

Durante el desastre

¿Para qué?

Apoyar emocionalmente a los niños y niñas en el momento de crisis para reducir el impacto psicosocial de un desastre, a través de técnicas de intervención en crisis y así fortalecer la salud mental del niño o niña.

NOTA: En la siguiente sección, se pierde el esquema de los diferentes momentos que se abordaba en el antes (¿Para qué?, ¿Qué haremos?, ¿Qué pienso?, ¿Qué practico?, ¿Qué aprendí?). La razón es que frente al impacto de un desastre, el apoyo emocional se realiza por la intervención en crisis, de tal forma que a continuación se encuentran una serie de técnicas psicopedagógicas de intervención en crisis.



Consejos para la intervención en crisis asociada a desastres con niños y niñas

1. Darles tiempo para hablar.
2. No exigir respuestas que no quiera dar.
3. No despreciar sus sentimientos diciendo: no tienes que estar triste, eso ya pasó, olvídalos, eso no es nada, etc.
4. Mostrar comprensión por sus sentimientos.
5. Orientarlos con frases adecuadas.
6. Nunca mentirles o prometerles cosas que sabemos, será difícil cumplir.
7. Usar una entonación de voz adecuada, diciendo palabras alentadoras, demostrarle que hay interés real por escucharlo y comprenderlo.
8. Mirarles para observar si se sienten angustiados o necesita consuelo y hablarles de manera tal que se sienta acogido y cómodo.
9. Lea y practique otros consejos generales que aparecen en el anexo 1.



A. Intervención en crisis para niños

Estatuas

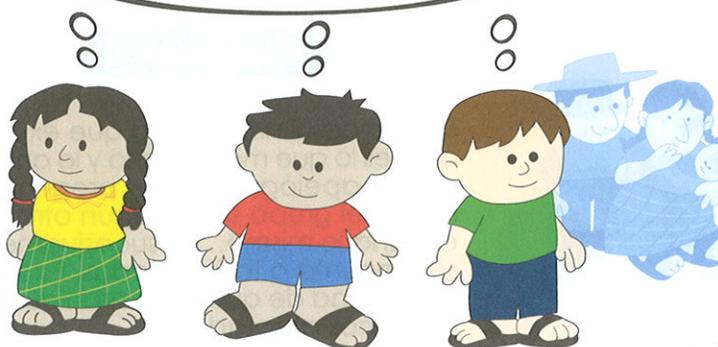
Saben ustedes qué es una estatua? , Breve explicación de lo que es: (metal, madera, yeso, cemento), Caminarán, correrán, saltarán, brincarán, al compás de ritmos, lento-rápido, con instrumentos, objetos, palmadas (grabación) y al dejar de oír ritmos... Pararán de correr, saltar, etc., y se quedarán inmóviles, imitarán una estatua, la posición será de libre expresión corporal. (se repite varias veces).

El facilitador canta la siguiente canción: Si tu tienes muchas ganas de reír y al finalizar la canción los niños y niñas se quedan inmóviles haciendo la expresión que el facilitador dijo en la canción (reír, llorar, enojar, etc.).

Repítalo cuanto sea necesario.

Considere la posibilidad de alternar los ejercicios de intervención en crisis con uno de relajación.

inmóviles como una estatua



Locutor

Imaginar un micrófono, con el material que esté a su alcance. (botella, papel arrugado, lápiz). Con ojos cerrados, el facilitador, elegirá quien será el que entrevista. Con ayuda del facilitador el niño preguntará: ¿Cómo te sientes?, ¿Qué pasó?, ¿Cómo estaba tu pueblo antes?, ¿Qué es lo que más extrañas?, ¿Qué harías para mejorar tu situación actual? ¿Qué necesitas para que te ayudemos a mejorar tu situación?



El abrazo

Abraza, suave y fuerte entre parejas.

Tomarse de la mano, recibir y dar energía positiva a través del pensamiento positivo (expresarlo verbalmente)



Expresiones

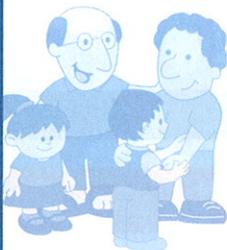
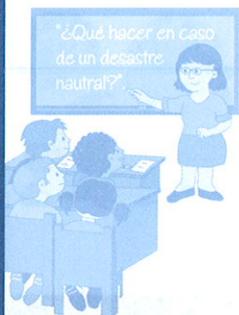
Entregar a cada participante una hoja con caritas que reflejen diferentes expresiones. Cada niño o niña debe marcar con una X el dibujo que refleje su estado de ánimo. Al reverso de la hoja escribir o expresar el por qué de su elección.

También se pueden dibujar en una cartulina, las diferentes expresiones y que el facilitador pregunte a cada niño con cuál se identifica y por qué.



