

Antes del desastre

1. No hay mal que por bien no venga

Salud mental

Tiempo sugerido: 1 hora

¿Para qué?

Fortalecer la salud mental de los niños y las niñas ante situaciones de desastres mediante actividades lúdico expresivas.

¿Con qué?

Cartón o cartulina verde y café, tijeras, marcadores, cinta adhesiva ¿Qué haré?

El facilitador o facilitadora realiza a manera de introducción la dinámica "El Arbol de Mi vida" siguiendo los siguientes pasos:

- Dibujar o hacer con cartón o cartulina, un árbol sin hojas y adherirlo en alguna parte del aula o del lugar donde se desarrolle el ejercicio.
- Por aparte dibujar y recortar varias hojas de árboles y frutos conocidos en la comunidad.
- Los participantes escribirán detrás de una o dos hojas según sea necesario, algún o algunos peligros que conozcan en su comunidad y que podrían causarles daño.
- De la misma manera escribirán detrás del fruto, lo que consideren les hace sentirse seguros o protegidos de los peligros existentes en su comunidad y que pueden llegar a convertirse en desastres.
- Todos colocan con cinta adhesiva sus hojas y frutos sobre el árbol.
- En ambos casos los participantes no escriben su nombre para que no sientan temor de escribir lo que sienten.

NOTA: Los niños que aún no saben escribir, pueden responder verbalmente.

¿Qué pienso?

- Después que todos han colocado en el árbol los frutos y las hojas, el facilitador o facilitadora, lee al azar dos o tres hojas e igual cantidad de frutos, analizando cada una a través de las siguientes preguntas: ¿Cómo se parece al árbol a la vida de los seres humanos. ¿Cuál creen que es el problema?, ¿Qué puede hacer la

comunidad frente a estos peligros?, ¿Qué pueden hacer ustedes para protegerse de este peligro?, ¿Cuál de estas situaciones o peligros han vivido y cómo se han sentido?.

- En el caso de los frutos: ¿Por qué es necesario saber lo que nos hace sentir seguros?, ¿Cuáles son los lugares más seguros ante nuestros peligros?, ¿Quiénes se han sentido seguros ante peligros?, ¿Cómo se sienten al saber que están seguros frente a los peligros?.

¿Qué practico?

- Formar grupos de 5 integrantes.
- Entregar a cada grupo algunas hojas del árbol.
- El grupo selecciona una de ellas y escribe sus soluciones al peligro que indica la hoja.
- Cada grupo expone las soluciones acordadas.
- Al finalizar se reparten las hojas que les fueron entregadas, entre los integrantes del grupo y las destruyen o transforman en algo que les produzca algún sentimiento positivo.



Reflexión

El facilitador o facilitadora relaciona la anterior actividad con el término salud mental: "Salud mental es lo que acabamos de hacer con las hojas, es destruir todo lo que no nos sirve o transformarlo para ser feliz".

Es paz tranquilidad y serenidad para enfrentar los problemas, comprender que hay momentos para estar tristes y estar contentos. Siempre habrán momentos difíciles, pero si estamos tranquilos, podemos enfrentarlos de una manera más fácil y podremos ayudar a otros.

