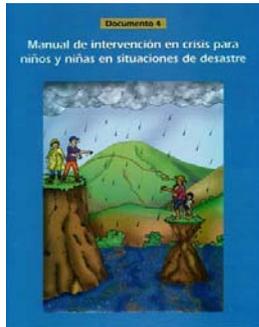


DOCUMENTO 4



Manual de intervención en crisis para niños y niñas en situaciones de desastre



Red para la Infancia y
la Adolescencia

Asociación de Capacitación e
Investigación para la Salud Mental
ACISAM

Manual de intervención en crisis para niños y niñas en situaciones de desastre.

Formulación y redacción: Sara González, ACISAM. María Alicia Ordoñez, UCA. Elizabeth Agreda, UCA. (Iliana Paniagua, UCA. Julieta Otero, UNICEF.

Revisión y aportes: Cecilia Pocasangre, ACISAM. Meztí Suchit Mendoza, ACISAM. (Iliana Paniagua, UCA.

Diagramación: Claudia Perla.

Ilustraciones: Mario Trejo.

Se permite la reproducción parcial y total de este documento, con previa autorización, por escrito, de ACISAM y RIA, siempre que se cite la fuente.

Este material educativo es una producción de la Asociación de Capacitación e Investigación para la Salud Mental, ACISAM.

Telefax: 226-0326 email: acisam@cyt.net San Salvador, El Salvador.

La elaboración de este Manual fue posible gracias a la coordinación de:



Departamento de Psicología de la Universidad Centroamericana José Simeón Cañas, UCA.

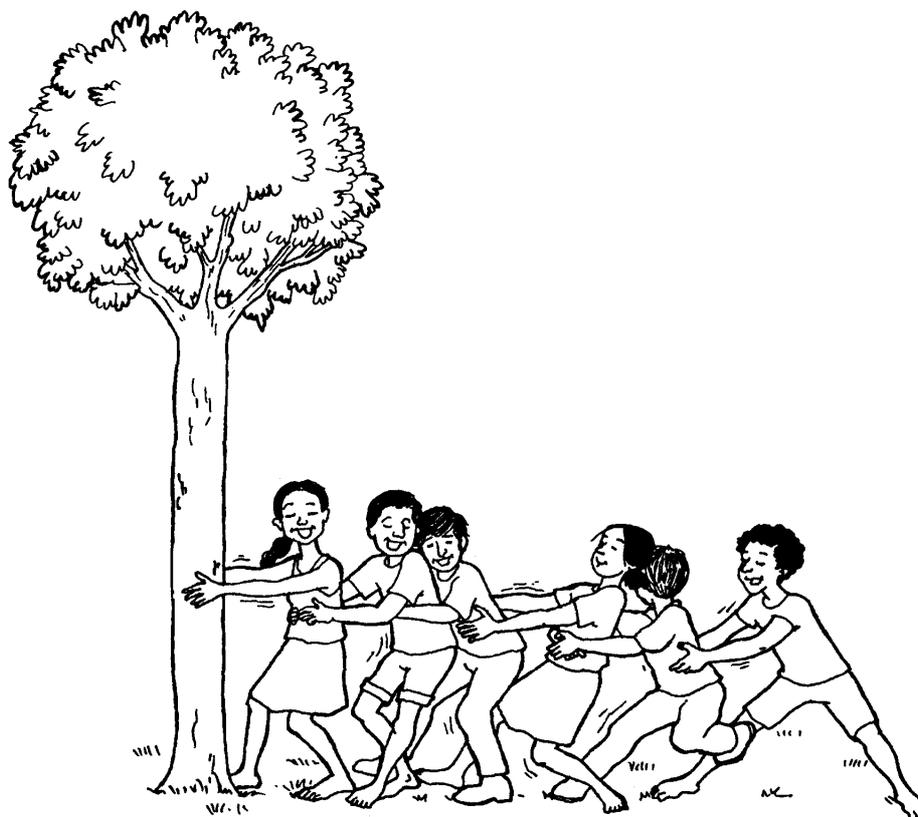


Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo financiero de:



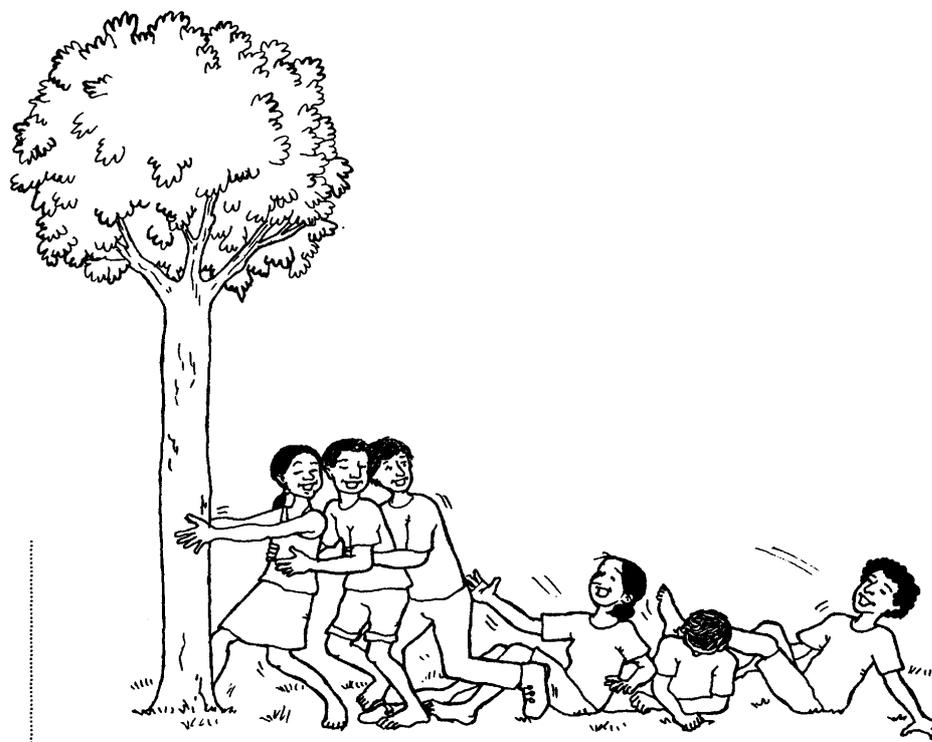
Contenido

Pag. 5	Presentación
Pag. 6	I. El modelo de intervención en crisis
Pag. 13	II. Intervención en crisis
Pag. 20	III. Cómo viven las crisis los niños y las niñas
Pag. 37	IV. Guía metodológica de las ocho sesiones



Anexos

Pág. 63	Anexo 1 Escala de síntomas
Pág. 67	Anexo 2 Relajación para niños y niñas de 4 a 10 años
Pág. 69	Anexo 3 Relajación para niños y niñas de 10 años y para personas adultas
Pág. 72	Anexo 4 Digitopresión
Pág. 74	Anexo 5 Dinámica: El cuerpo



Presentación

El modelo de intervención en crisis para niños y niñas que aquí presentamos, es el producto del trabajo conjunto de la Asociación de Capacitación e Investigación para la Salud Mental (ACISAM), el Departamento de Psicología de la Universidad Centroamericana José Simeón Cañas (UCA), Visión Mundial y UNICEF. Estas instituciones han estado involucradas en la atención en salud mental en distintas situaciones de desastre vividas en El Salvador, como la guerra civil, el terremoto de 1986 y la inundación provocada por la tormenta tropical Mitch en 1998.

Fue precisamente en ocasión del Mitch, que se elaboraron los modelos de intervención en crisis, tanto para niños y niñas como para adultas y adultos (Documento 3), dirigidos a población de las zonas de alto riesgo en cuanto a inundaciones, pero con la visión de que pudieran ser útiles en cualquier situación de desastre.

El modelo que se presenta quiere ser un instrumento sencillo y flexible a los distintos ambientes, grupos y recursos con los que se cuente para su implementación. Está dirigido específicamente a niños y niñas de 6 a 14 años de edad. Pensando en su aplicación en medios rurales, consta de técnicas y dinámicas para cuya realización se requiere material sencillo y fácil de sustituir, y las instrucciones son lo suficientemente claras para que pueda ser aplicado con éxito tanto por profesionales, como por promotores/as y líderes de las mismas comunidades, debidamente entrenados/as.

Agradecemos a todo aquel y aquella que se interese en conocer esta herramienta, con la intención de apoyar a niños y niñas que se encuentren atravesando por cualquier tipo de crisis. Recomendamos, antes de aplicar el modelo, revisar el apoyo teórico que se ofrece al inicio, empaparse de los objetivos que persigue cada momento y técnica, y en caso de tener dudas, acercarse con toda confianza a las instituciones mencionadas para recibir asesoría y así brindar a nuestros niños y niñas el mejor trabajo.

El modelo de intervención en crisis

Objetivos

1. Facilitar la **expresión** de sentimientos e ideas, y la toma de conciencia sobre comportamientos que surgieron a partir de la experiencia de desastre vivida, por medio de diferentes vías (verbal, gráfica y lúdica).
2. Facilitar la **asimilación e integración** del suceso a través de la evaluación de las pérdidas sufridas, los recursos con que se cuenta y la proyección hacia el futuro.
3. Promover el fortalecimiento y/o reactivación de las **redes adultas** de apoyo (familia, comunidad).

Formas de trabajo

La intervención se desarrolla mediante un trabajo grupal con niños y niñas, y algunas actividades con sus padres, madres y miembros de la comunidad. El encuadre general del modelo es el siguiente:

- Se recomienda trabajar con grupos de 10 niños y niñas como máximo, para poder atender debidamente al grupo, y observar lo que va sucediendo con cada niño/a.
- Los niños/as se dividirán en grupos de acuerdo a su edad, así, podrían agruparse en los siguientes rangos de edad:
 - de 6 a 8 años
 - de 9 a 11 años
 - de 12 a 14 años
- La duración es de ocho sesiones, seis con participación sólo de los niños y niñas, una con participación sólo de los padres y madres, y una con participación de ambos. Cada sesión dura un promedio de dos horas y media. Además, el proceso se inicia con una asamblea de la comunidad completa, en la que se dan a conocer los objetivos de la intervención, la forma de trabajo, y se solicita a los padres y madres su consentimiento para que sus hijos e hijas participen.

- Se recomienda trabajar una sesión semanalmente, aunque también pueden trabajarse dos sesiones semanales. Si no se tuviera la disponibilidad de tiempo necesaria, también pueden elegirse las sesiones o actividades que se consideren más importantes o necesarias de trabajar con un determinado grupo. En este caso sería adecuado establecer el plan de lo que se va a trabajar, antes de iniciar el proceso. Como ya se dijo, el modelo es flexible, pero siempre hay que cuidar que los distintos momentos y el objetivo de cada uno se respeten.
- Los y las facilitadores/as que lleven a cabo la intervención trabajarán en parejas, lo cual permite dar una mejor atención a los niños y niñas de cada grupo, y darse apoyo mutuo para la mejor realización del trabajo.



- Se recomienda que los/las facilitadores/as se reúnan con su compañero/a periódicamente, para planificar cada siguiente sesión y evaluar la anterior. Si fuera posible, también es muy útil realizar reuniones entre varias parejas de facilitadores/as, para discutir sobre las dificultades encontradas en el trabajo y cómo solventarlas, y sobre aquello que han experimentado como más efectivo. También es bueno hablar de cómo se van sintiendo, a nivel de la experiencia personal que para uno/una significa este trabajo, y los sentimientos que le despierta.
- Como instrumento adicional para conocer cómo se encuentra cada niña y niño al inicio del proceso, se incluye en el modelo una escala de síntomas (ver anexo 1). Los facilitadores y facilitadoras deberán tomarse un tiempo para llenarla con la ayuda de los padres o encargados del niño o niña. La misma escala deberá ser llenada de nuevo al final del proceso de intervención, para verificar los cambios que se hayan producido en cada niño y niña.

Estructura del modelo

Sesiones

1, 2 y 3

5

4

6

7

8

Momentos

DESAHOGO PARA NIÑOS Y NIÑAS

DESAHOGO PARA PADRES Y MADRES



MOMENTO DE PENSAR:

COMPRIENDIENDO EL FENÓMENO



MOMENTO DE COMPARTIR LA

EXPERIENCIA ENTRE PADRES, MADRES,
HIJOS E HIJAS



MOMENTO DE DUELO POR LAS PÉRDIDA Y
EVALUACIÓN DE LOS RECURSOS



MOMENTO DE PENSAR EN EL FUTURO

Asamblea de apertura

Para poder desarrollar nuestro trabajo con mayores posibilidades de éxito es de gran importancia informar a la comunidad sobre el trabajo que pretendemos realizar. Por ello es necesario, como un primer paso, ponernos en contacto con la directiva de la comunidad o en el caso de que no exista directiva, con los líderes y personas que para la comunidad sean significativas y explicarles la importancia de nuestro trabajo y la necesidad que tenemos de ellas para que nos puedan apoyar frente a la comunidad. Debemos recordar que la población cree en sus líderes y que por lo tanto confía en ellos. Tenemos que establecer una relación estrecha y solidaria, pues ellos también necesitan de nuestro apoyo, ya que en estos momentos tienen una doble carga, la que es individual y familiar y, la demanda de la comunidad.

