

# Después del desastre

NOTA: Se recomienda desarrollar una lección por día

## 1. No hay mal que por bien no venga

### Salud mental



#### ¿Para qué?

Favorecer la recuperación psicosocial de los niños y niñas mediante la expresión de las experiencias vividas.

#### ¿Con qué?

Un lazo, palo o trapo, crayones.

#### ¿Qué Haré?

**El facilitador o facilitadora lee a los niños y niñas el cuento:**

En una comunidad había muchas familias, estaban los padres y los niños. Todos eran muy felices porque había mucho agua, flores, frutas, verduras y la milpa ya estaba muy bonita; todos los niños estaban muy contentos y tranquilos, pero de pronto las cosas cambiaron, nadie se dio cuenta de dónde apareció una gran culebra que empezó a comerse las flores, las frutas, las verduras, la milpa y a tomarse el agua.



Después preguntamos ¿Qué creen ustedes que hizo la gente? ¿Cómo se habrán sentido? Escuchamos a cada uno de manera rápida. Concluiremos haciéndole un final al cuento. Rescatando de lo dicho por el grupo aquello que exprese los aspectos positivos.

Continuamos el cuento diciendo: Pasado un tiempo, las personas de este lugar comprendieron lo que les había pasado y experimentaron diferentes sentimientos. ¿Cómo se sentían los niños y niñas después de un tiempo? ¿Qué hicieron los niños y niñas tiempo después para sentirse mejor? ¿Cómo terminarían este cuento para que las personas se sientan mejor?



Invitamos a uno de los participantes a que repita el cuento incluyendo el final creado por el grupo.

Tomando como base el cuento anterior se invita a todos los niños y niñas del grupo a participar en una dramatización del mismo. Para hacerla, se irá narrando el cuento y los alumnos harán la mímica de lo que se va contando. Para la culebra se recomienda que se utilice un lazo, un palo o un trapo, pero nunca un niño.

Es importante que el facilitador o facilitadora observe la espontaneidad a participar, gestos y expresiones de los participantes. Si algún niño no desea participar, es importante motivarlo, pero no obligarlo.



## ¿Qué Pienso?

El facilitador o facilitadora hace y analiza con los niños y niñas las siguientes preguntas

1. ¿En que se parece el cuento a lo que le sucedió a nuestra comunidad?
2. ¿Qué representa la culebra del cuento en nuestra comunidad?
3. ¿En qué se parecen los niños y las niñas del cuento a ustedes?
4. ¿Qué sentimientos experimentaron los niños y niñas del cuento que alguno de ustedes sintió también?
5. ¿Cómo podemos hacer para tener en nuestra comunidad un final parecido al del cuento?

## ¿Qué practico?

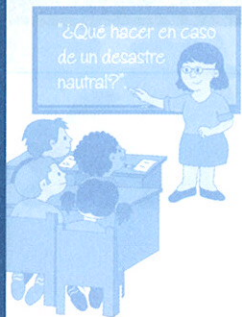
El facilitador o facilitadora resume las respuestas de los niños dando un mensaje de esperanza, diciendo que es normal que las personas después de pasar un acontecimiento difícil se sientan tristes, desoladas, con miedo etc. Pero que después de un tiempo, en la medida que platiquemos con otras personas y compartamos lo que sentimos, nos iremos mejorando y estaremos bien.

Posteriormente pregunta a los niños y niñas que identifiquen dentro de todo lo que ha pasado algunas acciones o cosas que los hacen sentir mejor.

## ¿Qué aprendí?

En un papelógrafo (papel Manila o papel Kraft) pedirle a los niños y niñas que dibujen y pinten la experiencia vivida en la comunidad, haciendo énfasis en "como se sintieron" y algunas acciones que los hacen sentir mejor. Luego lo pegan en una pared y todos lo comentan.

**Nota:** Los niños o niñas con dificultades para dibujar, pueden hacerlo verbalmente.



## 2. Más vale prevenir que lamentar

### Factores de Riesgo de la Salud Mental

#### ¿Para qué?

Identificar como está reaccionando el niño frente a los efectos del desastre.



#### ¿Con qué?

Crayones, hojas de papel, yeso.

#### ¿Qué haré?

El (a) facilitador (a) indica al niño que dibuje lo que más miedo le dio del acontecimiento ocurrido.

