Guías

para trabajar con niñas y niños
los sentimientos tras el sismo

Este documento está pensado para:

- Voluntarios que van a trabajar en albergues con niños
- Maestros de escuelas de nivel preescolar y primaria
- Papás y mamás con niños pequeños, para ayudarlos a procesar las emociones

El documento está diseñado para que puedas imprimirlo, todo o algunas de sus páginas, en cualquier tipo de impresora blanco y negro. Hay materiales que puedes usar para hacer actividades con niñas y niños, así como guías de trabajo y consulta, y recomendaciones para organizar incluso un programa de actividades de varios días.

El contenido fue compilado y editado por **Alejandra Anton** a raíz del sismo, y lo ha estado distribuyendo en sus redes para voluntarios que trabajan con albergues. Al momento en que nos lo compartieron, entramos en contacto con ella y con su autorización realizamos esta introducción y lo continuamos circulando también con nuestra comunidad.

Créditos:
Los materiales están basados en diversas fuentes y cada hoja tiene el crédito respectivo.
A menos que se indique lo contrario, las ilustraciones son de @conciencitas, con excepción de la hoja de “Colorea los personajes” que es de @mytraveltoons.

Cualquier duda o inquietud sobre el contenido y brigadas, puedes dirigirla a:

- hola@alejandra-anton.com
- info@pixelatl.com

Pixelatl

Recomendaciones

Para dar un taller o realizar actividades de apoyo para niñas y niños, sigue las siguientes recomendaciones:

1. No dejes de observar y estar presente
La mejor forma de ayudar es estar presente y consciente. Haz pequeños ejercicios de respiración y meditación antes de trabajar en apoyo o contención psico emocional con cualquier grupo.

2. Evita el contacto físico no solicitado
El afecto y el contacto son importantes, pero un contacto físico inicial a niños y niñas que no conoces bien, puede ser poco bienvenido e incluso invasivo. Mantente presente y cercano, pero no abraces o toques a los niños a menos que ellos lo pidan. Y aun así, limita el contacto y no dejes de observar.

3. Mantente firme y relajado
No hay que temer a nuestras emociones, pero el lugar para aliviarlas no es en presencia de la población que tratamos de ayudar. Encuentra espacios personales de catarsis y si no puedes estar sin quebrarte, está bien pedir espacio.

4. Trata el temblor como un fenómeno natural y neutral
Evita poner una carga emocional en el fenómeno. Explica que el temblor es solo un movimiento de la tierra, que no es malo en sí mismo y que no es culpa de nadie.
Haz hincapié en que nadie puede predecirlos pero que podemos cuidarnos unos a otros y auto protegernos a través de medidas de seguridad.

5. No asumas
Puede ser que las y los niños que vivieron la experiencia no la hayan vivido como algo traumático. No pongas tu propia carga emocional o percepción de la experiencia sobre ellos. Permite que ellos relaten su experiencia si quieren hacerlo y mantente neutral.
Igualmente toma en cuenta la edad de la población con la que trabajarás. En el Facebook de Save the Children México, puedes encontrar información sobre cómo cada grupo de edad procesan eventos como el que ocurrió.

6. No prometas cosas
Evita siempre decir cosas como: "todo va a estar bien" o "seguro esto va a pasar". No puedes hacerlo, no sabemos nada del futuro. En las situaciones de emergencia es mejor centrar nuestra atención en el presente y en lo que podemos hacer para mejorarlo.

7. No promuevas la catarsis inmediatamente
A menos que haya apoyo terapéutico en los espacios (o incluso aunque lo haya), evita entrar a hacer catarsis con los niños. Promueve mejor que ellos tengan espacios de expresión y relajación a través del arte y de ejercicios lúdicos.
De nuevo: no sabes cómo ellos vivieron la experiencia y, además, cuando tú te retires ellos deben seguir en la situación, por lo que dejarlos demasiado abiertos o vulnerables no es positivo.

8. No propagues chismes o información
Evita compartir noticias o información no confirmada, e incluso la información confirmada, limítala. Está bien que los niños estén informados, pero en el mar de rumores y desinformación, es mejor no sobrecargarlos.

9. Observa el espacio donde están y evalúa si hay algo que hacer para apoyar
Mantente al tanto para identificar riesgos potenciales o problemas que puedan vivir niñas y niños. Si encuentras una situación inusual, busca apoyo para canalizar el caso con las instancias correspondientes.

* Basado en el texto de Fernanda Poiré

Recuerda que…

- Los niños experimentan la misma necesidad de elaborar y entender lo que ocurre a su alrededor, solo que, a diferencia de los adultos, cuentan con recursos cognitivos y emocionales que hacen más difícil dicha labor. Quizá para ellos haya sido el primer terremoto de sus vidas, y por lo tanto no cuentan con una experiencia previa de la cual hayan podido aprender.

- Este documento es una herramienta, en ningún caso reemplaza tu presencia atenta y cercana.