Como un segundo paso, debemos planificar con los líderes una reunión con la comunidad, para poder compartir nuestros objetivos y plan de trabajo de manera amplia. Si hubiere planificada alguna reunión con otro motivo, podemos solicitarles que nos permitan un espacio dentro de su agenda. En cualquiera de los dos casos, es importante que alguno de los líderes esté presente y sea él o ella quien nos presente.

Una vez montada la asamblea, debemos ser claros en nuestra exposición, responder las dudas, aportes o comentarios que puedan surgir sobre el tema y, sobre todo, no crear ningún tipo de expectativas que estén fuera de nuestro programa. Esto quiere decir no comprometernos con ayuda que no podemos ofrecer. Debemos ser cuidadosos con el tiempo de nuestra exposición, ya que después de 45 minutos la atención se pierde.



¿Qué puntos vamos a tratar en la asamblea?

1. Saludo. 2. Presentación. 3. Naturaleza del fenómeno del desastre. 4. ¿Cuáles son las reacciones "naturales" en estos casos?. 5. ¿Cómo lo viven los niños y niñas? 6. ¿Cómo les pueden ayudar sus padres, madres y la comunidad? 7. ¿Cómo les ayudaremos nosotros?. 8. Preguntas, comentarios, aportes. 9. Cierre.

Ideas que nos servirán para desarrollar nuestro tema

- **Saludo.** Este momento es muy importante, pues de cómo iniciemos depende mucho la atención y participación que consigamos en la Asamblea. Debemos agradecer a los líderes por el decidido apoyo que nos brindan, ya que sin su interés el trabajo sería muy difícil. De igual forma y con mucho énfasis, agradecer la respuesta que ha tenido la población asistiendo a la reunión. Es el momento de aclarar los objetivos de la convocatoria, es decir, que pretendemos apoyar en el aspecto emocional y que es muy importante que si tienen alguna pregunta, comentario o aporte nos interrumpan para aclararlas desde el principio, ya que es siempre mejor preguntar que quedarse con dudas.
- **Presentación.** Explicar claramente a qué institución o grupo representamos y cuál es nuestro interés al estar aquí. Es importante destacar que la ayuda material es vital pero que las personas humanas tenemos otras necesidades que son emocionales y afectivas: lo que sentimos, lo que nos preocupa y nos da temor, y que a eso también es necesario ponerle atención. No ofrecemos apoyo material, pero sí algo muy importante que es apoyo emocional a lo que estamos sintiendo.
- **Naturaleza del fenómeno.** Vivimos en un país en el que suceden muchos "desastres naturales", hay terremotos pues tenemos muchos volcanes, hay inundaciones cuando las lluvias son muy fuertes, y hay sequías cuando no llueve. Es importante explicar las razones naturales del desastre



- **Nuestras reacciones también "naturales" en estas situaciones.**

Así como se producen los fenómenos naturales, las personas humanas también tenemos reacciones que son "naturales y normales" frente a la fuerza de la naturaleza. Nos podemos sentir con mucha angustia y desesperación, impotentes, inseguros, sin esperanza. Podemos tener pesadillas, falta de apetito, otros creen que olvidarán lo sucedido con el alcohol o las drogas. También puede darnos cólera y andar peleando con todos y desquitándonos fundamentalmente con los niños. Otros tenemos mucho miedo que nos pone paralizados y queremos que otros nos resuelvan todos nuestros problemas y nos da pena poder decir lo que estamos sintiendo, pues "cómo nos van a ver los demás". Aquí es muy importante dar mensajes de aliento, que es necesario sacar lo que tenemos adentro, desahogarnos, pues ello nos aliviará y nos permitirá buscar de manera más adecuada la solución a nuestra situación. Es importante señalar que debemos ayudarnos los unos con los otros, pues la carga compartida siempre es menos pesada.

- **¿Qué sienten los niños y las niñas?** Nuestros problemas y sentimientos no nos dejan ni imaginar qué sienten los niños y las niñas, olvidamos que ellos/as dependen de nosotros y que al vernos sufrir sufren mucho, pues por su edad no pueden expresar como nosotros los adultos lo que sienten. Al igual que nosotros los grandes tenemos reacciones ante una situación de desastre, los niños/as también. Ellos/as pueden volverse muy

llorones, comportarse como si fueran más chiquitos de su edad, querer estar siempre con los mayores, ponerse enojados, ser desobedientes, peleoneros, dejar de jugar con sus amiguitos, no dormir en la noche, despertarse llorando, tener mucho miedo cuando llueve, hacerse pipí en la cama y otras cosas. Estas respuestas de los niños también son "normales", pero, ¿cómo podemos ayudar?

Ustedes que son sus padres, permítanles que les digan cuáles son sus miedos, que hablen de lo que sienten. Díganles que ustedes los entienden y que los van a proteger, que los quieren mucho, acérquense a ellos, acarícienlos, ellos lo necesitan mucho y será de gran beneficio para los niños. Entendemos que los mayores tenemos grandes preocupaciones para buscar salida a los problemas y no nos queda tiempo para atender a nuestros niños, y lo que es peor, en muchos de los casos nos desquitamos con ellos/as pegándoles y maltratándoles, lo cual no ayuda a nadie. Es importante que en estos momentos saquemos fuerzas y que tengamos mucho amor, paciencia y comprensión con nuestra familia. No podemos olvidar que los niños/as son parte de nuestra familia, y esta es parte de la comunidad, por ello nos debemos ayudar entre todos.

- **Y nosotros ¿Qué queremos hacer?** Queremos apoyar a los padres para que juntos ayudemos a los niños y niñas, los papás y mamás en sus casas, y nosotros trabajando con los niños/as. Explicar aquí la modalidad de la intervención.
- **Ahora preguntemos.** Es necesario motivar a las personas para que hagan preguntas. De la claridad que tengan los padres y madres, depende en gran medida el cumplimiento de nuestros objetivos. También es necesario que al final de la reunión nos quede claro que los padres y madres están de acuerdo con la intervención que pretendemos hacer.
- **Cierre de la reunión.** Debemos agradecer la atención prestada y motivar a la colaboración.

Intervención en crisis en casos de desastres

1. ¿Qué es un desastre?

Los desastres son eventos extraordinarios que originan destrucción considerable de bienes materiales, y pueden provocar muerte, lesiones físicas y sufrimiento humano.

Pueden ser causados por el ser humano (incendios, conflictos bélicos, disturbios civiles, actos terroristas, contaminación química) o por la naturaleza (inundaciones, terremotos, tornados, huracanes). Muchos de los considerados "desastres naturales" son en realidad ocasionados por la acción destructora del hombre sobre la naturaleza.

Los desastres son considerados como parte de un grupo más amplio de situaciones de estrés colectivo, que surgen cuando muchos miembros de un sistema social no reciben las condiciones de vida que esperan en dicho sistema. Tal estrés colectivo puede provenir de fuentes externas al sistema o de este mismo.

A partir de esta consideración, la intervención debe tomar en cuenta las tres fases del desastre:

- **Fase de preimpacto**

Abarca etapas que preceden al desastre mismo, incluidas las de amenaza y advertencia, donde las tareas deben encaminarse hacia la prevención de daños mayores a la población.

- **Fase de impacto**

Comprende el período en que la comunidad se ve afectada por el desastre y el período subsecuente, en que se organizan las actividades de ayuda. El miedo es la emoción predominante, el pánico solo se presenta cuando el escape es imposible. Surgen también las conductas altruistas donde las personas actúan en forma heroica para salvarse a sí mismas y a otros.

- **Fase de postimpacto**

La tercera fase es la de postimpacto, que comienza varias semanas después de ocurrido el desastre, y suele incluir las actividades continuadas de ayuda, así como la evaluación de los tipos de problemas que experimentan los individuos. Esta fase puede prolongarse durante el resto de la vida de los afectados; en ella surgen los problemas personales a largo plazo, caracterizados por apatía o desgano, depresión y ansiedad crónicas.

2. ¿Qué es una crisis?

Una crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización en una persona. Se caracteriza, principalmente, por la incapacidad para enfrentar una situación, utilizando los métodos que ya se conocen para resolver problemas.

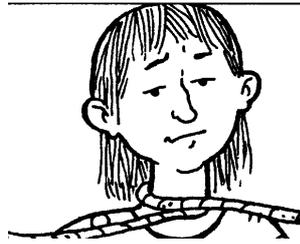
Podemos mencionar los siguientes aspectos importantes que contemplamos al definir una crisis:

- Hay un suceso precipitante (es decir, un suceso que causa la crisis).
 - Es una situación imprevista.
 - Hay pérdida del equilibrio emocional (de la forma acostumbrada de sentir y de expresar lo que se siente).
 - Causa sufrimiento (dolor, tristeza, terror, inseguridad, enojo, rabia, impotencia...)
-
- Genera cambios: la crisis puede ser un peligro y desencadenar en enfermedad, pero también puede ser una oportunidad para crecer y aprender.
 - Es temporal: después se recupera nuevamente el equilibrio.
 - Las formas habituales en que el individuo resuelve sus problemas no funcionan en esta situación.

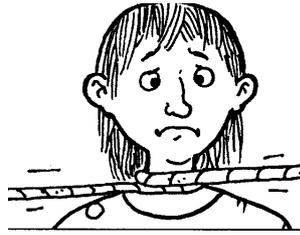
No solo situaciones desagradables generan crisis (por ejemplo: muerte de un ser querido, desastres naturales, guerra...), sino que también hechos agradables y hasta deseables (por ejemplo: un matrimonio, el nacimiento de un/a hijo/a) pueden provocar una crisis, ya que implican cambios para los cuales quizá no estamos preparados (o creemos que no lo estamos). Así, no todas las crisis son indeseables, algunas son necesarias para el desarrollo del ser humano.

El estado de crisis es un proceso en el que la persona atraviesa por diferentes etapas, las cuales podemos describir como sigue:

- Al principio, la tensión se eleva debido al impacto que causa el suceso ocurrido; al mismo tiempo, el suceso provoca que el individuo ponga a trabajar sus habituales formas de solucionar problemas.



- Estas formas habituales para la solución de problemas no funcionan. Este fracaso, sumado al impacto del suceso, hace que la tensión aumente y que surjan sentimientos de trastorno y de ineficiencia.



- La tensión sigue creciendo. Esto provoca que el individuo busque otras formas para la resolución de problemas. En este momento, la crisis puede tomar diferentes caminos: que disminuya la amenaza externa, que haya éxito en las nuevas formas de resolver el problema, que se vuelva a plantear el problema tomando en cuenta otros aspectos o que se renuncie a metas que no son alcanzables.



- Si ninguna de las propuestas anteriores ocurre, la tensión sigue en aumento hasta el límite, y da lugar a una desorganización emocional grave.



Ante una crisis, la persona reacciona de diferentes maneras, de acuerdo a la etapa de la crisis en que se encuentre:

- **Desorden:** la primera reacción de una persona en estado de crisis es el desorden, el cual incluye una serie de reacciones emocionales como llanto, angustia, gritos, lamentos o desmayo. En algunas personas, estas reacciones son visibles y los demás las notan; en otras, pueden no ser tan visibles. Por ejemplo, una persona puede sentir sensaciones en su cuerpo como un nudo en la garganta, vacío en el estómago, mareos, dolor de cabeza o la necesidad de llorar.

- **Negación:** como su nombre lo indica, es una negación de lo ocurrido. La persona puede preferir no pensar en lo que ocurrió o planear actividades como si nada hubiera pasado. La negación ayuda a hacer menos fuerte el impacto del suceso.



- **Intrusión:** en esta fase, la persona siente el impacto pleno de lo ocurrido; es invadida por abundantes ideas y sentimientos de dolor acerca del suceso. Las pesadillas e imágenes constantes sobre lo que ha pasado son

comunes en esta etapa. Algunas personas no pasan por la fase de negación, sino que después del desorden pasan inmediatamente a la fase de intrusión; otros se mueven durante algún tiempo entre esta etapa y la de negación.

- **Translaboración:** es el proceso en el que se expresan, se identifican y se exteriorizan los pensamientos, sentimientos e imágenes de la experiencia de crisis. Algunos individuos logran hacer esto naturalmente, otras necesitan de ayuda externa.
- **Terminación:** es la etapa final de la crisis y lleva a integrar la experiencia dentro de la vida del individuo. El suceso ha sido enfrentado, los pensamientos y sentimientos se han identificado y expresado, y la reorganización se ha dado, o se está iniciando. Puede haber recuerdos que provocan tristeza y pensamientos como "esto pudo no haber pasado", pero la característica principal de la desorganización emocional ya no está.

3. ¿Qué es 'intervención en crisis'?

Es el proceso que sirve para ayudar a una persona o familia a soportar un hecho traumático, de modo que haya menos consecuencias poco saludables o desorganizantes, y haya una mayor probabilidad de crecimiento.

Metas de la intervención en crisis

- Restablecer el equilibrio psicológico de las personas y así mejorar la capacidad de enfrentar la situación.
- Crecer y aprender debido a la crisis, integrar el incidente a la estructura de la vida y continuar con el asunto de vivir.
- Aprender nuevas formas de enfrentamiento de problemas, concebir la vida de diferente manera, a fin de poder planear nuevas direcciones para el futuro.