#### ¿Qué pienso?

Pedir a los niños y niñas que expliquen lo que representaron en el dibujo. Y que cada uno (a) relate una historia sobre el dibujo realizado.



#### ¿Qué práctico?

El facilitador (a) traza una línea en el piso, de un lado escribe o dibuja miedo y del otro lado dibuja o escribe valentía y les explica a los participantes que para pasar del miedo a la valentía tienen que mencionar 1 acción que hay que tomar para proteger sus vidas y que los hace sentir bien.

El (a) facilitador (a) menciona una acción y los niños y niñas deben saltar hacia la parte del miedo o a la valentía según consideren.

Luego cada niño y niña va diciendo acciones y el resto de niños van saltando.

#### ¿Qué Aprendí?

El (a) facilitador (a) hace una reflexión con los niños y niñas diciendo que cada persona reacciona diferente ante las situaciones de la vida. Y que eso es normal. Que tener miedo ante los problemas a todos nos pasa pero para enfrentarlo tenemos que encontrar aquellas cosas que nos hacen valientes y nos ayudan a sentirnos mejor.

El (a) facilitador (a) comenta lo anterior con los niños y niñas pidiéndoles ejemplos y poniendo ejemplos sobre el juego anterior.





### 3. ¡Como yo... no hay dos!

## Autoestima

#### ¿Para qué?

Fortalecer la seguridad en sí mismo y facilitar espacios en los cuales el niño sea parte de los cambios de su comunidad.



#### ¿Con qué?

Cartulina o papel, marcadores, yeso.

#### ¿Qué haré?

El facilitador o facilitadora realiza las siguientes actividades con los niños y niñas

#### Procedimiento:

En el pizarrón o en una cartulina, hacemos un cuadro donde pondremos los datos siguientes:



Nombre	¿Dónde Nació?	¿Qué quiero ser cuando sea grande?
Luisa	Sololá	una gran maestra

Los niños irán pasando uno por uno donde está el cuadro y anotarán los datos que se piden.

En el caso de los niños pequeños que aún no sepan escribir, el facilitador o facilitadora preguntará e irá anotando en el cuadro.

En el caso de que algún niño no sepa alguno de los datos, él podrá preguntarle a sus padres o a las personas que lo cuidan, para que el día siguiente se termine de llenar el cuadro.

