBAL

Cuando intervengamos, no solo debemos escuchar, también debemos dar señales de lo que estamos haciendo: mirar a los ojos, dar señales con la cabeza, realizar inflexiones de voz, emitir expresiones que validen a nuestras niñas, niños, adolescentes y adultos y que vayan diciendo: “comprendo lo que quieres decir” o “puedo entender esto”. Una capacidad que hemos de desarrollar para dar los primeras intervenciones socioemocionales es “escucha empática o activa” que se basa en el principio de acompañar y escuchar.

EMPATÍA

La empatía es una actitud fundamental para lograr la escucha empática. La comprensión empática es la capacidad de ponernos en el lugar del otro, sin ella no se puede dar una escucha auténtica.

PARA TRANSMITIR UNA ACTITUD EMPÁTICA DEBEMOS

1. Transmitir cordialidad.
2. Aceptar a la otra persona, respetando sus sentimientos, llanto, silencio.
3. No emitir evaluaciones, juicios o consejos, ni contar su propia historia.
4. Evitar descalificaciones porque eso ayuda a que la persona pierda sus temores y se sienta tomada en serio.
5. No utilizar la amenaza ni el chantaje, evitar comentarios como: “esto está mal”, “eso no debe de hacerse”, “qué dirá la gente”.
6. No decirle que es un castigo divino.



Foto: Cortesía de El Comercio.

ASERTIVIDAD DEL DOCENTE

La asertividad es una habilidad para expresarse socialmente de forma adecuada. Incluye todas las formas del lenguaje, verbal y no verbal, además de todas las señas que nos indican una buena relación entre dos o más personas, como puede ser la mirada, la postura, etc. Además, implica pensar, sentir y actuar con coherencia, en un mismo sentido. Tiene las siguientes características:

PROACTIVIDAD DEL DOCENTE

La proactividad no significa solo tomar la iniciativa, sino asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan. Decidir en cada momento lo que queremos hacer y cómo lo vamos a hacer. Los docentes que toman decisiones oportunas y pertinentes son aquellas que han desarrollado el hábito de la proactividad.

COMUNICACIÓN NO VERBAL

- Buscan continuamente nuevas oportunidades para recuperarse del desastre.
- Se marcan objetivos efectivos orientados a superar las dificultades.
- Anticipan y previenen problemas, es decir crean soluciones ante las crisis.
- Son flexibles, hacen cosas diferentes, o actúan de forma resiliente.
- A pesar de la incertidumbre emprenden la acción de ayuda y soporte emocional.
- Perseveran y persisten en sus esfuerzos por restablecer la tranquilidad.
- Como están orientados a resultados, entonces se preocupan por los demás.

El cuerpo emite casi siempre señales, mensajes y avisos y somos nosotros los que a veces no sabemos responderle. La mayor parte de las comunicaciones no verbales desencadenan en actitudes recíprocas con las demás personas si no se es consciente de ellas. Así, tenemos que el impacto de la comunicación no verbal se expresa en los siguientes porcentajes: El 55 % relacionado con la expresión del rostro, el 38 % al impacto de la voz y el 7 % al impacto del contenido expresado por la palabra hablada o escrita.

CARACTERÍSTICAS DEL LENGUAJE NO VERBAL

- **MIRADA - CONTACTO VISUAL:** Mira a la otra persona en la mitad superior de la cara o si te resulta incómodo fija tu atención en el triángulo comprendido entre la nariz y la boca. La mirada sirve para percibir las señales del otro y para indicar que estamos atendiendo a los demás. Es importante para regular y manejar los turnos de habla.
- **EXPRESIÓN FACIAL:** La cara es el principal sistema de señales para mostrar las emociones. Las expresiones faciales son de

corta duración y no se sabe en muchas ocasiones que es la base del presentimiento o intuición sobre alguien. Podemos expresar disgusto, interés, rabia y a veces debemos controlar la expresión para que no delate nuestras emociones.