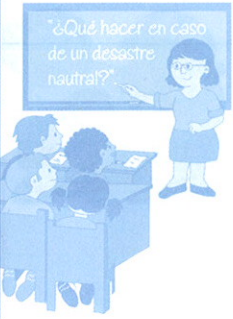
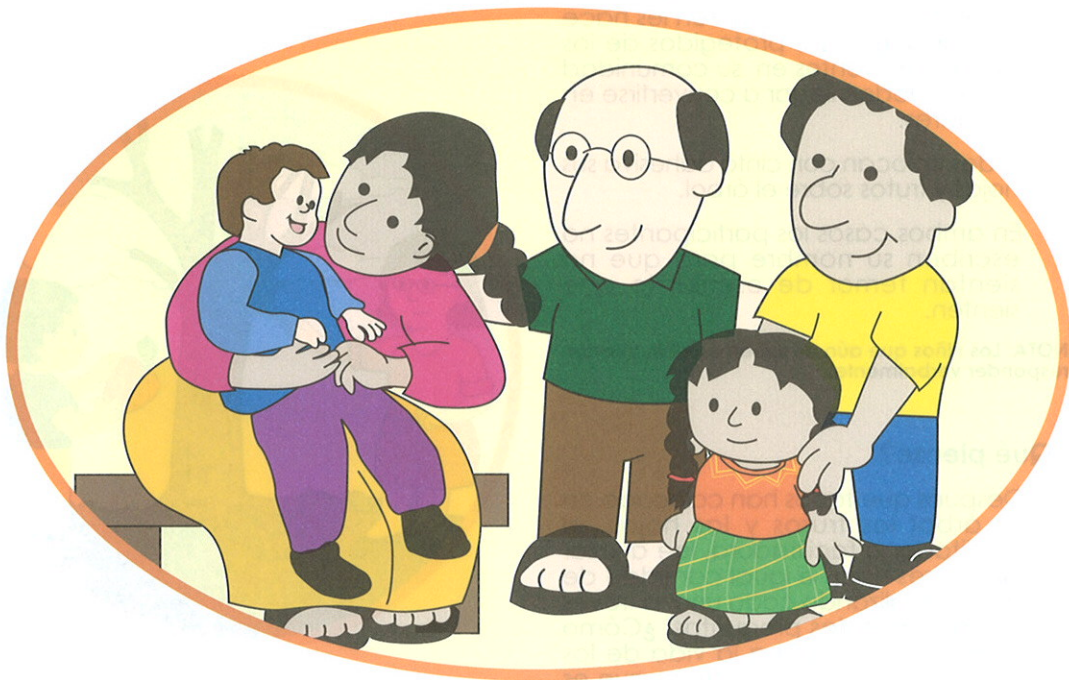
¿Qué aprendí?

Pregunte a los participantes: ¿Qué aprendemos de los peligros y cómo debemos enfrentarlos?

Reflexión final

Las hojas al caer se desintegran y mueren, pero con el tiempo se convierten en abono. Lo negativo también puede convertirse en positivo. De la misma manera aquellos peligros si los conocemos y nos preparamos para evitarlos, nos brindan la oportunidad de adquirir fortaleza y capacidades de protección.

El o la docente finaliza invitando para que los participantes platicuen con sus padres o familiares sobre los peligros de la comunidad y las formas de evitarlos o defenderse.



2. Más vale prevenir que lamentar

Factores de Riesgo de la Salud Mental

Tiempo sugerido: 1 hora

¿Para qué?

Identificar los factores de riesgo y protectores de la salud mental para prevenir y mitigar los efectos de los desastres.

¿Con qué?

Una cuerda o lazo, hojas de papel,

¿Qué haré?

El facilitador o facilitadora relata la siguiente historia:



"En la Ciudad de Perrolandia"

"En la Ciudad de Perrolandia, había un perrito llamado Toby, el cual era muy alegre, aventurero y entusiasta, por eso sus papás le permitieron realizar un viaje como premio. Estando en Chiguiguín, ciudad de perritos chihuahuas, hubo una fuerte tormenta, después de llover por largo rato, el río se salió de su cauce y hubo una inundación".



El facilitador o facilitadora explica qué es una inundación:

Inundación: Crecida del nivel de agua en ríos, lagos y zonas costeras, debido a lluvias intensas en terrenos con dificultades para absorber el agua.



Toby se asustó pero recordó que su maestra le dio instrucciones de qué hacer durante varios desastres,

El facilitador o facilitadora explica qué es un desastre:

Desastre: Evento o actividad que provoca pérdidas humanas, daños materiales y físicos a las comunidades y no pueden ser controlados con los recursos locales



Al recordar los consejos de la maestra, de inmediato reunió a sus nuevos amiguitos de Chiguiguín para ayudarles. Les explicó lo importante que era mantener la calma y buscar refugio fuera de peligro para poner a salvo sus vidas. Este desastre duró aproximadamente 8 días, los perritos de Chiguiguín

transmitieron el mensaje a todos los habitantes, aunque no hubo pérdidas de perritos, sí se destrozaron varias casitas. Con la ayuda de todos los habitantes y posteriormente con el apoyo de CONRED.



CONRED: Es el conjunto de todas las instituciones que apoyan a la población antes, durante y después de un desastre para prevenir desastres.