Al final preguntará  
**¿cómo se sintieron?**

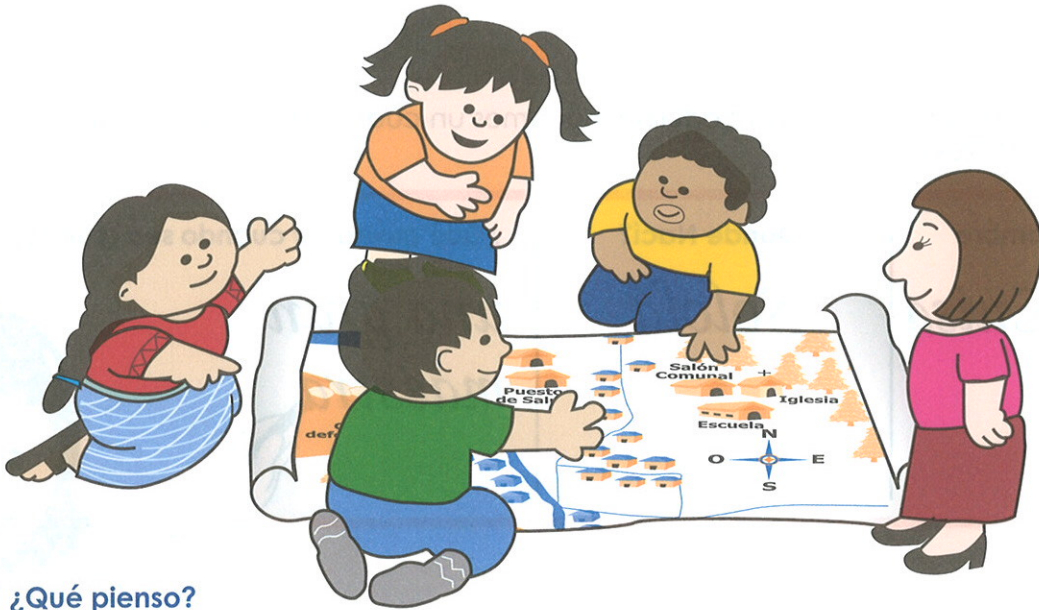


### Dinámica: Esto es por mí

Hacemos un círculo con los niños y niñas y decimos: "Ustedes saben que aun cuando hay personas que nos cuidan, quien más debe cuidarse es uno mismo; para sentirnos mejor y que los demás nos vean bien". Luego se pregunta de uno a uno: "¿Qué crees que puedes hacer para verte mejor?", escuchamos con atención las respuestas, reforzando lo positivo que digan. En caso que sea necesario pueden darse ejemplos para que comprendan bien la pregunta. Al final se les pregunta a todos ¿cómo se sintieron?

### Dinámica: Yo por mi comunidad.

Se hace un círculo con los niños y se dice: "Esta es nuestra comunidad, aquí vivimos y si queremos verla más bonita, nosotros debemos mejorarla; **¿Qué creen ustedes que podemos hacer para que nuestra comunidad esté mejor?**". Escuchamos a todos los niños y escogemos la actividad más atractiva, que sea realizable y que haya sido propuesta por la mayoría .



### ¿Qué pienso?

Al final preguntamos a los niños:

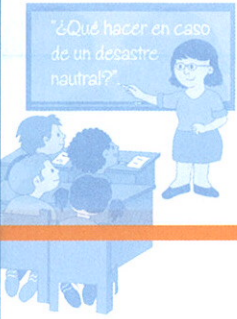
- ¿Cómo se sienten ahora que han mejorado su comunidad?
- ¿Qué significa la autoestima para ustedes?
- ¿Qué significa la comunidad para ustedes?

### ¿Qué Practico?

El facilitador (a) se coloca frente al pizarrón, forma una media luna con los niños y pregunta: ¿Qué le falta a la comunidad para que ustedes se sientan mejor?, la respuesta la pueden anotar en cualquier parte del pizarrón. Uno por uno irá pasando y anotará aquello que cree que falta para sentirse mejor. Es importante motivarlos a que escriban, aunque parezcan respuestas tontas o irrealizables. El facilitador (a) puede anotar las expresiones de los niños y niñas que aún no pueden escribir.

### ¿Qué Aprendí?

Dar un espacio para que los niños, puedan elaborar ideas, hacer propuestas y fortalecer el compromiso consigo mismo y con los demás.



## 4. En la crisis mientras hay vida, hay esperanza

### Valores

#### ¿Para qué?

Fortalecer en los niños y las niñas los valores para lograr la aceptación y adaptación a la situación de crisis.

#### ¿Con qué?

Un hula hula.



#### ¿Qué haré?

**Dinámica:** Pasando el aro (edad 5 a 12 años)

**Actividad:** El grupo de 10 participantes máximo, se toman de la mano, hacen una rueda y se coloca el aro dentro de los brazos unidos, se debe pasar el aro de una persona a otra sin soltar las manos.

(Valores, unión, solidaridad, seguridad), en el momento que alguien se suelta las manos, el juego termina.

Se hace un nuevo intento y cuando logran pasarlo todos finaliza el juego, y se dan un aplauso.



#### ¿Qué pienso?

El facilitador (a) preguntará a los niños:

- ¿Qué tuvieron que hacer para poder pasar el aro?
- ¿Cómo tenían que estar para que el aro no se saliera?
- ¿Qué hubiera pasado (o que pasó) si alguien se suelta?
- ¿Era fácil o difícil pasar el aro?
- ¿Cómo se sintieron al estar unidos?
- ¿Por qué es importante, entonces, estar unidos en situaciones difíciles?



#### ¿Qué práctico?

El facilitador o facilitadora pide que formen grupos de 5 personas. Les indica que deben buscar un objeto que represente su pasado, presente y su futuro, se les dará 10 minutos para encontrarlos, cada grupo presenta los objetos y dice lo que significan en su pasado, presente y futuro. (Ejemplo: Yo traje esta piedra, porque mi casa era de piedra).

El facilitador (a) hace una reflexión al terminar pidiendo que mencionen como se sienten al ver el objeto del pasado, al ver el del presente y al ver el del futuro.

Se les pide que digan qué necesitan hacer para llegar a alcanzar lo que quieren en el futuro y cómo lo van a lograr.