- **SONRISA:** Puede suavizar un rechazo, comunicar una actitud amigable y animar a los demás a que te devuelvan la sonrisa. Crea un ambiente más agradable para la comunicación.
- **GESTOS:** Nos referimos a los realizados con las manos. Constituyen un canal muy útil para la sincronización y la retroalimentación. Cumple varias funciones: Acompaña al habla y puede reemplazarla y muestra estados emocionales.
- **MOVIMIENTOS DE PIERNAS Y PIES:** Suministran señales válidas del estado de ánimo de una persona, denota también ansiedad.
- **DISTANCIA - PROXIMIDAD:** En diversas situaciones una distancia excesiva puede ser una señal de desconfianza hacia la otra persona y una distancia corta puede provocar actitudes negativas. Habrán situaciones en que se debe aproximar a otro para darle apoyo y seguridad. Mientras que en otras se deberá respetar su espacio personal y el de uno para hacerse respetar.
- **APARIENCIA PERSONAL:** Las personas muestran a través de su aspecto exterior una imagen de sí mismos, que abarca tanto su estatus social como los estados emocionales y su carácter. La primera impresión que alguien produce por su aspecto externo puede ser decisiva, si no existe posteriormente una relación comunicativa profunda. Se transmite, sobre todo por el vestido, la estatura, el rostro, la piel, el pelo y las manos.
- **MOVIMIENTOS DE CABEZA:** Pueden indicar acuerdo, desacuerdo, escucha, conducta del habla del interlocutor, duda, negociación, entre otros.



Foto: ODENAGED - MINEDU

03

ESTRATEGIAS SUGERIDAS PARA LA CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIAS O DESASTRES





ESTRATEGIAS SUGERIDAS PARA LA CONTENCIÓN SOCIOEMOCIONAL ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIAS O DESASTRES



Foto: ODENAGED - MINEDU

INTERVENCIÓN DEL DOCENTE

La intervención que llevemos a cabo se dirigirá a aliviar las tensiones creadas por un suceso que amenaza la vida o la seguridad de nuestras niñas, niños y adolescentes. El objetivo con los afectados es lograr el inmediato alivio en algún grado, reducir el riesgo por la agudización anímica de largo plazo como resultado de la crisis, lograr una respuesta más efectiva para las necesidades físicas y socioemocionales que pueden afrontar las niñas, niños y adolescentes y sus familiares.

¿CÓMO ABORDAR?

- ACERCARSE Y PRESENTARSE: debemos identificarnos y respetar el espacio interpersonal.
- APOYAR: debemos alejarla o separar a la víctima de la escena, para ello, la tomaremos por el hombro, le hablaremos en tono afectuoso y sereno y la llamaremos por su nombre.
- ORIENTAR: sugerir si está muy desorientado, ser afectuoso y respetuoso pero firme, no sobreprotegerlo.

Como docentes hemos de ayudar a trasladar los sentimientos de frustración, dolor, estrés y otros de nuestras niñas, niños y adolescentes para ayudarles a que encuentren un significado o sentido y que comprendan y puedan actuar asertivamente. Todo ello favorecerá en su desarrollo personal. Se debe estar alertas para responder a las contingencias luego del desastre. Considerando nuestra capacidad creativa como docentes, sintámonos motivados para crear otras actividades nuevas que puedan ser compartidas entre colegas, apoyándonos mutuamente en este proceso de soporte socioemocional.

TEN EN CUENTA

Si en el proceso de aplicar estas estrategias se presenta una crisis en algún estudiante deberás:

- a) Dar contención emocional.
- b) Realizar derivación de caso.
- c) Si la situación conlleva a tensión, conjugar con las estrategias lúdicas (Véase Guía Lúdica).