- Estos documentos han sido concebidos para trabajar en conjunto con el niño, pensando en estimular la conversación entre éste y el adulto. Las actividades no hacen más que facilitar la exploración de la experiencia de los pequeños, pero **serán tu compañía y actitud receptiva** las que harán posible que ellos expresen sus vivencias, penas temores, preguntas y preocupaciones.

- Si los niños no quieren hacer ninguna de las actividades, es importante que **no los presiones**. Siempre es una invitación, no una obligación.

- Permite que los niños participen activamente en juegos y ejercicios, con ello se podría aminorar el sentimiento de impotencia que todos hemos experimentado en algún grado después del terremoto. Esa sensación de no poder hacer nada, o de no poder cambiar las cosas, aunque sea un poquito, puede ir disminuyendo si los niños aprenden que existen formas de ir recuperando la estabilidad emocional.

- Además de documentar el temor, preocupación y dolor de los niños a partir de las actividades donde podrán desahogarse, no olvides dar ejemplos de fortaleza de los cuales hemos sido testigos.

Los niños deben saber que los adultos están haciendo un esfuerzo para reconstruir el país, sus pueblos, sus vidas y las de sus hijos. Pero también necesitan saber que ellos son parte importante de esta reconstrucción y que tienen mucho que aportar para que vivamos en un mundo más amoroso.

Información útil

1. Características de los niños por su edad

Los niños son curiosos, perceptivos, inquietos, espontáneos, expresivos, sensibles, inteligentes, fantasiosos, sinceros, crueles, frágiles, francos, sienten miedo.Esto no quiere decir que sean características de todos los niños, ya que cada ser humano es diferente, pero en general éstas son algunas características que van de acuerdo al periodo de vida de la infancia.

Aquí algunas características de los niños por su edad:

Grupos recomendados para trabajar:
7-8 años (peques)
Dependientes, afectivos, curiosos, fantasiosas y espontáneos. Son fáciles de motivar y se puede explotar mucho la fantasía.

8-9 años (medianos)
Empieza iniciativa y responsabilidad. Requieren de actividad y desfogue.

10-11 años (grandes):
Les cuesta trabajo desarrollar su fantasía. Prefieren ser tratados como los más grandes y que se les confíen responsabilidades.

2. Actividades recomendadas

1- Cantar: es una actividad propia de todas las culturas, en todos los idiomas, desde hace siglos. Basta con recordar el dicho “Quien canta sus males espanta”. Tiene efectos positivos no solo por razones espirituales, sino también biológicas, ya que eleva y estabiliza la oxigenación, y junto al paladar hace vibrar la glándula pituitaria o hipófisis. El pánico y la angustia son estados biológicamente opuestos al estado que provoca el canto. Entonces, ¡a ponerse a cantar cualquier cosa! Canciones para niños, rancheras, reggaeton, pop... Pueden comenzar cantando bajito y terminar haciéndolo ¡a todo pulmón!

2-Cuenta cuentos: Armar cuentos en grupo. Una persona comienza con una frase y la siguiente la sigue. Así se va armando una historia en grupo. Es una buena actividad para la hora de comida, o del recreo. Los adultos pueden ir aportando con conflictos en la historia, humor o cosas inesperadas.

3- Meditación de la risa: Consiste simplemente en eso: Reírse. Una persona guía la actividad y da la instrucción de reírse. aunque sea de a “mentira”, es reírse. Hay que fingirlo, pero con mucho énfasis: a carcajadas, con las manos en el estómago, echarse a reír de espaldas en el suelo. Así, muy pronto la risa fingida se transformará en risa verdadera. Con 5 minutos de “risa verdadera” todo el mundo se siente mucho mejor.

4- Bailar: Un buen recurso no solo para jugar y divertirse con los niños como también para estimular su desarrollo físico, psíquico y emocional. Estimula la memoria y la creatividad, además de favorece a la risa y a la sonrisa.

*Basado en “Bruno y Violeta sobreviven el terremoto” y de Manual del Campi del Grupo Scout 51

3. Preguntas para guiar una conversación, o motivar una actividad (dibujar, cantar, bailar)

Estas preguntas son una herramienta para provocar una conversación o guiarla. No se trata de hacer un cuestionario a los niños, sino de usar una o varias de estas preguntas buscando que expresen cómo se sintieron, y puedas ayudarlos a procesarlo con alguna actividad artística, o repasando qué provoca los terremotos y qué se tiene que hacer en esos casos, etc.

- ¿Qué recuerdas del día en que sucedió el terremoto?
- ¿Quién estaba contigo en el momento del terremoto?
- ¿Recuerdas qué pasaba por tu cabeza mientras temblaba?
- ¿Qué sentiste durante el terremoto? ¿Cómo se veía tu cara cuando estaba temblando?
- ¿Tuviste miedo? ¿En qué parte de tu cuerpo sentías el miedo?
- ¿Cómo se movía tu cuerpo durante el terremoto?
- ¿Qué veías que te llamara la atención?
- ¿Hubo algo que te hiciera reír? ¿Qué cosa?
- ¿Hubo algo que te hiciera llorar? ¿Qué cosa?
- ¿Qué cosas te aliviaron después del terremoto?
- ¿Hay algo que te haga recordar el terremoto?
- ¿Hay algo que te haga llorar ahora?
- ¿Hay algo que te dé miedo ahora?
- ¿Qué podríamos hacer hoy para aliviarnos de esa experiencia?