#### ¿Qué aprendí?

El facilitador (a) pide que se sienten y formen un círculo. Luego dice que pasará una pelota (u otro objeto) y que hará un sonido. Mientras se escucha el sonido deben pasar la pelota al compañero (a) de la derecha y cuando el sonido se calle, dejan de pasar la pelota, la persona que se quedó con ella debe contestar una de las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo nos ayudan los valores a enfrentar lo que nos pasó?
2. ¿Qué necesitas para superar un mal momento?
3. ¿Por qué son importantes los valores para enfrentar los momentos tristes?







# 5. Después de la tormenta...viene la calma

## ¿Para qué?

Que los niños y las niñas identifiquen formas o maneras para relajarse, mediante actividades lúdicas recreativas



## ¿Con qué?

Objetos que identifiquen un oficio.

## ¿Qué haré?

Los niños y las niñas realizarán uno de los siguientes dos juegos, tras lo cual el facilitador o (a) identificará los efectos de las mismas.

### “Los Oficios”

1. En grupos de 5 a 10 niños seleccionan una canción que sepan y un oficio no necesariamente relacionados, del cual se pueda hacer una mímica (carpintero, barrendero, entre otros). Los demás grupos no deben saber qué oficio eligen los otros.
2. El facilitador (a) indica: cuando levanto las dos manos, todos los grupos empezarán a cantar la canción y hacer la mímica del oficio que eligieron.
  - a. Si levanto sólo la mano derecha todos los grupos hacen la mímica únicamente.
  - b. Si levanto la mano izquierda, todos los grupos únicamente cantan.

### Analizando el juego

- ¿Cómo se sentían antes del juego?
- ¿Cómo se sienten ahora?
- ¿Qué fue lo que pasó?

**Nota:** Si el facilitador lo cree oportuno, puede repetir la dinámica con otro oficio y otra canción.



### El gato y el ratón

- Se escoge a 1 niño (a) para que sea gato y otro niño (a) para que sea ratón.
- Los demás forman un círculo y se toman de las manos, mientras el gato persigue al ratón
- Los niños (as) que están en el círculo tratan de que el gato no atrape al ratón
- Cuando el ratón es atrapado, este pasa a ser gato y se busca a otro u otra participante para continuar el juego.

### Analizando el juego

- ¿Cómo se sentían antes del juego?
- ¿Cómo se sienten ahora?
- ¿Qué fue lo que pasó?

**Nota:** Esta dinámica ayuda a los niños a liberar tensión.



## ¿Qué pienso?

En esta parte de la lección, es importante que el niño o la niña descubran por sí mismos los efectos del juego en el estado de ánimo y en la forma de pensar y actuar. Facilítelo a través de las siguientes preguntas:

En la vida real, ¿Quién se imaginan que puede ser el gato?, ¿Por qué?, ¿Y quién sería el ratón?, ¿Por qué? ¿Y quiénes serían el círculo?

Como esta hay muchas situaciones parecidas, alguien o algo que hace daño, alguien o algo que sale dañado, pero también, alguien que nos protege.

## Acerca de los juegos realizados:

- ¿Qué creen que cambia en nosotros mientras jugamos?,
- ¿Cómo se relaciona lo que sienten?...con la frase:

***Después de la tormenta viene la calma***

**Explíqueles que el juego, permite relajarnos y dejar de pensar sólo en las penas o tristezas, además nos da la oportunidad de ver las cosas de una mejor manera. Comparta sus sentimientos hacia ellos y enfáticeles que durante un desastre o después de él, siempre habrán personas que se preocuparán por protegerlos.**

## ¿Qué práctico?

Con los recursos que tiene a su alcance en la escuela, motíuelos a hacer un rótulo con la siguiente frase:

***Jugar me ayuda... a sentirme bien***

## ¿Qué aprendí?

El facilitador (a) refuerza la importancia del juego y la recreación, agregando que por medio ellos se ganan energías para enfrentar cualquier momento difícil.

Luego pregunta a los niños y niñas:

## ¿En qué nos ayuda el juego?

Valore todas las respuestas.



## 6. No hay mal que dure 100 años ni cuerpo que lo aguante Duelo

### ¿Para qué?

Fomentar en los niños y niñas la aceptación y recuperación de las pérdidas, mediante el desahogo.