Foto: ODENAGED - MINEDU

OBSERVACIONES A TOMAR EN CUENTA

- Todas las estrategias planteadas son sugerencias que deben ser adaptadas a las circunstancias del desastre, características y edades de los niños, niñas y adolescentes y a las particularidades del entorno.
- Los recursos y materiales propuestos son referenciales, pudiendo, de acuerdo a nuestra experiencia, cambiarlos por otros que crea pertinente. Por ejemplo, en la estrategia “Hacemos música”, si no tenemos ningún instrumento musical, podemos fabricar junto con nuestras niñas, niños o adolescentes, usando material reciclado, algunos instrumentos artesanales o tal vez improvisar con objetos que tenga a su alrededor.
- Ejercite su creatividad: puede plantearse otras estrategias que ya le hayan dado buenos resultados o estime que hay otras más pertinentes.
- También puede dar variabilidad al manejo del tiempo de las estrategias, pudiendo reducir o ampliarlo de acuerdo a lo que sea oportuno y urgente trabajar.
- Podemos fusionar estrategias o usar de manera secuencial algunas de ellas, tal vez con un propósito pedagógico especial o que le resulte más conveniente.

3.1. RESPIRO MEJOR Y ME SIENTO BIEN



Foto: ODENAGED - MINEDU

ESTRATEGIA / TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	RECURSOS QUE SE NECESITAN	TIEMPO NECESARIO
RESPIRO MEJOR Y ME SIENTO BIEN	<p>Comience respirando lentamente, tome el aire por la nariz, concéntrese en levantar el abdomen, verifíquelo colocando una mano sobre su abdomen y veamos cómo se eleva.</p> <p>Inhale contando mentalmente hasta 5, conteniendo el aire, y luego expulse el aire lentamente por la boca.</p>	Cualquier espacio físico accesible en condiciones favorables, que no haya evidencias del desastre a la vista, como patio o ambientes (aulas, comedor, etc.).	20 minutos

3.2. DIRIJO MI CUERPO Y SUELTO MI CUERPO



Foto: Cortesía de efdeportes.com.

ESTRATEGIA / TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	RECURSOS QUE SE NECESITAN	TIEMPO NECESARIO
DIRIJO MI CUERPO	<p>DE PIE O RECOSTADO</p> <p>Comenzamos con la relajación muscular progresiva, tensando parte por parte nuestro cuerpo.</p> <p>Empezamos por nuestros pies, los tensamos haciendo presión por un momento contando hasta 5, luego soltamos, relajándolos. Lo hacemos por tres veces seguidas, luego pasamos a nuestras piernas de la misma manera y así sucesivamente tensamos, relajamos nuestro estómago, pecho, brazos, manos, hombros y cuello, luego pasamos a la cara, los ojos, nariz, boca y frente.</p>	<p>Cualquier espacio físico accesible en condiciones favorables, que no haya evidencias de desastres a la vista (patio o ambientes como aulas, comedor, etc.).</p>	<p>20 minutos</p>
SUELTO MI CUERPO	<p>Sentado en una silla con los pies apoyados en el suelo, la espalda muy recta y las manos sobre tu rodilla, cierra los ojos y has tres respiraciones abdominales profundas. Respira lentamente y concéntrate en tu columna vertebral. Imagina que tienes la dureza y rectitud de una barra de hierro. Imagina que de pronto se fuera convirtiendo en una barra de goma, flexible y blanda. Vuelve a sentir que tu columna es, sucesivamente de hierro y de goma. Después lentamente, mueve los hombros hacia atrás y abre la boca.</p>	<p>Una silla o un lugar donde sentarse.</p> <p>Espacio amplio bien ventilado.</p>	<p>20 minutos</p>