Submetas de la intervención en crisis

- Proporcionar apoyo: las personas no deben estar solas cuando soportan cargas muy pesadas. Consiste en permitir que la gente hable, mientras se muestra interés y cordialidad, y proporcionar un ambiente en el que los sentimientos puedan ser expresados.
- Reducir la mortalidad: salvar vidas y prevenir el daño físico. Esto implica tomar medidas para reducir al mínimo las posibilidades de autoagresión o agresión a otros.
- Enlazar con fuentes de asistencia: proporcionar los vínculos apropiados (remisión a terapia individual, asistencia legal, auxilio de agencias de servicio social...), de modo que la persona pueda comenzar a dar pasos concretos para superar la crisis.

4. Pasos para llevar a cabo la intervención en crisis

- Realizar contacto psicológico: invitar a las personas a hablar, escuchar los hechos y los sentimientos, mostrar interés por comunicarse, tocar/abrazar de manera física.
- Analizar el problema: examinar el pasado inmediato, presente y futuro inmediato de las personas. El objetivo de este segundo paso es conocer cuáles son los conflictos o problemas que necesitan manejarse de forma inmediata y cuáles pueden dejarse para después.
- Analizar las posibles soluciones: averiguar qué es lo que las personas han intentado hacer hasta ahora, qué es lo que pueden o podrían hacer y proponer nuevas alternativas.
- Ejecutar la acción concreta: ayudar a las personas a realizar una acción concreta para manejar la crisis. No es más que dar el mejor paso próximo según la situación.
- Dar seguimiento: especificar un procedimiento para que el/la facilitadora y las personas estén en contacto en un tiempo posterior.



5. Características de la crisis, a partir de las fases de impacto y postimpacto

Proceso fases de la crisis	Manifestaciones	Intervención
<p>1. Impacto ante problema grave o finebitable.</p> <p>2. Fracaso en la forma de enfrentar el problema.</p> <p>3. La tensión sigue en aumento. Se fintentan otros mecanismos o conductas para enfrentar la situación.</p> <p>4. Si no se logra redefinir la situación de forma adecuada y se crean nuevos mecanismos de enfrentamiento ante problemas, la tensión sigue aumentando, hasta provocar una desorganización mayor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tensión emocional, • confusión, • angustia, • descontrol, desequilibrio, • inseguridad. • Aumento de tensión emocional, • sentimiento de impotencia, • frustración, - desesperanza, • inseguridad, • insomnio, pesadillas, falta de apetito, • consumo de drogas, • cólera, miedos. • Puede tener ideas o intentos de suicidio, apatía y paralización. • Este esfuerzo se orienta a una definición diferente y adecuada de la situación. • Disminuye la tensión si encuentra la solución y sale de la crisis, pero, si no la encuentra , aumenta la irritación y el nerviosismo. • Si hay evasión de la situación, pasa a la fase 4. • Desequilibrio emocional grave, • trastorno a la personalidad, • tendencia al aislamiento, • deterioro marcado de la salud, • o sea un trastorno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar el desahogo, • escuchar, • acompañar, • usar recursos para manejo de estrés. • Ayudar a desahogar emociones y reflexionar sobre posibles soluciones, • recordar experiencias pasadas graves y la solución de estas, • buscar el apoyo y e) acompañamiento, • recursos de control del estrés: masajes o relajación. • motivar a que se integre a actividades grupales. • Ayudar a que se manifiesten nuevas ideas de solución a los problemas, • definir lo que es más útil, • visitar con frecuencia, • apoyar las decisiones positivas y ayudar a organizar las acciones que se elijan para cambiar la situación, • usar técnicas de control del estrés y reforzar autoestima. • El apoyo del promotor en esta fase es bien limitado, deberá referir a un especialista. • Visitas periódicas para verificar si está cumplimiento con las citas.

Cómo viven las crisis los niños y las niñas

Reflexionemos ahora sobre la manera particular como los niños y las niñas viven las crisis, y cómo los adultos y adultas podemos apoyarles en esas circunstancias.

Empecemos pensando: **¿qué es un niño/a?**

Escribe tu idea de lo que es un niño/a en estas líneas:

Ahora revisa esta idea:

Un niño/a es **una persona**.

Se parece a las personas adultas en que tiene derechos, necesidades, sentimientos, capacidades, responsabilidades y se está desarrollando.

Es diferente de las personas adultas en lo que puede hacer, sentir y necesitar, porque está en un momento de desarrollo anterior al de los adultos.

Comparte con el grupo tu idea y discutan la idea que les hemos ofrecido.



¡¡Muy bien!! Ahora contesta las siguientes preguntas:

- ¿Qué es un/a niño/a?

- ¿Son los/as niños/as igualitos/as a los/as adultos/as?

- ¿Son los/as niños/as inferiores a los/as adultos por ser diferentes?

- ¿Porqué?

Hemos dicho antes que un/a niño/a es **"una persona en desarrollo"**.
Veamos qué es eso de "en desarrollo". Que una persona esté en desarrollo quiere decir:

Que *tiene* cambios a lo largo de su vida *en las cosas que puede hacer*, la manera *en que* puede hacerlas y su forma para comprender



- Piensa en tu propia experiencia. Piensa en una cosa que no podías hacer, o no hacías bien hace años, y que ahora ya puedes hacer bien:

- Piensa en cómo te hacían sentir y qué pensabas de los cuentos que dan miedo hace años, y lo que piensas y sientes ahora al oírlos:

El desarrollo anterior está ligado al que sigue. Es decir lo que se vive y aprende en el pasado ayuda o dificulta al presente y al futuro.



- Piensa en algo que aprendiste y que te sirve muchísimo ahora:

Piensa en algo que no aprendiste y que te serviría mucho ahora:

Piensa en algo que sí aprendiste y que sería bueno cambiar, porque te hace daño o no te sirve ahora:

El desarrollo depende de la herencia, de las condiciones físicas, sociales y psicológicas en que vive la persona.



¿Sabes algo?

¡¡Todos nosotros somos personas en desarrollo!!

Es decir, todos y todas vamos cambiando, a lo largo de nuestra vida:

- En lo físico (si no, mira bien las canitas y arrugas que nos van apareciendo... y si no tienes espera y ya verás!).
- En el pensamiento (piensa cómo entre más pequeños las cosas parecen más simples, y cómo a medida crecemos nos damos cuenta que hay que tomar en cuenta varias cosas para comprender las situaciones).
- En la manera de expresar lo que se siente (¿o todavía hacés berrinches?).
- En la forma de relacionarse (cuando nacemos somos totalmente dependientes -si no le dan de comer al chichi, se muere de hambre. A medida crecemos nos vamos haciendo más independientes. Los/as niños/as necesitan al adulto. Las personas adultas son responsables del bienestar de los/as niños/as).
- ¿De qué manera una persona adulta es responsable del niño/a? ¿En qué cosas?

Ojo: Entonces, somos responsables:

- De **pensamiento**: Según lo que piense del niño/a así lo voy a tratar. Por eso debo pensar bien.
- De **palabra**: El/la niño/a aprende y siente según lo que le digo.
- De **obra**: El/la niño aprende mucho de mi ejemplo. Hay muchas cosas que debo hacer por el/la niño/a.
- **Por omisión**: Sin lo/la descuido, puedo dañar su desarrollo.

Que los/as adultos/as seamos responsables NO quiere decir que los/as niños/as sean "chuecos" o inútiles.

Los niños/as tienen capacidades

Es decir, no son como "sillas" o muebles en la casa, pueden hacer cosas; claro, las pueden hacer según el desarrollo que tengan.

No podemos pedirle a un niño o a una niña que haga las cosas igual que una persona adulta, hay que valorar y apreciar las que hace como niño/a.

Veamos entonces algunas características que tienen los/as niños/as y niñas:

1 En el pensamiento

Sí se dan cuenta de las cosas que pasan a su alrededor, pero las entienden de manera diferente según la edad. Por ejemplo:

- Antes de los 6 años piensa que las cosas están vivas. Puede creer, por ejemplo, que el huracán puede volver y perseguirlo a él/ella. Piensa que las cosas tiene que ver con algo que él/ella hizo (sentirse culpable). Puede darse cuenta de lo que ve, pero no entender que las cosas podrían ser diferentes (no logra entender "el futuro" como algo posible, el tiempo no significa lo mismo que para los adultos). Necesita reproducir el mundo en el juego, para poder entenderlo.



- **Entre los 7 y los 12** tiene una mayor comprensión de lo que le rodea, pero sigue teniendo una forma diferente de la del adulto para entender eso del futuro, de lo que "podría ser" y sigue necesitando JUGAR para entender el mundo.
- Después de los 12 ya comprende casi como el adulto eso del "futuro", pero puede no darse mucha cuenta de las limitaciones que pone la realidad.



- **En lo social y el afecto**

- Los/as niños/as expresan sus sentimientos de manera más espontánea.
- Son muy sensibles a los afectos o sentimientos que expresan los/as adultos/as, en forma verbal pero sobre todo no verbal (gestos, tonos de voz, etc.).
- Entre más pequeño, depende mucho de la gente mayor para experimentar sus emociones (si su mamá se asusta, él/ella también).
- Necesita de la seguridad que le da estar cerca o contar con su papá y/o mamá.
- Entre más apoyos sociales tenga (escuela, iglesia, directiva, etc.) se siente que vale más y se siente mejor.

Ya discutimos lo que es crisis, ya conversamos y reflexionamos sobre cómo son los niños y niñas. ¡Sí que hemos trabajado duro...! Así que nos merece un aplauso y un grito de felicidad. A ver, todos y todas vamos a dar un aplauso y un enorme grito de:

Muy bien. Ahora, poniendo junto todo lo que hemos reflexionado y aprendido, vamos a conversar sobre *Cómo viven los niños y las niñas las crisis.*

Reacciones de los niños y niñas

- **Niños menores de 6 años**

Pueden mostrar algunas de las siguientes manifestaciones:

- Pesadillas
- Miedos
- Fantasías y juegos repetitivos sobre amenazas y rescates
- Volver a hacer cosas que había ya dejado de hacer, por ejemplo: orinarse en la cama, hacerse pupú en la ropa, chuparse el dedo, pedir pacha, etc.
- Tener malestares físicos (dolores de cabeza y de estómago, por ejemplo).
- Querer pasar "pegados a la falda de la mamá"
- Volverse más inquieto/a, molestar más
- Hacerse enojón/a agresivo/a

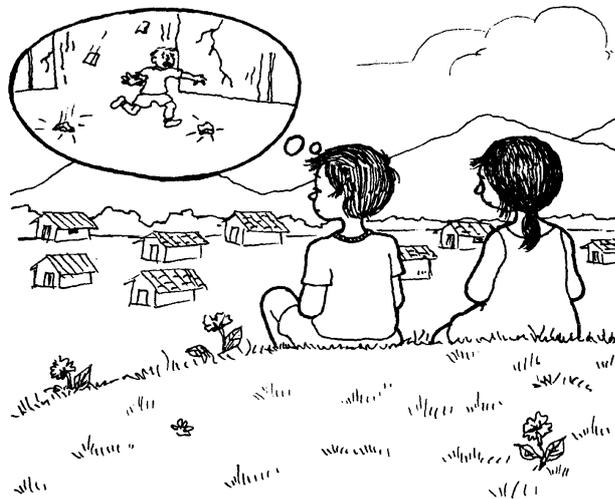
¿Cuáles otras has notado en los/as niños/as de tu comunidad?



- **Niños mayores de 6 años**

Pueden mostrar algunas de las siguientes manifestaciones:

- Tener menor interés por las actividades habituales
 - Compartir menos, o dejar ver menos sus sentimientos
 - Desgano, tristeza
 - Tener pensamientos sobre calamidades que vienen, miedos
 - Volverse más desconfiado/a
 - Volverse más agresivo/a, molestar más
 - Tener fantasías y juegos repetitivos sobre amenazas y rescates
 - Tener malestares físicos (dolores de cabeza y de estómago por ejemplo)
 - Tener sentimientos de ser vulnerables y desvalidos/as
 - Ser más irritables que de costumbre (poca tolerancia a la frustración)
- ¿Cuáles otros has notado en los/as niños/as de tu comunidad?

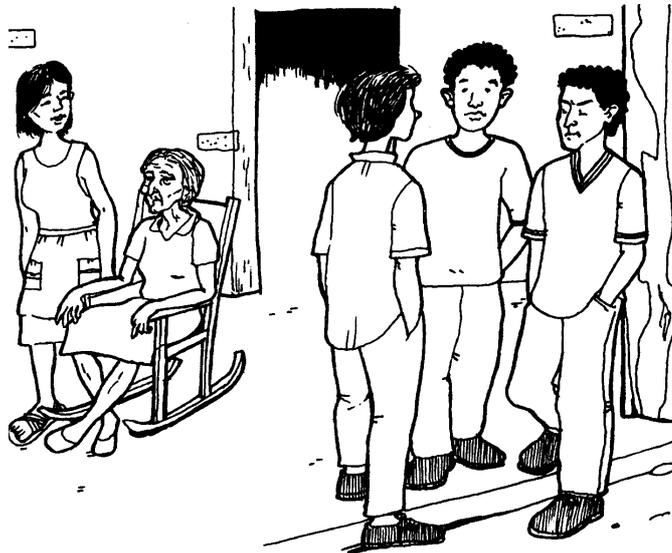


- **Adolescentes**

Pueden mostrar algunas de las siguientes manifestaciones:

- Pasar más tiempo con sus amigos/as o bien aislarse
- Usar drogas y alcohol
- Tener peleas con papá, mamá y/o hermanos/as
- Tener malestares físicos (dolores de cabeza y de estómago por ejemplo)
- Conversar repetitivamente sobre el evento que ocasionó la crisis
- Tener sentimientos de ser vulnerables y desvalidos/as
- Ver su futuro como incierto
- Sentirse confundido/as
- Sentirse afligidos/as, ansiosos/as
- Tener desinterés por la vida, mostrar apatía, desgano

¿Cuáles otros has notado en los/as adolescentes de tu comunidad?