¿Con qué? Hojas de papel, lápices y crayones

### ¿Qué haré?

De ser posible, llevar a los niños o las niñas a un lugar donde se hayan registrado desastres o relatarles escenas de un desastre que el (a) docente hayan vivido.

### Medidas a tomar:

Reunidos en forma de círculo se observa el entorno; se les pide que expresen sus sentimientos de lo que observan y que comenten qué creen ellos de lo que pasó o cómo pasó.

El facilitador (a) les dice como se ven las plantitas tan pequeñas, que apenas están creciendo, hay también algunas más fuertes y grandes y otras que la misma naturaleza las quiebra, las bota o arrastra –como ha sucedido ahora– pero a pesar de cualquier desastre que nos toque vivir debemos saber que al igual que una planta que es arrastrada, va dejando su semilla y con el paso del tiempo florecen muchas plantitas más.

La vida de los seres humanos es muy parecida a la de una plantita a pesar de sufrir y pasar muchos momentos difíciles, debemos levantarnos, aprender de lo vivido, mejorando cada día.

Realizar la siguiente dinámica **"Eres importante"**

Se reúnen los niños y las niñas en un círculo y se solicita que los que han sido afectados por un desastre compartan lo que sintieron o sienten sobre lo sucedido.

El o la docente expresa palabras de fortaleza a los afectados iniciando con la frase "Tu eres importante porque...". Al finalizar cede la palabra a quien quisiera hacer lo mismo para sus compañeros. Ejemplo: Paquito tu eres importante porque tienes muchas cualidades...

### ¿Qué pienso?

Para reflexionar sobre la muerte con los niños, es necesario relatar con sumo cuidado la siguiente historia:



## El Perrito de Juan

Juanito, más conocido como el niño amable de la comunidad "Cerro Grande", debido a su gran espíritu de servicio y colaboración, tenía un perrito de nombre Bul. Este era su amigo inseparable, tanto así que cuando Juanito salía para la escuela, Bul lo acompañaba hasta cerca de ella y lo despedía ladrando mientras movía su frondosa cola.

Seis años tenía Bul, cuando de repente una tarde enfermó gravemente sin que los padres de Juanito pudieran imaginar de qué se trataba. Por supuesto que por su nobleza varios vecinos de "Cerro Gordo" se preocuparon por él e intentaron curarle de varias maneras sin tener buenos resultados.

A pesar de los esfuerzos de Juan por ayudarlo, murió..."Luego pregunta a los niños y niñas: **¿Cómo se siente Juan?** (permite que todos y todas se expresen.) **¿Cómo te sentirías si ha ti te hubiera pasado lo mismo que a Juan?** (los escucha a todos y todas).



### Para analizar

- ¿Creen ustedes que Juan va a estar triste para siempre?
- ¿Por qué?
- ¿Qué creen que pasa cuando perdemos algo o a alguien a quien queremos mucho?

### ¿Qué Aprendí?

- El facilitador (a) reflexiona con los niños y niñas diciendo que cuando alguien muere, o lo perdemos, ya no lo tenemos físicamente pero algo que puede reconfortarnos es tenerlo en la mente y recordarlo (a), todos aquellos momentos alegres que pasamos juntos, y todas las cosas que nos enseñó. Que mientras existan en nuestra memoria, nos acompañarán.
- Acostumbrarse a estar sin ellos (as) es difícil pero poco a poco con el tiempo y la ayuda de otras personas podemos dejar la tristeza y comenzar a sentirnos mejor.
- El facilitador (a) pide a los niños y niñas que mencionen si alguna vez han perdido algo o a alguien y comenten sus sentimientos al respecto.
- Luego les pide que cierren sus ojos y traten de visualizar lo perdido y recordar un momento bonito que pasaron. Les pide que lo recuerden con todos los detalles.
- Les entrega un cuarto de hoja de papel y les pide que dibujen o escriban acerca de ese momento y lo compartan. Posteriormente lo metan en un sobre y lo sellen. En ese sobre deben ponerle el nombre de cada uno (a) y el lugar en donde viven y estudian. Luego, el facilitador (a) recoge los sobres sellados y los guarda por un par de semanas.
- El facilitador o facilitadora escribe una notita a cada niño y niña que entregó su sobre haciéndoles saber cómo se sintió luego de que ellos compartieron con él o ella su experiencia y que aprendió de ellos.
- Después de ese par de semanas se los debe hacer llegar a su casa.