3.3 DIBUJO LIBRE



ESTRATEGIA / TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	RECURSOS QUE SE NECESITAN	TIEMPO NECESARIO
DIBUJO LIBRE	<p>Se entrega a los alumnos un pliego de cartulina canson y un pincel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puede ser un trabajo colectivo o individual. • Se les entrega los materiales. • Se les solicita que remojen su esponja y con movimiento horizontal humedezcan la cartulina por ambos lados. • Se les indica que tomen el paño y lo coloquen encima, luego se seca y se retira la humedad. • Se coloca agua en el depósito a disposición del participante. • Se le pide que dibuje libremente. • No hay tema y no debe dejar espacio en blanco. • Deberá trabajar en silencio. 	<p>Un pliego de cartulina canson.</p> <p>Pincel N° 18, pluma de un ave, u otros que pueda crear.</p> <p>Un pedazo de esponja.</p> <p>Un pedazo de tela absorbente (Polo usado de algodón).</p> <p>Acuarelas: rojo, azul y amarillo.</p> <p>Un depósito para agua (capacidad para medio litro).</p> <p>Una mesa larga o tablero.</p>	Sin tiempo específico

3.4 REDACCIÓN Y NARRACIÓN LIBRE

ESTRATEGIA / TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	RECURSOS QUE SE NECESITAN	TIEMPO NECESARIO
<p>REDACCIÓN Y NARRACIÓN LIBRE</p>	<p>Se divide en grupos de no más de 10 niñas, niños y adolescentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les solicita que elaboren y narren un cuento utilizando titeres, creando ellos sus personajes y situaciones libremente. • La historia debe tener un principio y un final. • Terminando su cuento, todos se juntan en un gran círculo para narrar sus cuentos. • Al final el docente pide que libremente narren su historia. • Se hace la retroalimentación preguntándoles: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es lo que más les llamó la atención? • ¿Qué es lo que más les agrada y lo que menos les agrada del cuento? • ¿Con cuál de los personajes se han identificado? • ¿Qué historia les pareció más interesante? • ¿Crees que tiene que ver o se asemeja con tu realidad? • Luego, como actividad libre, se le pide al participante complementar su historia con un dibujo. 	<p>Hojas bond A4.</p> <p>Lapicero, lápiz, crayones de cera, barra de grafito u otros con que pueda escribir y a su vez dibujar.</p> <p>Borrador.</p> <p>Tajador.</p>	<p>Libre</p>

3.5. HACEMOS MÚSICA



Foto: ODENAGED - MINEDU

ESTRATEGIA / TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	RECURSOS NECESARIOS	TIEMPO NECESARIO
HACEMOS MÚSICA	<p>Utilizaremos los instrumentos de la localidad y así las niñas, niños y adolescentes podrán tocar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivarlos con refuerzos sociales. Utilizar frases como: ¡Qué bien lo haces!, ¿Cómo te sientes?, etc • Socializar con todos, escuchándolos, mostrando empatía con todos (varones y mujeres). • Resolver preguntas/inquietudes. • Se pueden aceptar temas que motiven o sean del consenso de las niñas, niños y adolescentes. • Se puede extender el tiempo de acuerdo a las circunstancias y si realmente lo amerita. • Recuerda que la música es el mejor camino para dar entusiasmo, tranquilidad y alegría a las personas. 	<p>Instrumentos musicales del entorno, tales como panderetas, quenás, flautas, bombo, maracas, pífano, güiro, shacapa, u otros con que pueda contar en su entorno.</p>	<p>60 minutos, aproximadamente</p>

3.6. “YO SOY...IMPORTANTE Y TÚ TAMBIÉN”