Tesoro perdido

Se le dice al niño o niña que exprese qué es lo que más extraña y lo anotan en el papelógrafo, se le pregunta al resto del grupo si hay algún otro que extraña lo mismo. Así sucesivamente se pregunta a todos y todas. Esto con la finalidad de que no sientan que son los únicos afectados.



Construyendo un cuento

- Reunir a los niños y niñas de la escuela o comunidad, formar un círculo en el que permanecen sentados.
- Pasar un objeto de mano en mano, al compás de las palmas.
- Al terminar de aplaudir, quien se queda con el objeto dice como se siente en ese momento y su nombre.
- Se sigue aplaudiendo y pasando el objeto hasta que todos o la mayoría participen.
- Después de esa actividad se pide que ayuden a relatar un cuento en donde expresen como era antes, como es ahora y como les gustaría que fuera su comunidad.
- El facilitador o facilitadora inicia diciendo:
"Había una vez en la comunidad tal ____"
- Continúan los niños o las niñas, diciendo una oración corta dándole seguimiento al cuento, para que todos participen, y que el último termine el cuento. El facilitador o facilitadora dan las palabras de enlace entre uno y otro niño o niña.



Preguntar:

Cómo te sentiste al participar en el relato del cuento?, Qué cambios le harías al final?, ¿Qué harías para mejorar tu comunidad?, Cómo crees que podrías brindar ayuda a la comunidad?.



Con qué ayudar

- Previo a la actividad, el facilitador o facilitadora solicita a los niños y las niñas una prenda con la que pueda ayudar para formar una soga, la cual será un símbolo de unión y en un momento dado pueda ser un instrumento de ayuda.
- Todos toman la soga, siguiendo las instrucciones siguientes:
- Formemos un círculo
- Caminemos hacia la derecha o izquierda
- Caminemos por toda la orilla o solo por el centro
- El que no siga las instrucciones pierde y sale del juego.
- Reflexionar con los niños y niñas lo siguiente:
- ¿Qué le pasó a los niños y niñas que no siguieron instrucciones?
- ¿Qué le podría pasar a las personas si no conservan la calma?
- Es importante seguir instrucciones y conservar la calma sobre todo en los momentos difíciles pues nos ayuda a estar a salvo. De lo contrario podríamos correr el riesgo de herirnos, quemarnos, ser arrastrados (por viento o agua) o incluso morir.



No sólo a mí me pasa

Sentados los niños en círculo se les pide que hablen y compartan algo de lo vivido durante el desastre, qué les causó dolor, tristeza, miedo o ansiedad. Ayudándoles a expresar todos los sentimientos sobre lo sucedido.



Construyendo una historia

Sin decirle al grupo de niños y niñas el tema, se les pide que desarrollen de principio a fin un cuento o historia, con palabras de enlace tales como "Érase una vez", "Y de pronto alguien llegó", "Hasta que alguien dijo", entre otros, empieza uno, luego siguen con el mismo cuento los demás hasta terminarlo.

Jugando con la A

Los niños y las niñas forman un círculo, ubicándose el facilitador o facilitadora en el centro, dando las siguientes indicaciones:

Cuando diga "**a**mistad" dar un abrazo al compañero o compañera que está a su derecha.

Cuando diga "**a**yuda", todos y todas se toman de las manos.

Al decir "**a**legría", todos y todas se cambian de lugar.



La historia incompleta

Se completa la siguiente historia de acuerdo a la creatividad de las respuesta de los niños y niñas ante las preguntas respectivas.

"Érase una vez un niño llamado Tito, éste lloraba porque su perrito había desaparecido durante la crecida del río Los Ocotés, y mientras se lamentaba, Tito decía ¿Qué decía Tito?...de pronto se le ocurrió visitar a su abuelita para comentarle lo ocurrido ¿Qué le dijo Tito a su abuelita...?, la abuelita lo abrazó con gran amor y después de limpiarle sus lágrimas le dijo ¿Qué le dijo la abuelita a Tito?...

Después de escuchar a la abuelita Tito se sintió consolado ¿Qué sentía ahora Tito?... al salir de la casa de la abuelita Tito se encontró con dos niños que habían perdido sus libros preferidos ¿Qué le dijo Tito a los niños?...

El Facilitador: Analiza las respuestas que el niño da. Posteriormente les comparte la siguiente frase:

"Una pena compartida es media pena, una felicidad compartida es doble felicidad"

Explica la frase y concluye diciéndoles que es importante compartir lo que sentimos para ayudarnos a nosotros mismos a estar mejor.



B. Técnicas de relajación

El gato- león

Planificación

Objetivo: hacer que los niños se relajen mediante movimientos de contracción y distensión.

Actividad: cada niño imita, alternando, la actitud feroz de un león y, luego, la actitud más suave y tranquila de un gato.

Preparación: prever bastante espacio par que los niños puedan moverse a gusto. Por ejemplo, para un grupo de unos treinta niños, reservar un espacio que tenga mas o menos las dimensiones de una pista de voleibol (18 m x 9m). Si se puede, tamizar la luz.