NO todos/as los/as niños/as desarrollan las mismas reacciones. Unos reaccionan más, otros menos y otros no se afectan casi nada.

¿Por qué unos sí y otros no, por qué unos más y otros menos?

Existen diferentes "**Factores de riesgo**", es decir, condiciones que hacen que los niños estén más propensos a desarrollar reacciones ante la crisis. Los más importantes son:

- Falta de apoyo social cuando se da el evento. Sobre todo, falta de apoyo de los padres/madres.
- Amenaza contra la vida y/o gran destrucción de las propiedades.
- Angustia del padre/madre o incapacidad para hacer su función de padre/madre después del evento.
- Darse cuenta o pensar que la vida de los adultos/as significativos para él/ella estaba amenazada.
- Falta de comunicación de/la niño/a con su papá/mamá sobre lo que siente y piensa mientras vive la crisis.
- Exposición significativa y directa a un evento amenazante.
- Problemas emocionales anteriores al evento.



Necesidades de los/as niños/as que viven una crisis

Cuando las personas adultas pasan por una situación que les genera crisis, tienen la necesidad de contar y volver a contar lo que les pasó. Hacer esto les ayuda a asimilar la experiencia.

Por su parte, los/as niños/as tienen la necesidad de **volver a reproducir de manera activa**, en el juego, las cosas que les **sucedieron o que vieron**. Esto equivale a contarlo una y otra vez. En este juego, los/as niños/as suelen hacer una o dos cosas:

- Repetir lo que sucedió para vivirlo con algún control, y así asimilarlo (el/la niño/a es quien domina el juego, o bien lo pone como le habría gustado que sucedieran las cosas).
- Sacar sus sentimientos en el juego.

También, por medio del juego, el/la niño/a puede aprender nuevas formas de enfrentar los peligros o bien de entender el peligro. Si no logra hacerlo por sí mismo/a, el/la adulto/a puede participar en el juego y dar ejemplo, a manera de juego, de nuevas alternativas o formas de enfrentar el peligro.



Se nota cuando el/la niño/a no está superando la crisis si:

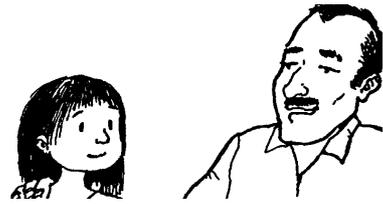
- El juego es demasiado repetitivo, por mucho tiempo y no pasa de lo mismo.
- El/la niño/a deja de jugar.
- El/la niño/a evita hablar, pensar, oír todo lo que tenga que ver con el evento que generó la crisis, los lugares en que se dió, cualquier cosa que se le parezca o se lo recuerde.

Entonces, el juego ayuda al/la niño/a a superar la crisis cuando:

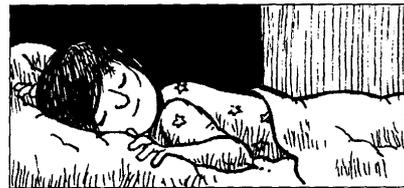
El/la niño/a experimenta control de la situación en el juego. Le puede poner un final satisfactorio. Se siente libre para expresar y liberar los sentimientos negativos que tiene. Demuestra una nueva forma de ver el evento que le generó la crisis.

Además de JUGAR, los/as niños/as tienen otras necesidades, cuando enfrentan una crisis. Entre ellas podemos mencionar:

Seguridad, en la forma de apoyo y acompañamiento de su papá, mamá y otras personas adultas significativas, explicaciones sobre el peligro y cómo se va a enfrentar.



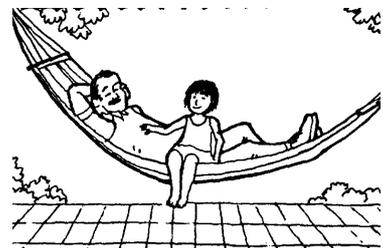
Estabilidad, volver a tener una rutina, un horario, hacer las cosas cotidianas que antes hacía con la familia y comunidad.



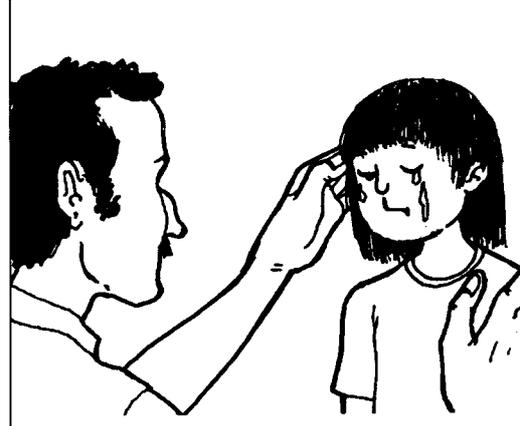
Amor, ¡no solo cuando este en crisis!, sin embargo especialmente cuando ha pasado por una situación difícil, hay que expresarle amor con gestos y palabras.



Comunicación, de nuevo no sólo cuando está en crisis, pero especialmente cuando ha vivido una situación difícil es importante que pueda compartir sus miedos, sentimientos, necesidades y conocer las de los/as adultos significativos para él/ella.



Aceptación y comprensión, es decir, poder expresar sus sentimientos tanto positivos como negativos (tristeza, agresividad, miedos). Por ejemplo, en vez de decirle "no llores", "no seas miedoso, si no pasa nada", "no seas tan bravo", le ayuda más que le digamos "como que te sentís triste, por eso estás llorando", "parece que eso te da miedo, pero aquí estoy contigo", "te ves bien enojado, querés que hablemos de eso".



Cambiar sus pensamientos y creencias equivocadas sobre lo que pasó, conocer y desarrollar ideas y explicaciones más adecuadas, por ejemplo: "cada vez que haya lluvia con truenos, se va a inundar y nos vamos a morir todos", se puede corregir con la explicación "es cierto que hubo una inundación, pero es más bien raro que eso suceda, y podemos tomar estas medidas para protegernos"



¿Cuáles otras necesidades has notado o crees que tienen los/as niños/as tu comunidad?

Muy bien, ahora trata de recordar lo que has leído y lo que sabes sobre cómo los/as niños/as viven la crisis.

- Escribe algunas **reacciones** que pueden mostrar los/as niños/as que viven una crisis:

- ¿Recuerdas algunos **factores de riesgo**?

- Finalmente, escribe algunas de las **necesidades** que tienen los/as niños/as que viven una crisis:

Antes de seguir adelante, pongámonos de pie, formemos un círculo tomados de las manos, hagamos girar el círculo y cantemos: "las estatuas de marfil, *son así, son así, uno, dos, y tres* " ¡¡Cuidadito y te caes!!



¿Te das cuenta de todo lo que ya hiciste?... Hemos conversado sobre cómo son los/as niños/as, sobre cómo viven la crisis... y ahora vamos a platicar sobre:

Cómo las personas adultas pueden dar apoyo a los niños y niñas que han vivido una crisis.

Como facilitador/a, cuando trabajes con los padres y madres de los/as niños/as debes tener en mente lo siguiente:

- Los papás, las mamás, la gente de la directiva, el sacerdote, los/as maestros, los pastores o líderes religiosos, los/as otros adultos/as de la comunidad son un recurso para los/as niños/as, hay que ayudarles a ser un buen recurso.
- Hay que tratar con mucho respeto a las personas adultas responsables del/la niño/a (¡ojo! ¡también al niño/a!), no imponerles nuestras ideas sino más bien compartir las nuevas ideas e información con ellos/as, esperando puedan servirles.

Cuando una persona tiene hijos/as nadie le explica cómo ser una buena mamá o papá, cada quién hace lo que cree que es mejor o lo que puede. Haciendo ésto, muchas veces nos equivocamos, y los/as facilitadores pueden ayudar mucho a que los papás y mamás aprendan cosas que les pueden servir mucho para entender y tratar a sus hijos/as.



Según lo que has leído y reflexionado, ¿Cómo pueden las personas adultas dar apoyo a los/as niños/as que viven una crisis?

Compartamos ahora nuestras ideas con los/as compañeros/as del grupo.

Luego de platicar con el grupo, ¿qué otras ideas puedes agregar a las que ya tenías sobre cómo pueden las personas adultas dar apoyo a los/as niños/as que viven una crisis?

Y para terminar, aquí te presentamos otras ideas más (¡a ver si ya las tenías o no!!)

- Permitirle jugar esos juegos que necesita para asimilar lo que ha vivido. Si se ve que se ha quedado "trabado/a" en el juego (¿recuerdas?, cuando no pasa de lo mismo por mucho tiempo) hay que ayudarlo ofreciéndole nuevas alternativas dentro del juego.
- Darle confianza y seguridad. Se puede hacer permitiéndole que esté cerquita si eso es lo que necesita, o bien haciendo contacto físico (besos, abrazos, ponerle la mano en el hombro, etc.), con palabras que le hagan sentir que cuenta con el/la adulto/a.
- Ayudarlo a volver a una rutina, a una forma de vida en la que hayan actividades que conoce y que disfruta hacer, actividades necesarias para el diario vivir.
- Procurarle tiempo y espacio para que pueda tener recreación.
- Darle muchísimo AMOR.
- Escucharle.
- Darle explicaciones apropiadas sobre lo que sucedió y sobre lo que se piensa hacer después del evento,
- Permitirle que sienta lo que siente (tristeza, miedo, enojo), y mostrarle formas apropiadas de expresarlo (enojo en gestos y palabras, pero no con golpes).

¡TE FELICITAMOS!

Has hecho un gran esfuerzo. Hemos leído y reflexionado muchas cosas. Es importante que cuando puedas las repases y repienses, para que te sirvan en tu trabajo con los niños y las niñas.

Vas a empezar un esfuerzo grande, pero es una contribución muy importante y valiosa para el bienestar de los niños y niñas de tu comunidad. Recuerda, cada niño, cada niña es una vida, con tu aporte habrás hecho la diferencia en muchas vidas.

ADELANTE!

Guía metodológica de las ocho sesiones

PRIMERA SESIÓN

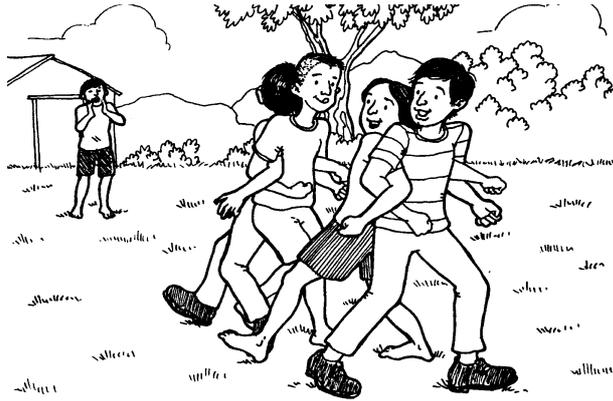
Momento de desahogo

Tiempo de duración: 2 horas 20 minutos.