ESTRATEGIA / TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	RECURSOS QUE SE NECESITAN	TIEMPO NECESARIO
<p>YO SOY... IMPORTANTE Y TÚ TAMBIÉN</p>	<p>Hemos de reconocer, en primer lugar, que somos importantes. Buscar que las niñas, niños y adolescentes se sientan valorados y reconozcan aspectos positivos de ellos mismos y logren estar motivados a mirar el presente y el futuro con optimismo, descubriendo sus potencialidades y haciendo uso de sus fortalezas emocionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se indica a las niñas, niños y adolescentes que se coloquen el uno con el otro, en la espalda, una hoja bond. Se les da la barra de grafito o crayón de cera de abeja y se les pide que lo tengan a la mano. • Se les invita a caminar lentamente en diferentes direcciones, se les explica que al darles una señal se deben detener, y al compañero o compañera que esté más cerca escribirle una cualidad positiva en el papel que tiene en la espalda, la otra señal debe indicar que deben volver a caminar. • El proceso se repetirá varias veces hasta que todos tengan por lo menos 5 cualidades positivas escritas en sus papeles. • Si alguno tuviera menos, motivar entre las niñas, niños y adolescentes a que escriban más cualidades positivas. • Los docentes debemos estar atentos al seguimiento de las consignas y orientar que no escriban aspectos o características negativas a sus compañeros, para evitar burlas entre ellos, lo cual causaría daño e iría en contra del objetivo de la sesión. 	<p>Hojas bond A3. Barra de grafito o lápiz. Cinta maskintape. Crayones de cera.</p>	<p>90 minutos</p>



3.7. VAMOS A CANTAR Y BAILAR



Foto: ODENAGED - MINEDU

ESTRATEGIA / TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	RECURSOS QUE SE NECESITAN	TIEMPO NECESARIO
VAMOS A CANTAR	<p>Les decimos a nuestras niñas, niños y adolescentes que vamos a cantar en forma grupal un tema alegre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El tema a elegir deberá partir del repertorio de la comunidad o aprendidos en la Escuela. • Hemos de procurar que nuestras niñas, niños y adolescentes se sientan cómodos con la realización de la consigna (el hacer coros los lleva al entusiasmo y la alegría). • Que usen movimientos corporales para vivenciar su canto (movimientos de manos, pies, cabeza), pero sin perder la concentración en la canción, de lo contrario estarán haciendo otra cosa y distraerán la atención de sus compañeros. 	Un ambiente físico (patio o aula sin evidencia de haber sido afectado por el desastre).	60 minutos
VAMOS A BAILAR	<ul style="list-style-type: none"> • Nosotros debemos motivar a nuestras niñas, niños y adolescentes a expresar sus emociones con movimientos del cuerpo. • Podemos elegir las danzas de la zona que no expresen melancolía y tristeza. • Ayudémosles a ubicar danzas alegres y que demanden movimiento. 	Un ambiente físico (patio o aula sin evidencia de haber sido afectado por el desastre).	60 minutos

3.8. ESTE ES EL RITMO MUSICAL



Foto: ODENAGED - MINEDU

ESTRATEGIA / TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	RECURSOS QUE SE NECESITAN	TIEMPO NECESARIO
ESTE ES EL RITMO MUSICAL	<p>El docente debe trabajar la percepción auditiva, visual, táctil y kinestésica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a las niñas, niños y adolescentes en la orientación y locomoción, trabajando su esquema corporal, usando palmadas con ritmo, toque con los pies al suelo, usando ritmo constante, puede alternarlo simultáneamente con movimientos corporales. • Ubicar el espacio y el ritmo (arriba, abajo, al lado), con palmadas según la indicación del docente. • Incrementar la energía muscular, produciendo efectos positivos en el pulso y usando movimientos con partes de su cuerpo, en tiempos dirigidos: saltos suaves y alternados. 	Un ambiente físico (patio o aula sin evidencia de haber sido afectado por el desastre).	60 minutos