Descripción del Juego:

La monitora explica el juego a los niños, imitando, los movimientos:

- Vamos a jugar al gato-león.
- Empiezo explicándote el juego. Tú escuchas y miras. Después, haremos el juego juntos.
- Cuando empecemos a jugar, podrás moverte como quieras: podrás correr, hacer footing, bailar, saltar a la pata coja...
- Luego, con la mano indicaré que hagas el gato o el león.
- Cuando levante el brazo con la mano cerrada, ponte a cuatro patas e imita el ruido de un león. ¿ Qué hacen los leones? (Respuesta: rugir, grrgrgrgr).
- Cuando levante el brazo con la mano abierta hacia arriba, imita un gato, también a cuatro patas. ¿Que hacen los gatos? (Respuesta: maullar: miau, miau.).
- Cuando levante el brazo con la mano abierta hacia abajo, tumbate de costado, como si fueras un gato que esta durmiendo al sol.



La mecedora

Planificación

Objetivo: Hacer que el niño alcance un estado de calma mediante movimientos de balanceo

Actividad: cada niño se mece, imitando el movimiento de una mecedora y hace como si durmiera

Preparación: prever bastante espacio para que cada niño pueda sentarse (o tumbarse) y mecerse sin tocar a sus vecinos. Para un grupo de unos treinta años, delimitar un espacio cuyas dimensiones sean más o menos como las de una pista de bádminton (13m X 16m). si se puede tamizar la luz.

A jugar

El facilitador o facilitadora explica el juego a los niños imitando los movimientos y los guía paso a paso:

- Elige un lugar y siéntate
- Ahora, haz como si estuvieras en una mecedora: doblas las piernas y balanceas tu cuerpo de delante hacia atrás y de atrás hacia delante suavemente.
- Te mecés muy suavemente. (dejar que los niños o las niñas se balanceen durante unos instantes)
- Cuando quieras, haz como si te durmieras. En ese momento, dejas de mecerte y descansas. Puedes hacer como si durmieras con los ojos abiertos. Tu decides.
- Cuando yo vea que estás descansando, que haces como si estuvieras dormido y que ya no te mueves, enviaré una mariposa a posarse en tu hombro. Esa mariposa es mi mano. Cuando la mariposa se pose en tu hombro, ve despertándote poco a poco.
- Una vez que estés despierto, puedes pasearte despacito y volver a sentarte a tu sitio, o puedes seguir descansando.



Opcional: el juego habrá terminado y se levantan todos cuando el facilitador o facilitadora toque la pandereta, la flauta, tambor, etc; puede también dar palmadas o encender la luz.

Comentarios: he aquí algunas variantes de este juego: los niños también pueden tumbarse para imitar una cuna. En ese caso, doblan las rodillas sobre el vientre y las sujetan con suavidad, cruzando los brazos por encima. También pueden estar de pie. Además, el movimiento de va y ven puede hacerse de un lado a otro.



Planificación

Objetivo: hacer que el niño o la niña descanse adoptando una postura estable.

Actividad: cada niño y cada niña, acostado, imita a una vela levantando las piernas.

Preparación: prever bastante espacio para que cada uno pueda acostarse sin tocar a sus vecinos. Por ejemplo, para un grupo de unos treinta participantes, delimitar un espacio que tenga aproximadamente las dimensiones de una pista de voleibol (18m x 19m). los niños y las niñas se colocan en círculo. Algunos pueden elegir acostarse en el interior de ese círculo. Si se puede, opacar la luz.



Descripción del juego

El facilitador o facilitadora explica el juego a los niños y niñas, imitando los movimientos:

- Vamos a jugar a la vela.
- Empiezo explicándote el juego. Tu escuchas y miras. Después, haremos el juego juntos.
- Primero, te acostarás de espaldas. Luego, cuando yo diga "vela" levantarás las piernas para imitar una vela.
- Cuando vea que tu vela está bien hecha, iré a encenderla tocándote los pies.
- Una vez que la vela este encendida podrás levantarte e ir a encender otra vela.



A jugar

El facilitador o facilitadora guía a los niños y niñas paso a paso:

- Vamos a hacer un gran círculo
- Ahora acuéstate de espaldas. Asegúrate de que tienes bastante espacio para hacerlo sin tocar a tus vecinos.
- Deja los brazos a lo largo del cuerpo y estira las piernas muy rectas.
- "vela" levanta despacio las piernas y mantén los hombros bien pegados al suelo. Puedes sostener las piernas apoyando las manos al final de la espalda. O puedes dejar los brazos pegados al cuerpo. Como quieras
- Cuando tu vela este bien hecha, iré a encenderla tocándote los pies suavemente.
- Una vez que tu vela este encendida, podrás levantarte e ir a encender otra vela.
- Luego, vuelve a tu sitio y descansa.