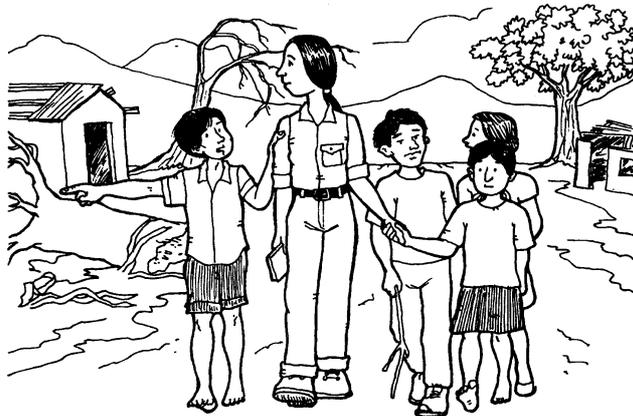
Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo y presentación	Conocer los nombres de los niños y niñas. Generar un ambiente de confianza e integración.	Dinámica "Carrera de ida y vuelta": se saluda a los niños/as y se les explica el juego: elegir un/a compañero/a y tomarse de los brazos por la espalda. Se establece un punto de partida y uno de llegada para hacer una carrera. La pareja que primero llegue a la meta y regrese al punto de llegada, gana la carrera. Luego se les pide conversar un momento con su pareja para decir su nombre, edad y algo que les gusta hacer, y después cada uno/a presenta a su pareja ante el grupo.	Humanos y manual de ICN	20 mins
Recorrido por el lugar	Preparar a los/las niños/as para el desahogo	Recorrido por el lugar: el facilitador/a dirá a los niños/as que van a hacer un recorrido por su comunidad para conocerla y ver qué pasó a raíz del desastre. Durante el recorrido se va conversando con los niños/as, dejando que ellos/ellas cuenten qué había antes allí, quiénes vivían antes allí, etc. En caso de no encontrarse el grupo en su comunidad sino en un refugio u otro sitio, se omite este recorrido.	Humanos y manual de ICN	20 mins
Desahogo	Que los niños/as tengan un momento de desahogo	Elaboración de dibujos: se pide a los niños/as sentarse en círculo. 1. Se coloca papel y colores o crayolas en el centro del círculo. 2. Se les pide a los niños/as tomar material para hacer un dibujo sobre el desastre en cuestión (el terremoto, la inundación, etc.). 3. Cuando han terminado se les pide pegarlo en la pared, en el lugar que ellos/ellas prefieran, para hacer una exposición de arte que todos/as van a admirar. Si no se contara con paredes, los dibujos se pueden colgar en un lazo. 4. Se pide a cada niño/a que explique al grupo lo que ha dibujado. Se pide a los/las demás que escuchen con atención a cada compañero/a, y se brinda apoyo al niño/a que lo necesite.	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel para dibujar • Lápices de colores, crayolas, plumones, etc. • Tirro • (Lazo: opcional) 	45 mins

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Relajación	Tener un momento de relajación para aliviar tensiones que hayan resultado del desahogo	Nota: si algún niño/a se pusiera muy triste, además del apoyo del/la facilitador/a y del resto del grupo, se puede acudir a la familia para que lo/la apoye. Puede ser necesario que uno/a de los/las facilitadores/as salga del grupo con ese/esa niño/a para reconfortarlo/a y que luego se reincorpore a la actividad. Ejercicio de relajación para niños de 4 a 10 años: ver anexo 2.	Humanos y manual de ICN	20 mins
Animación	Tener un espacio para jugar y compartir juntos	Dinámica "La pelota enrodillada": se forma un círculo. Ella facilitador/a se coloca una pelota entre las rodillas y, sin tocarla con las manos, se la pasa al niño/a que está a su lado, quien a su vez la toma con sus rodillas. El objetivo es pasarse la pelota entre todos sin que se caiga. Alternativa para niños/as más pequeños/as: jugar de cacharla pelota. Nota: después de esta dinámica, si el grupo el/la facilitador/a lo desean y tienen tiempo, pueden continuar con otros juegos.	• Pelota de plástico o de cualquier material (no muy pesada ni muy grande)	15 mins
Evaluación y cierre	Evaluar la sesión, hacer la despedida y recordar la hora y fecha del siguiente encuentro	Evaluación con preguntas: presentar ante los niños/as las preguntas siguientes e ir anotando sus respuestas en papelones: - ¿Qué fue lo que más nos gustó de la jornada? - ¿Qué fue lo que menos nos gustó? - ¿Qué fue lo más difícil? - ¿Qué se podría mejorar? Al final el/la facilitador/a hará una síntesis de la evaluación, se despedirá agradeciendo a los niños/as su participación y recordará el día y hora del siguiente encuentro.	• Papelones con las preguntas escritas y espacio para las respuestas • Tirro • Plumones	20 mins

Dinámica: Carrera ida y vuelta



Recorrido por el lugar



Elaboración de dibujos



Dinámica: La pelota enrodillada



Momento de desahogo

Tiempo de duración: 2 horas 15 minutos.

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo e integración	Generar un ambiente de amistad y confianza	Los/las facilitadores saludarán de forma animada y afectuosa a los niños y niñas.	Humanos	10 mins
Conversación	Tener un acercamiento a los niños/as y entre ellos y ellas, para forren la confianza. Tener algún conocimiento de cómo han estado los niños/as en esa semana.	Conversación sobre lo que les ha pasado en la semana: todos y todas se sentarán haciendo un círculo. El/la facilitador/a preguntará a los niños/as cómo han estado durante esa semana (o esos días) en que no se han visto, y les invitará a contarle al grupo algo que les haya pasado en esos días.	Humanos	20 mins
Terapia de movimiento	Facilitar la manifestación de lo emocional (individual y colectivamente) a través del cuerpo	Terapia de movimiento:	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas suaves • Vejigas • Piezas de tela que se estire y encoja y que no se rompa con facilidad 	5 mins
		1. Ejercicio de calentamiento: Se pide a los/las participantes que comiencen caminando por el lugar y luego muevan todo su cuerpo para calentar los músculos. Se les modelan algunos movimientos para que ellos/ellas los sigan.		10 mins
		2. Se les indica realizar los movimientos que deseen, expresando sus sentimientos del momento. Se les proporcionan recursos como: bolas suaves, vejigas, piezas de tela elástica, para entrar en interacción entre ellos/ellas. El/la facilitador observa para conocer el estado de ánimo de los niños/as y su desahogo.		20 mins
		3. Se les pide dividirse en grupos pequeños, y que cada grupo elija un sentimiento que quiera representar con movimientos. Se observa si el grupo se apoya mutuamente o cada uno/una mantiene una dinámica individual.		
		4. Al final se sientan todos/as en un círculo para compartir cómo se sintieron durante la actividad. Nota: si no se contara con el material indicado para esta actividad, puede sustituirse por otro tipo de dinámica de expresión corporal de sentimientos, como "las estatuas" o "El escultor", en donde cada niño/a moldea en el cuerpo de un/a compañerito/a sus propios sentimientos o los de él/ella.		15 mins

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Construcción colectiva del fenómeno	Propiciar un desahogo percibiendo el desastre como una experiencia común a todos/as	Expresión gráfica, verbal o corporal: se divide a los niños/as en grupos pequeños. Se les dice que ahora van a contar juntos cómo se sintieron y cómo vivieron lo que pasó, representando lo común de sus experiencias. Se les indica que pueden hacerlo mediante diferentes formas: dibujos colectivos, colages, canciones, poemas, cuentos, sociodramas o como lo prefieran. Después cada grupo expondrá en plenaria lo que hizo, explicando lo que significa. Al final el/la facilitador/a hará una síntesis de lo expresado por los grupos.	<ul style="list-style-type: none"> • Papelones • Plumones • Colores • Tiro • Pegamento • Periódicos o revistas para recortar • Tijeras 	45 mins
Despedida	Cerrar de forma cordial la jornada y establecer el compromiso de participación en la siguiente	Los/las facilitadores/as se despedirán de los niños y las niñas agradeciendo su participación en la jornada y les recordarán el día y hora de la siguiente.	Humanos	10 mins

Terapia de movimiento



Momento de desahogo

Tiempo de duración: 2 horas 15 minutos.

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo e integración	Generar un ambiente de confianza e integración	Los/las facilitadores saludarán de forma animada y afectuosa a cada uno/a de los niños y niñas.	Humanos	10 mins
Conversación	Tener un acercamiento a los niños/as y entre ellos/ellas, para fomentar la confianza. Tener algún conocimiento de cómo han estado los niños/as en esa semana.	Conversación sobre lo que les ha pasado en la semana: todos y todas se sentarán haciendo un círculo. El/la facilitador/a preguntará a los niños/as cómo han estado durante esa semana (o esos días) en que no se han visto, y les invitará a contarle al grupo algo que les haya pasado en esos días.	Humanos	20 mins
Dibujo libre y música	Promover un espacio de creación artística que facilite el desahogo de los/las participantes	Elaboración de dibujos con música de fondo: se pide a los niños/as sentarse en el suelo donde hay papel y materiales para dibujar. Se les pide que hagan un dibujo libre al compás de la música de fondo, que es una música instrumental tranquila. Cuando todos/as han finalizado se les pide pegar el dibujo donde lo deseen, para hacer una exposición de arte. Luego se pide a cada niño/a inventar y contar un cuento en base al dibujo que ha hecho. Para facilitarles la elaboración del cuento, se les pueden poner ejemplos de cuentos conocidos, y explicar que los cuentos suelen tener un inicio, unos personajes que hacen algo o les sucede algo, y un desenlace final.	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel para dibujar • Lápices de colores, crayolas, etc • Tiro • Casetera y cassette de música tranquila 	50 mins
Digitopresión	Mantener el balance energético del cuerpo y aliviar tensiones en el mismo	Ejercicios de digitopresión: se pide a los niños/as que se acuesten o se sienten en una posición cómoda, y que presionen los puntos indicados en cada ejercicio durante uno o dos minutos, respirando profundamente con el abdomen. Ver guía en anexo 4.	<ul style="list-style-type: none"> • Manual de ICN • Sillas o periódicos para acostarse en el suelo o sentarse 	30 mins

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Evaluación	Valorar qué les ha parecido la sesión y cómo se sintieron	Se invita a los niños/as a contar qué les pareció la sesión y cómo se sintieron al realizar los dibujos con música de fondo. Después de oír los comentarios, el/la facilitador/a hace un resumen de la sesión.	Humanos	15 mins
Cierre	Cerrar de forma cordial la jornada y establecer el compromiso de participación en la siguiente	Los/las facilitadores/as se despiden de los niños/as agradeciendo su participación en la jornada y les recuerdan el día y hora de la siguiente.	Humanos	10 mins

Conversación sobre lo que les ha pasado en la semana



Elaboración de dibujos con música de fondo



Momento de pensar

Tiempo de duración: 2 horas

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo	Crear un clima de amistad y confianza con los niños y las niñas	Los/las facilitadores saludarán de forma animada y afectuosa a cada uno/a de los niños y niñas.	Humanos	10 mins
Conversación	Tener un acercamiento a los niños/as y entre ellos/ellas, para fomentar la confianza. Tener algún conocimiento de cómo han estado los niños/as en esa semana.	Conversación sobre lo que les ha pasado en la semana: todos y todas se sentarán haciendo un círculo. El/la facilitador/a preguntará a los niños/as cómo han estado durante esa semana (o esos días) en que no se han visto, y les invitará a contarle al grupo algo que les haya pasado en esos días.	Humanos	20 mins
Animación	Que los niños/as tengan un espacio para compartir juntos	Dinámica "Yo fui a Santa Ana": el/la facilitador/a se coloca frente a los niños/as o en círculo y dirá "Yo fui a Santa Ana", a lo que los niños/as contestarán "¿Y qué compró?". El/la facilitador/a responderá "Un pero (o un gato, o un pito o una tijera)", y los niños/as tendrán que imitar ese objeto, haciendo todos/as juntos/as el ruido o mímica que correspondan.	Humanos	10 mins
Comprendiendo el fenómeno	Que los niños/as tengan una idea clara y objetiva del fenómeno y sus causas, lo cual les ayuda a asimilarlo	Narración de cuento: el/la facilitador/a narrará a los niños/as un cuento que contenga la historia de lo que les ha ocurrido a ellos/ellas, enfatizando la explicación científica de cómo y por qué ocurrió el desastre en cuestión.	<ul style="list-style-type: none"> Las ideas básicas de los elementos que debe contener el cuento 	15 mins
		Juego con plastilina: se divide a los niños/as en grupos y se les pide que moldeen con la plastilina una representación de lo que originó el desastre, según lo que entendieron en el cuento. Luego cada grupo pasa a explicar su trabajo y al final el/la facilitador/a hace una síntesis de lo trabajado.	<ul style="list-style-type: none"> Plastilina suficiente según la cantidad de niños/as 	30 mins
Animación	Que los niños/as tengan un espacio para descansar del trabajo realizado y compartir juntos	Dinámica "la mica encadenada": antes de comenzar se delimita un espacio conveniente para jugar mica, fuera del cual no se vale jugar. El/la facilitador/a empieza a correr hasta alcanzar a un niño/a y pasarle la mica: entonces se toman de la mano y los dos llevan la mica. Juntos siguen corriendo hasta	Humanos	15 mins

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Evaluación	Que los niños/as recuerden lo que han aprendido en la jornada	alcanzar a otra persona que también se encadena con ellos/as. Hay que jugar sin soltarse de las manos. El juego sigue hasta que todos/as están tomados/as de las manos. En un papelógrafo se presentan las siguientes preguntas: • ¿De qué hablamos durante la jornada? • ¿Qué cosas nuevas aprendí? • ¿De qué me va a servir lo aprendido? Se va haciendo pregunta por pregunta y se van anotando las respuestas. Al final se hace una síntesis.	• Papelón con preguntas y papelones para respuestas • Plumones • Tirro	20 mins
Despedida	Cerrar de forma cordial la jornada y establecer el compromiso de participación en la siguiente	los/las facilitadores/as se despedirán de los niños y las niñas agradeciendo su participación en la jornada y les recordarán el día y hora de la siguiente.	Humanos	10 mins

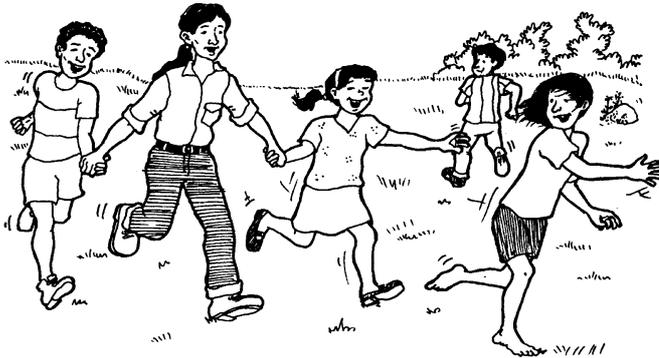
Narración de cuento



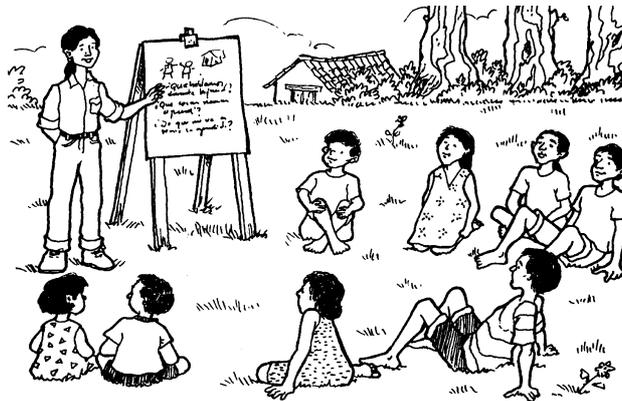
Juego con plastilina



Dinámica: La mica



Evaluación



Momento de desahogo para madres y padres

Tiempo de duración: 2 horas 30 minutos.