3.9. RECONOZCO MIS PENSAMIENTOS

ESTRATEGIA / TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	RECURSOS QUE SE NECESITAN	TIEMPO NECESARIO
RECONOZCO MIS PENSAMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Se les escucha a cada uno, si hay alguien que prefiere callar lo animamos con preguntas: ¿Dónde estabas ayer por la noche y que hiciste? (esto nos ayuda a que exprese sus pensamientos e identificaremos entre lo positivo y negativo). • Se interviene luego de que cada participante exprese verbalmente sus pensamientos. <p>COMO LO HACEMOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luego de escuchar al participante, nos daremos cuenta si tiene ideas positivas o negativas según sus expresiones. • Si sus expresiones de pensamientos son óptimos, usar el refuerzo positivo, motivándolos a fortalecer sus pensamientos saludables: ¡Qué bien que pienses así!, ¡adelante! ¡la vida continúa y podemos lograr éxito con esfuerzo! • Y si sus expresiones son pensamientos negativos, usar recursos de mucho ánimo y soporte emocional, con consejería inmediata, “¡No es anormal que pienses así!” “¡te entendemos porque hemos vivido lo mismo que tú!” ¡Pero hay alternativas para salir adelante! “es importante usar pensamientos positivos para desechar los pensamientos negativos”. • Debemos usar palabras muy alentadoras y motivadoras, finalizando la importancia de expresar nuestros pensamientos para fortalecernos porque son formas de autoayuda para salir de nuestras emociones de tristeza, preocupaciones. • También fortalecemos nuestros pensamientos positivos, finalizamos abrazándonos los unos y los otros, guiando que ninguno quede sin abrazarse. 	Un ambiente bien ventilado e iluminado.	90 minutos

3.10. RECONOZCO MIS SENTIMIENTOS

ESTRATEGIA / TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	RECURSOS QUE SE NECESITAN	TIEMPO NECESARIO
RECONOZCO MIS SENTIMIENTOS	<p>Presentaremos opciones, guiándolos y apoyándolos a descubrir sus fortalezas, asegurando que se sientan protegidos. Nuestras niñas, niños y adolescentes deben identificar a las personas cercanas que les ofrecen seguridad y protección. Además, les permite identificar las actividades que son capaces de realizar solos, sin ayuda de otros.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usamos la dinámica BUSCANDO AYUDA EN LA SELVA. Las niñas, niños y adolescentes usarán los siguientes roles del: PAPÁ, MAMÁ, HERMANO, AMIGO, ÁRBOL Y LEÓN, quien permanece fuera del aula, se pondrán en el espacio, separados el uno del otro, usando un cartel que los identifique y los demás niñas, niños y adolescentes estarán paseando libremente por la selva. De pronto, a la indicación del o de la docente, aparecerá el león y quienes estén sin cartel, deberán buscar protección y seguridad al lado del que tiene el cartel del elemento: mamá, papá, hermano, amigo o árbol, que se sienta que los ayudará a salvarse y les de protección. • Al darse cuenta que todos encontraron a alguien donde sentirse a salvo o protegido, llevarlos a la reflexión, que nunca estaremos solos, siempre habrá una alternativa, apoyándonos en las creencias de los participantes. 	Un ambiente bien ventilado e iluminado.	90 minutos

3.11. ENTRO EN CALOR CON ENTUSIASMO

ESTRATEGIA / TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	RECURSOS QUE SE NECESITAN	TIEMPO NECESARIO
ENTRO EN CALOR CON ENTUSIASMO	<p>Nosotros, los docentes, debemos ubicar nuestro contexto en lugares de clima diverso, es importante usar actividades psicomotrices. La actividad física es de buen soporte corporal frente a un desastre.</p> <p>A. SALTANDO CON LA SOGA</p> <p>Pedir a las niñas, niños y adolescentes saltar con cuerdas, individuales, del 1 al 10 y progresivamente según su capacidad física.</p> <p>Indicarles que lo pueden hacer de manera grupal, de 3 en 3, alternadamente, formando sus propios equipos, si ellos sugieren el tipo competencia, manejando los conflictos entre ellos.</p> <p>B. TROTANDO EN ESPACIOS MEDIANOS A LARGOS</p> <p>Según la resistencia del participante cuidar de no instigar y afectar su capacidad física, considerando su edad cronológica (criterio del docente).</p> <p>C. JUEGOS DEPORTIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - VÓLEY: tener en cuenta grupos de niñas, niños y adolescentes varones y mujeres según grupos de edades. Fomentar la actividad homogénea y heterogénea según el criterio del docente. - BÁSQUET: agrupar a las niñas, niños y adolescentes, varones y mujeres, por edades y sexo indistintamente de la dirección del docente, permitiéndoles usar su libre elección en grupo. Dirigiéndolos, directa e indirectamente, que se sientan sin presión, mostrarnos asertivos y usando reforzadores positivos. - FÚTBOL: agrupar a los participantes en dos equipos y organizándose ellos mismos se relajarán disfrutando de los goles y anécdotas que se generen. 	<p>Un ambiente bien ventilado e iluminado.</p> <p>Buena actitud de nosotros (debe ser motivadora y alentadora, de participación activa, frente a los deportes).</p>	60 minutos