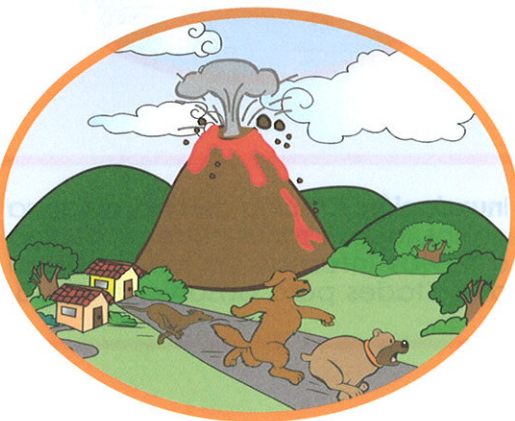


El facilitador o facilitadora explica qué es CONRED.

Se habilitó un albergue para las familias de perritos cuyas casas fueron dañadas.

Una noche, mientras Toby estaba en el refugio temporal, comentó que en su escuelita le explicaron que los desastres de origen natural no estaban previstos y que todos debemos prepararnos.

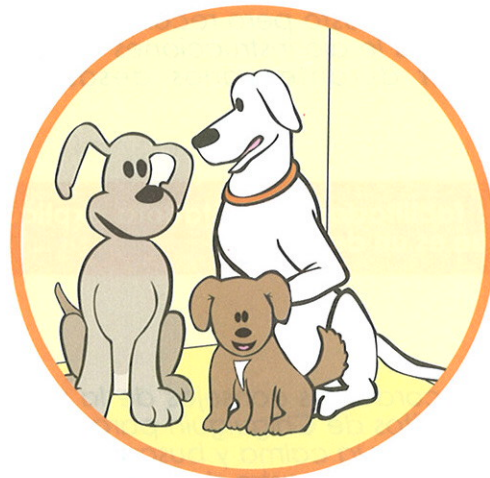
Mencionó como desastre al señor terremoto, pues era un fenómeno que hace temblar la tierra, todo se mueve de lugar y se pueden romper muchas cosas.



Mencionó también a la señora Erupción y dice que ella sale del cráter de los volcanes, viene llena de arena, tierra caliente, pero... ¡muy caliente!! y que a su paso destruye las siembras, cosechas y casas.

Finalmente les recordó que durante los desastres hay que pensar bien antes de actuar.

Cuando Toby regresó a Perrolandia, sus amigos y padres lo felicitaron, explicándole que se sentían orgullosos de él, a causa del apoyo que dio a sus amigos de Chiguigüin.



¿Qué pienso?

El facilitador o facilitadora, analiza con los participantes la historia anterior, a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo creen que se sentían los chihuahua ante la inundación?
- ¿Por qué creen que se sentían así?
- ¿En qué sirvió lo que Toby les enseñó?
- ¿Cómo se hubieran sentido ustedes?
- ¿Cómo creen que se sintió Toby al ayudar a sus amigos?
- ¿Qué podríamos hacer para que no nos pase lo mismo que a los chihuahuas?
- ¿Qué diferencia hay entre el señor Terremoto y la señora Erupción?



¿Qué practico?

El facilitador o facilitadora, motiva a los niños y niñas a participar en la dinámica "La línea del desastre":

- Se organizan dos grupos mixtos, uno más numeroso respecto al otro. El grupo numeroso se llamará AMENAZA o peligro, y el menor VULNERABILIDAD o debilidad.
- En un área libre, se traza una línea en el piso para representar la línea del desastre y cada grupo se coloca uno frente a otro.
- Se entrega a cada grupo uno de los extremos del lazo.
- Se hace sonar un gorgorito para iniciar la competencia, cada equipo jala la cuerda tratando de llevar al grupo contrario hacia la línea del desastre. Tras tener un ganador, se analiza lo observado en este primer momento.
- Se repite la actividad, con la diferencia que el grupo Vulnerabilidad es fortalecido con mayor número de participantes y no jala a la amenaza, sino que evita llegar a la línea del desastre. El grupo de Amenaza es reducido de integrantes.
- Se analiza nuevamente lo observado.



¿Qué aprendí?

Pregunta a los participantes: ¿Qué diferencia hubo entre la primera y segunda actividad de la dinámica?, ¿Qué debe hacer una persona, familia o comunidad para reducir la posibilidad de que suceda un desastre?

Dibujan por grupos, un croquis de su comunidad y escriben lo que consideran que son las debilidades o vulnerabilidades de la comunidad, basándose en la historia de Perrolandia.

Los alumnos y las alumnas expresan o escriben en su cuaderno, lo que interpretan del refrán "Más vale prevenir que lamentar" y lo que imaginan será su comunidad en 10 años.