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo y presentación	Generar un ambiente de confianza e integración	Dinámica "La pelota caliente" : los/las participantes se colocan de pie formando un círculo. El/la facilitador/a tirará la pelota a uno/una de ellos/as, indicando que está caliente y que por lo tanto quien la recibe debe decir rápidamente su nombre y su edad y lanzarla a otra persona. Ésta hace lo mismo, y así hasta que todos/as se hayan presentado.	Pelota plástica	15 mins
Objetivos y expectativas	Conocer las expectativas de los/las participantes y dar a conocer los objetivos de la sesión	Exposición y lluvia de ideas : el/la facilitador/a expondrá brevemente el objetivo de la jornada. Luego preguntará a los/las participantes lo que esperan de este encuentro, anotando las ideas en un papelón. Por último hará un resumen de lo dicho y aclarará si alguna de las expectativas planteadas no está contemplada en los objetivos.	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafos • Plumones • Tirro 	15 mins
Desahogo	Promover un espacio de expresión de sentimientos provocados por el desastre vivido	Expresión verbal o gráfica : sentados todos/as en círculo, se explicarán los beneficios de hablar sobre las experiencias dolorosas vividas. Se les pedirá hablar sobre su experiencia durante el desastre, lo cual pueden hacer directamente o haciendo primero un dibujo sobre su experiencia y explicándolo después. El/la facilitador/a debe decidir cuál de las dos indicaciones dará. Durante el desahogo, debe estar pendiente de brindar apoyo emocional si fuera necesario.	<ul style="list-style-type: none"> • Papel para dibujar y material de dibujo (si se decidiera que las personas dibujen) 	1 hora (Hay que programar más tiempo si las personas van a dibujar)
Relajación	Disminuir la tensión generada por el desahogo	Relajación con refuerzo verbal : ver guía en anexo 3. Es importante que la participación sea voluntaria.	Manual de ICN	15 mins
Empanzar con la experiencia de los niños y las niñas	Que los/las participantes tengan un momento para reflexionar sobre cómo vivieron el desastre sus hijos e hijas, y tomen conciencia de las necesidades que tienen	Dibujos y exposición con preguntas : el/la facilitador/a coloca dos papelones en la pared y pide dos voluntarios/as. Uno de ellos dibujará a un niño y el otro/a a una niña (uno en cada papelón). Mientras dibujan, se pide al grupo pensar en sus hijos e hijas. Cuando terminan de dibujar, se divide al grupo en 3 subgrupos y a cada uno se le asigna una pregunta sobre la que tendrá que reflexionar, y que se pega en la pared, escrita en una tarjeta. Después cada	<ul style="list-style-type: none"> • Papelones • Plumones • Tarjetas con las preguntas • Tiro 	30 mins

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Evaluación y cierre	Que los/las participantes tengan un espacio para expresar qué les pareció esta jornada. Realizar la despedida recordando día y hora de la siguiente sesión. Informarles que la siguiente sesión se hará junto con los niños y niñas.	grupo comparte sus respuestas, las cuales se van anotando en los papelones alrededor de los dibujos. Las preguntas son: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se habrá sentido mi hijo/a? (durante o a raíz del desastre) • ¿Qué puede estar necesitando ahora? • ¿Cómo puedo ayudarlo a sentirse mejor? Al final se hace una síntesis de lo expuesto. Evaluación con preguntas: se presentarán en un papelón las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo que más me gustó? • ¿Qué fue lo que menos me gustó? • ¿Qué fue lo más difícil? • ¿Qué necesita mejorar? • ¿Cómo se puede mejorar? Se anotarán en un papelón las respuestas de los/las participantes. Al final se agradece la asistencia y participación en la jornada, informando que la siguiente es para compartir con los hijos/as.	<ul style="list-style-type: none"> • Papelón con preguntas • Papelón para anotar respuestas • Tirro • Plumones 	15 mins

Dibujos y exposición con preguntas



Momento de compartir entre niños/as y adultos/as

Tiempo de duración: 2 horas 30 minutos.

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo y presentación	Generar un ambiente de confianza e integración	<p>Dinámica "Los brazos musicales": se forman dos grupos iguales, uno formado por adultos y otro por niños/as (si faltara un participante, el/la facilitador/a se puede integrar al grupo). El grupo de adultos se forma en fila, la primera persona con la mano derecha en la cintura haciendo como oreja de cántaro, y el segundo de la fila igual, pero con el brazo izquierdo. Y así se va intercalando la posición del brazo a lo largo de la fila.</p> <p>El grupo de los niños/as forma un círculo grande alrededor de la fila, y van bailando al ritmo de la música. Cuando se detiene la música, corren a meter el brazo en el de una persona de la fila. Las parejas formadas se presentan diciendo su nombre, su edad y algo que les gusta hacer. Después cada persona presenta a su pareja ante el grupo.</p>	Radio o casetera con músicaailable	20 mins
Integración	Que los niños/as y los adultos/as se integren y se genere un clima de confianza entre ellos/as	<p>Dinámica "Los rompecabezas": se forman cuatro grupos, dos formados sólo por niños/as y los otros dos sólo por adultos/as. Su tarea será armar un rompecabezas cada grupo. A cada uno se le entregarán piezas, pero éstas irán mezcladas de los cuatro rompecabezas distintos. Las indicaciones son que cada grupo debe armar su rompecabezas pero que no se puede hablar.</p> <p>Después de un tiempo prudencial, habiendo o no completado los rompecabezas, se comenta la dinámica en base a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron al tener que cumplir la tarea sin poder hablar? • ¿Hubo colaboración dentro de los grupos? • ¿Hubo colaboración entre los grupos? • ¿Necesitamos de los/las demás? 	Cuatro rompecabezas sencillos	20 mins
Intercambio de la experiencia vivida	Que los niños/as y los adultos/as compartan su experiencia del desastre, para que ambos grupos se percaten de lo que los otros sintieron	<p>Expresión verbal: sentados todos/as en círculo, el/la facilitador/a pedirá a los/las participantes que de forma voluntaria comenten su experiencia del desastre. Se animará para que tanto adultos/as como niños/as participen.</p> <p>El/la facilitador/a estará pendiente de brindar apoyo emocional a quien lo necesite, y enfatizará la importancia de la confidencialidad y el respeto.</p>	Humanos	45 mins

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Necesidades de los niños/as	Que los niños/as expresen sus necesidades a los adultos/as y digan lo que esperan de ellos para aliviar su malestar. Que los adultos hagan propósitos sobre cosas que pueden hacer para ayudar a sus hijos/as en la situación de crisis.	Elaboración de cartas: se agrupará a los niños/as en tríos y se les pedirá elaborar una carta anónima expresando sus necesidades y lo que esperan de sus papás y mamás para sentirse mejor. Si hay niños/as que no saben leer y escribir se organizan los tríos de forma que haya algún/a niño/a que sepa hacerlo. Simultáneamente, los adultos/as formados en tríos, elaborarán también cartas para sus hijos/as, donde escriban los compromisos que quieren hacer para darles apoyo. Es importante recalcar a los padres y madres que deben comprometerse sólo a cosas que realmente estén dispuestos/as a cumplir, para no frustrarse ellos/ellas mismos/as ni decepcionar a sus hijos/as. Después el/la facilitador/a leerá primero las cartas de los niños/as y preguntará a los adultos qué opinan de ellas. Luego los padres/madres leerán sus cartas y se preguntará la opinión de los niños/as. Al final, el/la facilitador/a hará una síntesis, tratando de conciliar las necesidades con los compromisos.	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • Lápices o lapiceros • Papelógrafos • Plumones • Tirro 	30 mins
Dinámica de apoyo y confianza	Que los niños/as sientan el apoyo que los adultos les brindan, y éstos a su vez se sientan en su papel de protectores/as	Dinámica "El árbol y el viento": se colocan los adultos en un círculo cerrado, lo más cerca unos de otros. Se pedirá a los niños/as que uno por uno (respetando a los que no lo quieran hacer) vayan pasando al centro del círculo. Se dará la indicación al niño/a que está en el centro de que cierre sus ojos (si eso no le incomoda) y lentamente comience a balancearse, simulando ser un árbol movido por el viento. A los adultos/as se les indica que su tarea consiste en ser una barrera que no deje caer al arbolito, para lo cual deben estar listos a detenerlo cuando venga hacia ellos en el momento del balanceo. Al final se reflexiona sobre cómo se sintieron los árboles y cómo se sintieron los adultos del círculo.	Humanos	20 mins
Evaluación y cierre	Que los/las participantes tengan un espacio para expresar cómo estuvo la jornada. Se anotarán en un papelógrafo las respuestas de los/las participantes, y se hace una síntesis al final. El/la facilitador/a se despide cordialmente de todos/as, agradeciendo su participación en la jornada	Exposición con preguntas: se exponen en un papelón las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sobre qué hablamos en la jornada? • ¿Qué fue lo que más me gustó? • ¿Qué fue lo que menos me gustó? recordando el día, hora y lugar de la siguiente reunión. da y recordando el día, hora y lugar de la siguiente, la cual será sólo con niños/as.	<ul style="list-style-type: none"> • Papelón con preguntas • Papelones • Plumones • Tirro 	15 mins
Hacer la despedida				

Dinámica: Los brazos musicales



Dinámica: El árbol y el viento



Momento de elaboración de duelo

Tiempo de duración: 3 horas 35 minutos.

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo	Crear un clima de	Los/las facilitadores/as reciben a los niños/as	Humanos	10 mins
Conversación	amistad y confianza Tener un acercamiento a los niños/as y entre ellos/ellas, para fomentar la confianza. Tener algún conocimiento de cómo han estado los niños/as en esa semana.	afeduosamente, saludando a cada uno/a por su nombre. Conversación sobre lo que les ha pasado en la semana: todos y todas se sentarán haciendo un círculo. El/la facilitador/a preguntará a los niños/as cómo han estado durante esa semana (o esos días) en que no se han visto, y les invitará a contarle al grupo algo que les haya pasado en esos días.	Humanos	20 mins
Animación	Que los niños/as tengan un espacio para compartir juntos/as	Dinámica "La Chancleta": los/las participantes se numeran del uno al dos para formar dos filas que se colocan una frente a la otra. El/la facilitador/a lanza una chancleta al aire, si cae boca arriba los de la fila uno deberán reírse a carcajadas y los de la fila dos deben quedarse serios. Si cae boca abajo, los de la fila dos se ríen y los de la uno se quedan serios. Ella participante que se equivoca pasa a lanzar la chancleta al aire. Elaboración de dibujos:	Una chancleta u otro objeto que se pueda lanzar y tenga dos lados bien identificables. Ejemplo: una moneda. • Hojas de papel • Material para dibujar, como lápices de colores • Fósforos, por si se decide quemar los dibujos	10 mins
Duelo por las pérdidas humanas y materiales	Que los niños/as tengan un espacio para recordar y despedirse de lo que perdieron durante el desastre	1. El/la facilitador/a introduce el tema diciendo que perdimos mucho durante el desastre, y les pedirá a los niños/as que dibujen, con el material que se pone a su disposición, a alguien o algo que perdieron por causa del desastre. 2. Cada niño/a mostrará su dibujo al grupo, explicará lo que es, y contará lo que le gustaba de esa persona, cosa o animal que perdió. El/la facilitador/a deberá estar atento/a a brindar apoyo emocional si es necesario. 3. Se dan sugerencias a los niños/as sobre qué hacer con sus dibujos para despedirse de su pérdida: enviarlos al cielo en forma de humo quemando los dibujos (si eligen esto, hacerlo allí junto con ellos/as o indicarles que lo hagan con algún adulto en casa); romperlos y dejarlos ir en el río; enterrarlos junto a un arbolito, etc. Se pueden dar otras ideas y permitir a los niños/as		1 hora 15 mins