3.12. CULTIVO MI ASERTIVIDAD

ESTRATEGIA / TÉCNICA	PASOS A SEGUIR	RECURSOS QUE SE NECESITAN	TIEMPO NECESARIO
<p>CULTIVO MI ASERTIVIDAD</p>	<p>Los docentes como facilitadores debemos usar la característica de la ESCUCHA como una habilidad importante. Luego de un desastre, debemos tener en cuenta los patrones perseverantes de pensamientos negativos de nuestras niñas, niños y adolescentes.</p> <p>A través de sus expresiones verbales podemos identificar sus pensamientos y luchas internas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se hace grupos pequeños de no más de 10 niñas, niños y adolescentes y se les pide que hagan un círculo. • Se les da la indicación que esta reunión tiene ciertas reglas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Todo lo que digamos aquí, en este grupo, queda solo con nosotros. 2. No podemos hablar con otras niñas, niños y adolescentes que no estuvieron en el grupo y así evitaremos comentarios inadecuados. • Los motivamos con una posición personal, como: “chicos les comento que estoy más tranquila a pesar de lo que sucedió, ahora pienso en positivo porque “me conviene”, me ayuda a sentirme mejor...ahora quien de ustedes quiere hablar....” • Si alguno no quiere hablar, habrá que observarlo detenidamente y descartar alguna dificultad emocional que no puede manejar y expresar. De persistir estos síntomas habrá que evaluar juntamente con la familia y decidir lo mejor para él o ella en la derivación correspondiente. 	<p>Un ambiente bien iluminado y ventilado.</p>	<p>90 minutos</p>

DERIVACIÓN DE CASOS

La derivación de casos (niñas, niños y adolescentes o adultos) a un profesional de la salud (psicólogo, médico o psiquiatra), servicios de salud o asistencia social, proceden cuando nuestras capacidades pedagógicas se ven superadas por las circunstancias. El primer apoyo socioemocional que como docentes brindamos es una estrategia de intervención irrenunciable y con ella acogemos, contenemos y amortiguamos el impacto social y emocional generado por el evento catastrófico. El objetivo es:

- Facilitar que las personas afectadas se estabilicen y estructuren.
- Favorecer que la persona pueda enfrentar los aspectos más urgentes de la emergencia.
- Detectar personas en riesgo, ya sea por sus conductas o por la situación, e implementar medidas de protección, derivación y seguimiento.
- Asegurar la integridad de las personas afectadas.

Tomemos en cuenta los siguientes indicadores como señales para derivar:

- Diarrea u otras dificultades gastrointestinales.
- Problemas dermatológicos.
- Convulsiones de una persona por impacto de objeto contundente en la cabeza.
- Ideas suicidas.
- Personas que, por la intensidad del impacto, aparezcan desconectadas de la realidad externa, sin que se percaten de lo que ocurre a su alrededor o a sí mismas. Por ejemplo, una persona que no se ha dado cuenta que está herida.
- Personas que presenten síntomas psicopatológicos específicos asociados al evento vivido (fuga de ideas, autoagresión, violencia a otros, etc.).
- Personas con lesiones físicas de consideración.
- Reexperimentación del evento crítico.
- Fobia de algún tipo (temor irracional y del cual la persona no puede darle una explicación).
- Intensa angustia con somatización (taquicardia, desmayo, náuseas, vómitos, etc.) o con desborde emocional incontrolable.
- Desconexión emocional (conducta autística).
- Sobreactivación, conducta sin rumbo y que no podemos maniobrar.
- Conducta de aislamiento, silencio, renuencia a interactuar.

- Jaquecas, mareos o desmayos.
- Alteración abrupta de la presión arterial.
- Opresión en el pecho (sensación de sofocamiento o falta de aire), o ataque de angustia.
- Trastorno del sueño (insomnio, pesadillas o duerme en exceso).
- Trastorno del apetito (inapetencia, comer en exceso).
- Incontrolable: angustia, rabia, tristeza, miedo o impotencia.

A veces la falta de información de los padres y familias, la ausencia de comprensión por parte de nuestros colegas y la confusión a la que se enfrenta la población, dificulta o impide que se atiendan oportunamente estas reacciones, generando secuelas y un mayor sufrimiento. Por tanto, debemos estar atentos a estas señales que, de persistir en el tiempo, debe darse la derivación a un tratamiento especializado. Luego de experimentada una emergencia, las personas se encuentran en estado de alerta, el cual es un mecanismo protector ante un evento que les recuerde la sensación que vivieron, que se diferencia de lo que comúnmente denominan “trauma”.



Foto: ODENAGED - MINEDU

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Baloian, I., Chia, E. Cornejo, C y Poverini, C. (2007). **Intervención Psicosocial en situaciones de Emergencias y/o desastres: Guía para el primer apoyo psicológico.** Santiago: PUC de Chile.

Comité Permanente entre Organismos – IASC (2007). **Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes.** Ginebra: IASC.

Gobierno Local de Ventanilla (2010). Juego Movimiento como Ejercitación de la Voluntad en la Niñez. En: I Congreso de Educación Inicial “Aprendo Jugando”. Lima: UGEL Ventanilla, Unicef y GL Ventanilla.

Göebel, W. und Glöckler, M. (2007). **Pediatría para la familia: Una obra de consulta médico pedagógica.** Madrid: Herder.

Huamán-Arismendi, L. (2012). **Desarrollo Humano y Procesos de Aprendizaje: Etapas Críticas del Desarrollo, Salutogénesis en Educación y Problemas de Aprendizaje.** Seminario Regional. Juliaca: DRE Puno e ISPP Cenit Galeaza.

INDECI, UNICEF Y Fundación Terre des hommes (2010). **Guía para docentes: Atención de Salud Mental en situación de emergencia o desastre.** Lima.

Kühlewind, G. (2010). **De la Normalidad a la Salud: Caminos para el desarrollo de la conciencia.** Madrid: Rudolf Steiner.

Ministerio de Educación (2012). **Lecturas seleccionadas para el Fortalecimiento de Capacidades de Docentes en Gestión del Riesgo.** Lima: DIECA.

OMS - Organización Mundial de la Salud (1986). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud: Hacia un nuevo concepto de la Salud Pública. Ottawa: Salud y Bienestar Social de Canadá, Asociación Canadiense de Salud Pública.

OPS - Organización Panamericana de la Salud (1999). **Manual para instructores: Salud Mental Para Víctimas de Desastres.** PAHO.

Proyecto Esfera (2004). **Carta Humanitaria y normas mínimas para la respuesta humanitaria.** Ginebra: Musumeci.

Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencia (2010). **Normas mínimas para la Educación: Preparación, Respuesta, Recuperación.** Panamá: INEE.

Rivera, F. Ramos, P., Moreno, C. y Hernán, M. (2011). Análisis del modelo salutogenético en España: Aplicación en salud pública e implicaciones para el modelo de activos en salud. **Revista Española de Salud Pública**, 85, 2.

Steiner, R. (2004). **Ira, verdad, devoción, carácter, egoísmo, conciencia moral y el arte: La metamorfosis de la vida anímica.** Madrid: Rudolf





CONOZCO MI AMBIENTE,
IDENTIFICO LAS AMENAZAS
Y GESTIONO LOS RIESGOS DE DESASTRES