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Evaluación de recursos humanos y materiales	Que los niños/as reconozcan con qué y con quiénes cuentan ahora	<p>dar las suyas propias. La idea es que se despidan de sus pérdidas.</p> <p>4. Terminar la actividad diciendo a los niños/as que podemos conservar el recuerdo de lo que hemos perdido, que es normal que el recordar a veces nos ponga tristes, pero que también podemos recordar lo bueno de eso que perdimos.</p> <p>Elaboración de dibujos:</p> <p>1. Ella facilitador/a dice que ya recordamos lo que perdimos durante el desastre, y que eso nos pudo poner tristes, pero que ahora vamos a pensar con qué y con quiénes podemos contar, en todo aquello que sí tenemos.</p> <p>2. Se pedirá a los niños/as que, utilizando el material que tienen a su disposición, elaboren un dibujo donde representen qué tienen ahora y con quiénes pueden contar.</p> <p>3. Después cada niño/a expondrá su trabajo y dirá lo que le gusta de eso. Al final el/la facilitador/a hará una síntesis de lo expuesto, recalcando los recursos mencionados por los niños/as y mencionando otros que no hayan mencionado. Pueden ponerse como ejemplos: "mis manos, mi salud, mis ganas de jugar, etc".</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • Material para dibujo: lápices, colores, etc. 	1 hora
Animación	Que los niños/as tengan un espacio para descansar del trabajo realizado	<p>Dinámica "La ardilla sin casa": los niños/as se dividen en grupos de tres. Dos de los tres se tomarán de las manos y el otro/a quedará en el centro. El niño/a del centro será la ardilla. Aparte de los tríos tiene que haber un niño/a que haga de ardilla sin casa y otro/a que haga de perro.</p> <p>Cuando el/la facilitador/a hace sonar el pito, el perro comienza a perseguir a la ardilla. Cuando ésta se siente en peligro, se refugia en una casa, y al niño/a que estaba allí le toca salir corriendo. Cuando se suena dos veces el pito todas las ardillas cambian de casa. Si el perro atrapa a una ardilla se invierten los papeles y al perro le toca ser ardilla.</p>	Un pito	15 mins
Evaluación	Que los niños/as expresen cómo se sintieron durante la jornada	<p>Dinámica "Las expresiones":</p> <p>1. A cada niño/a se le entrega una hoja en blanco y un lápiz. Se les pide que dibujen una carita que represente cómo se sienten en ese momento, y que al reverso de la hoja escriban por qué han dibujado esa carita. Si hubieran niños/as que no</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • Lápices • Papelón • Tirro 	20 mins

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Despedida	Cerrar de forma cordial y establecer el compromiso para la siguiente jornada	<p>sepan leer y escribir, se les pide que lo digan en lugar de escribirlo. El/la facilitador/a puede dibujar en un papelón unos ejemplos de caritas representando distintos estados de ánimo.</p> <p>2. Cuando todos han terminado, se piden voluntarias para que compartan con los demás sus dibujos.</p> <p>El/la facilitador/a se despedirá de los niños y las niñas agradeciendo su participación en la jornada, Y les recordará el día, hora y lugar de la siguiente jornada.</p>	Humanos	5 mins

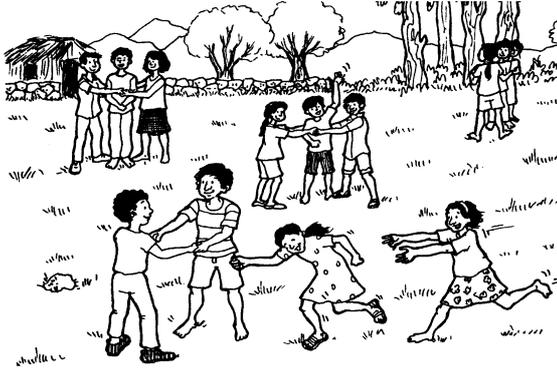
Elaboración dibujos sobre pérdidas



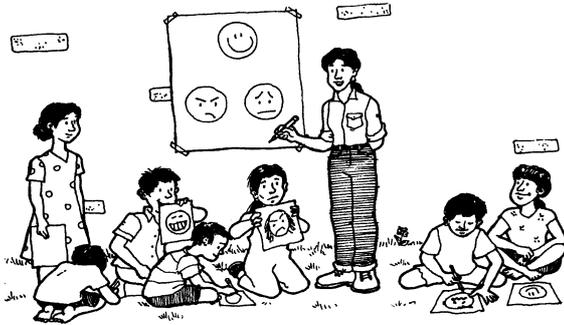
Elaboración dibujos sobre recursos



Dinámica: -La ardilla sin casa"



Dinámica: Las expresiones



Momento de pensar en el futuro

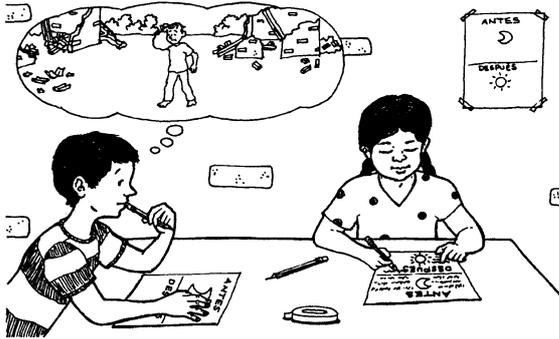
Tiempo de duración: 3 horas

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Saludo	Crear un clima de amistad y confianza	los/las facilitadores/as reciben a los niños/as afectuosamente, saludando a cada uno/a por su nombre.	Humanos	10 mins
Conversación	Tener un acercamiento a los niños/as y entre ellos/ellas, para fomentar la confianza. Tener algún conocimiento de cómo han estado los niños/as en esa semana.	Conversación sobre lo que les ha pasado en la semana: todos y todas se sentarán haciendo un círculo. El/la facilitador/a preguntará a los niños/as cómo han estado durante esa semana (o esos días) en que no se han visto, y les invitará a contarle al grupo algo que les haya pasado en esos días.	Humanos	20 mins
Animación	Que los niños/as tengan un espacio para compra- tir juntos/as	Dinámica "Las olas": los/las participantes se sientan en círculo (si no hay sillas pueden utilizar hojas de papel periódico). Cuando el/la facilitador/a dice "olas a la derecha", todos/as deben moverse un sitio a su derecha, y cuando dice "olas a la izquierda", todos/as se mueven un sitio a su izquierda. Pero en cualquier momento el/la facilitador/a puede decir "¡tempestad!", en cuyo caso todos se levantan y se cambian de lugar. El/la facilitador/a también busca un lugar, de modo que un niño/a se queda sin asiento y pasa a dirigir el juego.	Sillas o pedazos de papel periódico	10 mins
Nuestra nueva rutina	Que los niños/as reconozcan cómo es su vida ahora, después del desastre: sus nuevas rutinas, su nuevo estilo de vida.	Elaboración de rutinas: se forman parejas de niños/as (en cada pareja debe haber un niño/a que sepa escribir) y se les dice que van a escribir cómo ha cambiado su vida después del desastre. Para facilitarles el trabajo se entrega a cada uno/a dos páginas conteniendo lo siguiente: 1ª página: corresponderá a lo que el niño/a hacía antes del desastre. La página va dividida en dos, en una mitad se dibuja el sol y en la otra la luna. A la par del SOL el niño/a escribirá las actividades que hacía durante el día, por ejemplo: "yo me levantaba y después...". Al lado de la luna escribirá lo que hacía en la noche. 2.ª página: es igual a la 1.ª pero corresponde al después y en ella el niño/a escribirá lo que hace en el día y en la noche ahora, después del desastre.	Hojas de papel preparadas con el antes y después , el sol y la luna. lápices o lapiceros Papelógrafos Tirro	45 mins

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
¿Qué estamos haciendo?	Que reconozcan que están haciendo su comunidad y su familia para salir adelante.	<p>Cuando se han terminado las rutinas el/la facilitadora lee cada una y va anotando en un papelógrafo las nuevas ideas que van apareciendo, para hacer al final una síntesis de cómo era la vida de los niños/as antes del desastre, cómo es ahora, cómo han hecho para hacer esos cambios y a qué cosas todavía no se han acostumbrado.</p> <p>Lluvia de ideas sobre la comunidad: ella facilitador/a llevará en un papelógrafo el dibujo de una comunidad y se lo enseñará a los niños/as, preguntándoles lo que ellos/as saben que su comunidad está haciendo para salir adelante después del desastre. Anota en el dibujo las respuestas y agrega alguna cosa que los niños/as no hayan mencionado.</p> <p>Lluvia de ideas sobre la familia: luego de ver lo que la comunidad está haciendo, hacemos lo mismo con las familias, por medio del dibujo de una familia en un papelón. El/la facilitador/a puede ayudar dando ejemplos a los niños/as.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo con el dibujo de la comunidad. • Plumones • Tirro 	
Animación	Que los niños/as tengan un espacio para descansar del trabajo y compartir juntos/as	<p>Dinámica "La rueda enrodiada": se colocan los/las participantes en rueda, uno detrás del otro, con los brazos en los hombros del que está adelante como trencito, y lo más juntos que se pueda unos de otros. Ahora, despacio y con cuidado se sientan en las rodillas del que está atrás. Después levantan los brazos e intentan dar una vuelta así sentados.</p>	Humanos	15 mins
¿Cómo podemos contribuir a la reconstrucción?	Que los niños/as se reconozcan protagonistas de la reconstrucción.	<p>Lluvia de ideas sobre los niños y niñas: el/la facilitador/a dirá que ahora vamos a pensar en lo que pueden hacer los niños/as para la reconstrucción de sus comunidades.</p> <p>Se les presenta en un papelón un dibujo de muchos niños y niñas, y se les pide dar ideas de cosas que ellos/as podrían hacer para colaborar en la reconstrucción de su comunidad. Las ideas se van anotando en el papelón. Después elegirán entre todos/as las actividades que creen que podrían realizar mejor según sus posibilidades de edad y recursos. Se eligen unas 2 ó 3 actividades para realizar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Papelón con dibujo de niños y niñas • Papelones con matrices • Plumones • Tirro 	45 mins

Subtema	Objetivo	Técnica y procedimiento	Recursos	Tiempo
Evaluación	Que los niños/as expresen cómo se sintieron durante todas las sesiones	<p>Planificación de actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a los niños/as en grupos, según la cantidad e actividades. 2. Para facilitar la planificación, a cada grupo se le entrega (si son niños/as que saben leer y escribir, si no, se pone el papelón al frente y lo llena el/la facilitador/a junto con los niños/as) un papelón con una matriz que contenga lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad a realizar • Tiempo en que se va a realizar • Lugar donde se va a realizar • Quiénes lo vamos a realizar • Recursos que necesitamos 3. Después cada grupo pasa a explicar su plan, se hacen las sugerencias o correcciones necesarias y al final se deja claro lo que se va a hacer. 4. El/la facilitador/a irá orientando para que se trate de actividades posibles y realizables por los niños/as, y que se sepa quiénes les acompañarán a su realización y si se contará con algún recurso que se haga necesario. Involucrará a los padres y madres de familia si es necesario. <p>Dinámica "El cuerpo": ver anexo 5. Fotocopias de la hoja de evaluación "El cuerpo"</p>	Fotocopias de la hoja de evaluación "El cuerpo"	15 mins
Despedida	Cerrar el proceso de trabajo con ese grupo y establecer el compromiso para ayudar en la reconstrucción de la comunidad	<p>El/la facilitador/a convocará a los padres y madres de los niños/as para que asistan al cierre de la jornada, y compartirá con ellos los acuerdos a los que llegaron los niños/as. Se pedirá su colaboración para apoyar en esos pequeños proyectos.</p> <p>El/la facilitador/a se despedirá cordial y afduosamente de los niños/as, agradeciendo su participación en las jornadas.</p> <p>Si fuera posible según los recursos de la comunidad, se puede hacer una pequeña celebración de despedida en la que participen y colaboren los padres y madres.</p>	Humanos Acuerdos sobre los proyectos de los niños/as	20 mins

Elaboración de rutinas



Lluvia de ideas

Comunidad



Familia



Niños



Anexo

1. Escala de síntomas
2. Relajación para niños y niñas de 4 a 10 años
3. Relajación para niños y niñas de 10 años y para personas adultas
4. Digitopresión
5. El cuerpo

Anexo

Escala de síntomas

Esta ficha va a servirnos para conocer cómo están los niños y niñas con los que trabajamos **antes** de empezar y **al terminar** con todas las sesiones. Para recoger la información vamos a platicar con los papás y/o mamás de los niños y niñas cuando los inscriban al grupo y al terminar con todas las sesiones.

Escribe en cada línea la información que se pide

Niño/a N° 1. Comunidad de origen: 2. Nombre completo del niño/a: 3. Nombre de la persona adulta responsable:
Relación con el/la niño/a

a. Datos sociodemográficos

1. Edad 2. Sexo 3. Fecha de nacimiento
4. Dónde nació
5. Dirección de residencia
6. Asiste a la escuela: Sí A qué grado
NoDesde cuando

Marca con una X los problemas que el niño/a presenta, por lo que tu puedes observar, lo que la persona que te da la información te dice y lo que el niño/a reporta

b. Salud General

1. Nerviosismo
2. Dolor de cabeza
3. Problemas para dormir_
4. Dolor de cuerpo

5. Pesadillas
6. Desgano, no come
7. Fatiga, cansancio
8. Ahogo, falta de aire
9. Malestares de estómago/indigestión/náuseas
10. NO hay quejas de salud en general
11. OTROS

c. Afectivo/Pensamiento

1. Tristeza, depresión
2. Ansiedad, angustia
3. Miedos
4. Impaciencia, irritabilidad
5. Desesperación
6. Vergüenza, culpabilidad
7. Enojo
8. Apático, aplanado, indiferente
9. Se siente vulnerable/desvalido
10. Deseos de morir
11. Pensamientos/presentimientos de calamidades o desastres _
12. OTROS

d. Conducta

1. Retraído, tímido
2. Agresivo, violento
3. Desconfiado
4. Abuso de alcohol y drogas
5. Inquieto
6. Euforia (está como "acelerado")
7. Quiere pasar pegado a familiar
8. Pelea

Ha vuelto a:

9. Chuparse el dedo
10. Pedir gacha

11. Hacerse pipí en la cama
12. Ensuciar ropa interior
13. NO problemas de conducta
14. OTROS

e. Formas de disciplinar en el hogar

1. Nalgadas
2. Quemarlo
3. Cinchazos
4. Insultarlo
5. Gritos
6. Hincarlo
7. Chillazos
8. Amarrarlo
9. No hacerle caso
10. Pegarle con la mano
11. Quitarle algo que le gusta
12. Pegarle con cosas (objetos)
13. Amenazarlo
14. Ponerlo a hacer algo
15. Platicar/razonar con él/ella
16. OTROS

¿Qué?
¿Con qué?
¿Con qué?
¿Qué?

f. Juegos

1. De qué juega más
2. Juega sobre el desastre
3.)vega solo/a
4. Con otros/as niños/as
5. Juego violento
6. NO juega

¿Cómo? -

g. Lugar/crea en que se presenta el problema

1. Escuela
2. Trabajo
3. Hogar
4. NO problema
5. Otros

Anexo 2

Relajación para niños de 4 a 10 años

1



Reunir a los niños y las niñas y pedirles que hagan una rueda

2



Luego decirles que empiecen a caminar por el lugar en el que se encuentran, siempre manteniendo la rueda

3



Decirles que comiencen a hacer movimientos con su cuerpo de forma rápida y con fuerza, moviendo los brazos, las piernas, saltando, estirándose, etc.

4



Esperar uno o dos minutos y decirles e poco a poco vayan haciendo los movimientos más lentamente, hasta llegar a hacerlos muy despacio.

5

Decirles que sus cuerpos se van volviendo pesados, muy pesados, que no van a poder moverse.





Cuando se detengan, que vayan sentándose lentamente hasta quedar acostados.



Una vez acostados, decíles que sus cuerpos continúan estando pesados, muy pesados...



Ninguno podrá moverse porque imaginarán que sus cuerpos no tienen fuerzas para hacerlo



Finalmente indicáles que piensen en que sus cuerpos empiezan a sentir mucho calor

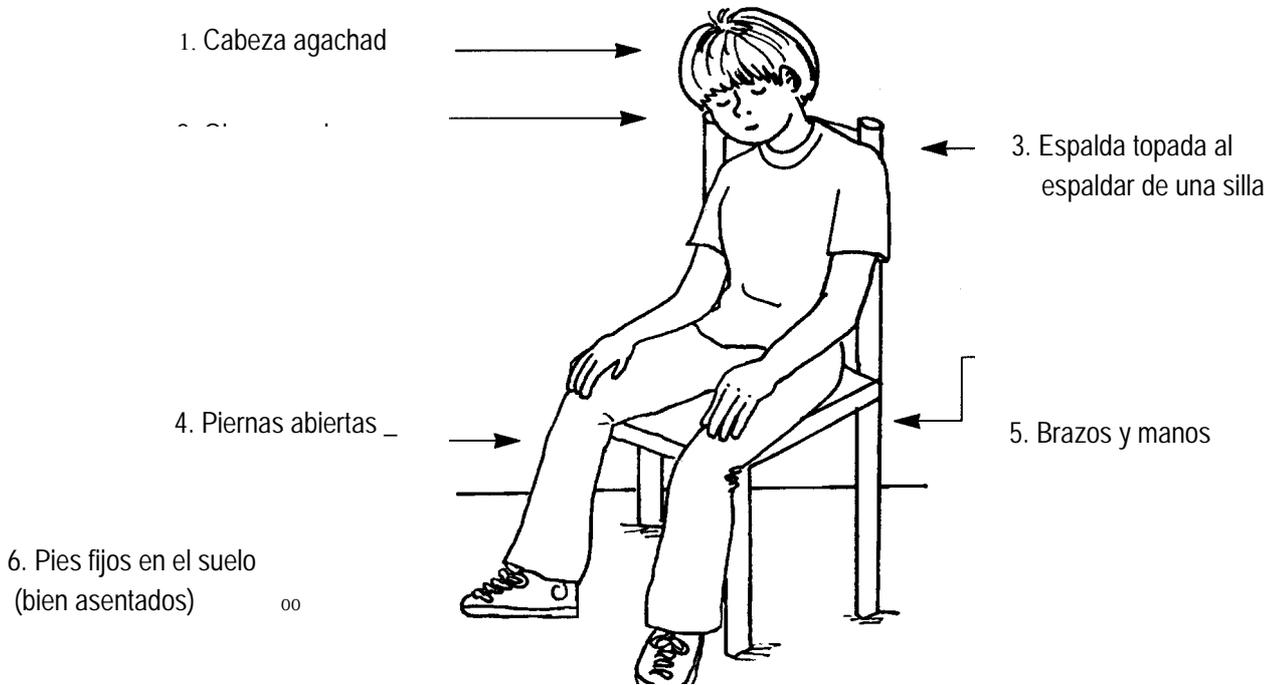
10

Esperar un minuto y terminar el ejercicio contando de 1 a 3 y pidiendo que abran los ojos



Relajación para niños de 10 años y adultos

Posición básica



Pasa 1. Trabajar con la sensación de pesadez



1 a. Pensemos en nuestro brazo izquierdo, solamente en nuestro brazo izquierdo.



1 b. Sentimos que nuestro brazo está muy pesado, completamente pesado, esta pesadísimo (esto se repite dos veces más)

Paso 2 Trabajar con la sensación de calor

Digo: mi brazo derecho está caliente, está
calientísimo (se repite dos veces más)



Trabajar con la sensación de frío

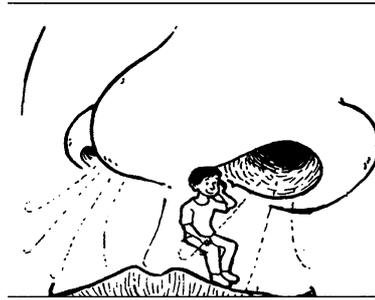
Siento que mi brazo derecho está frío,
muy frío, completamente frío (se repite
dos veces más)



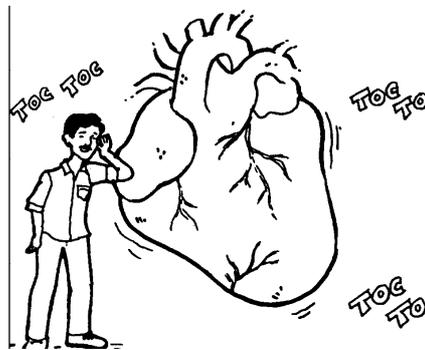
Piso 4. Trabajar con la circulación de la sangre

4.a. Imaginemos que nos hacemos chiquitos, muy chiquitos, muy chiquititos. Imaginemos que entramos en los hoyitos de nuestra nariz.

Ahora siento la respiración, la oigo como sube, como baja; siento como entra y sale el aire; lo veo, lo oigo, lo siento.



4.b. Imaginemos que somos pequeñitos que entramos en el cuerpo; que estamos frente al corazón; vemos que se encoge, que se ensancha, pensemos en sus latidos; lo veo, lo oigo, lo siento.



4.c. **Reactivar:** contaré de 1 a 3 para que abran sus ojos y se reactiven completamente: 1...2...3.



Digitopresión



1. Aplique presión en los dos omóplatos, cruce los brazos por espacio de un minuto.



2. Entrelace los dedos detrás de la cabeza. Aplique presión con los dedos gordos en la base del cráneo en los puntos sensitivos. (Un minuto).



3. Aplique presión suavemente hacia arriba, bajo las dos mejillas. (Un minuto).



4. Ponga los dedos gordos en los huesos debajo de las cejas cerca de la nariz. Aplique presión hacia arriba suavemente. (Un minuto).



5. Cruce los brazos cómodamente. Aplique presión a los brazos superiores en la parte interior con los dedos gordos de las manos opuestas. (Un minuto).



6. Cruce las manos. Ponga los puños en las piernas superiores tres pulgadas sobre las rodillas. Apriete las piernas hacia los puños tan fuerte como pueda. (Un minuto).



7. Aplique presión al hueso que está abajo de la oreja izquierda con los dedos de la mano derecha. Con el dedo gordo izquierdo apriete suavemente hacia arriba bajo la mejilla derecha. El índice izquierdo toca la frente derecha. (Un minuto).



8. Con la mano derecha aplique presión al omóplato izquierdo, apriete suavemente hacia arriba debajo de la mejilla derecha y con el índice izquierdo toque la frente derecha.

El cuerpo

A cada participante se le entrega un dibujo como éste y allí tiene que escribir lo siguiente

A la par de los oídos

Dos cosas que escuchó de algún participante que no olvidará nunca.

A la par de la mano:

Una cosa que hizo en el curso y que no quiere volver hacer.

A la par del pie en el valde:

Una metida de pata del coordinador o de la coordinadora.

A la par de la cabeza:

Tres ideas principales que te han quedado.

A la par de los ojos:

Dos cosas que vio en el cursillo que le han impresionado mucho.

A la par del corazón:

Algo que le causó mucha alegría.

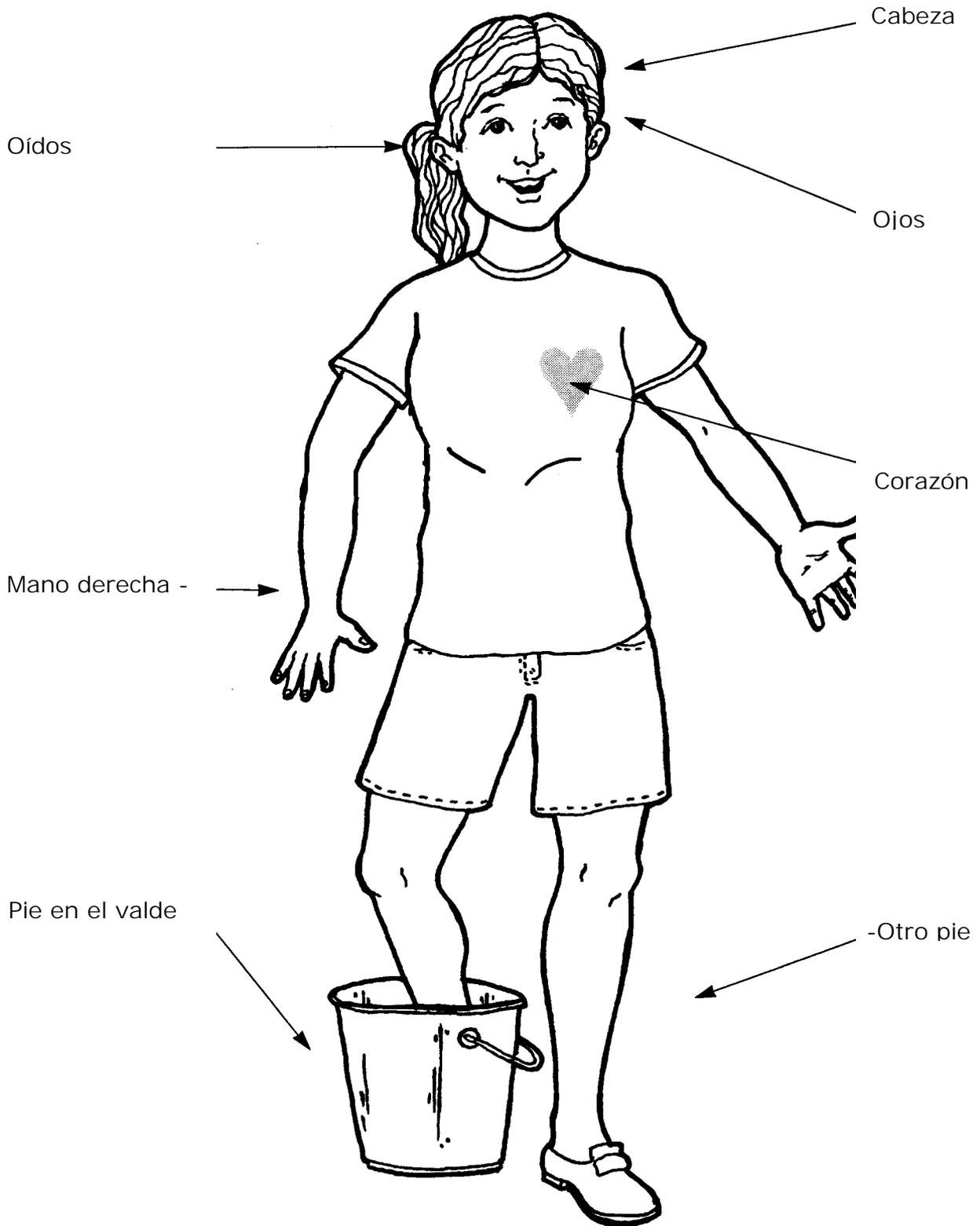
A la par del otro pie:

Una cosa que pondrá en marcha cuando llegue a su comunidad.

A cada persona se le entregará una hoja según su género

También se pueden responder las hojas por grupos. Cuando todos terminan, se leen algunas hojas en voz alta, o se intercambian.

El cuerpo



El cuerpo