IMPORTANTE:

Durante el terremoto, los niños vieron a sus padres y a otros adultos como nunca antes los habían visto. Vieron reacciones emocionales intensas como descontrol y llanto; así como reacciones orientadas al cuidado y la protección. Sugerimos conversar acerca de esa experiencia para elaborarla.

- ¿Cómo reaccionaron tus padres y otros adultos durante y después del terremoto?
- ¿Qué opinas de esas formas de reaccionar?
- ¿Cómo te gustaría reaccionar a ti si hubiera otro terremoto?

Desde el día del terremoto…

- ¿Qué has aprendido acerca de la naturaleza y de la Tierra?
- ¿Qué has aprendido sobre lo que hay que hacer en caso de terremoto o maremoto?
- ¿Tienes alguna sugerencia para las personas que puedan vivir una situación como esa?
- ¿Qué has aprendido sobre las reacciones de las personas en situaciones como esta?
- ¿Tienes alguna sugerencia para las personas que hayan vivido una situación extrema?
- ¿Qué has aprendido acerca de la necesidad de organizarse después de que suceden cosas así?
- ¿Tienes una idea que ayude a otros a organizarse en momentos de ese tipo?
- ¿Qué has aprendido sobre las relaciones entre las personas y la solidaridad?

- -

En las siguientes páginas se adjuntan algunos materiales para actividades manuales, así como descripciones de juegos que se pueden poner a grupos de niños.

*Basado en "Bruno y Violeta sobreviven el terremoto" y de Manual del Campi del Grupo Scout 51

ALGUNOS JUEGOS 1

Le mando un abrazo a...

FINALIDAD:
Este juego se trata de que cada uno de los participantes se aprenda el nombre del resto de su equipo. Juego útil para conocimiento e integración de su equipo.

No. de participantes: 1 equipo

PROCEDIMIENTO:
1. Se sientan los participantes en círculo.

2. El participante que inicia el juego cruza sus brazos (como abrazándose). El niño que está a su derecha hace lo abraza, pero sólo con la mano izquierda; el vecino de la izquierda lo hace con la mano derecha.

3. El participante que inicia dice: "Le mando un abrazo a... (menciona el nombre de alguno de los participantes, lanzando el abrazo como abriendo los brazos en dirección a ese niño)

4. El niño nombrado debe inmediatamente "atrapar" el abrazo y se abraza y los vecinos de éste deben abrazarlo con un brazo, como se explicó en el punto dos.

5. Este niño volverá a decir aviento mi cabeza a... (menciona otro nombre) y así sigue el juego.

REGLAS:
Aventar abrazos a personas diferentes (para que se cumpla la finalidad del juego).

GANAN:
Todos los que sostienen el abrazo de sus vecinos a tiempo y no se equivocan. Quienes se abrazan cuando les toca.

Bastón al centro

FINALIDAD:
En este juego de conocimiento los participantes, al oír su nombre, tratarán de atrapar un bastón (u otro objeto) antes de que caiga al suelo.

No. de participantes: 1 ó 2 equipos

MATERIAL:
Un bastón o palo de escoba.

PROCEDIMIENTO:
1. Los participantes forman un círculo y uno se pone en el centro con el bastón.
2. El que está en el centro dice el nombre de alguno del equipo soltando el bastón.
3. El que escuchó su nombre debe atrapar el bastón antes de que caiga al suelo.
4. Si lo atrapa se queda en el centro y dice el nombre de otro. Si se le cae al suelo, sale del juego quedándose cerca.

REGLAS:
El bastón debe soltarse sin aventarlo, lo más verticalmente posible.

GANAN:
Los dos últimos que queden en el círculo. Pierde aquél a quien se le caiga el bastón.

OBSERVACIONES:
Si no se tiene bastón se puede utilizar una pañoleta anudada, lanzándola al aire.

ALGUNOS JUEGOS 2

Nudos

FINALIDAD:
Los participantes tomados de la mano, se entrelazan para formar un nudo. Una vez formado el nudo, un integrante del equipo debe intentar desanudarlo sin romperlo. El objetivo de este juego es la integración del equipo.

No. de participantes: de un equipo en adelante.

PROCEDIMIENTO:
1. Los integrantes del equipo forman un círculo y se toman de las manos.
2. Se elige a aquél que intentará deshacer el nudo y éste se retira a donde no pueda ver, mientras se forma el nudo.
3. Los que están tomados de la mano se entrelazan utilizando sus cuerpos, mente e ingenio, sin soltarse de las manos. 4. La persona que se había retirado momentáneamente, regresa e intenta desanudarlos sin romper el nudo.

REGLAS:
1. La persona que intenta desanudarlo no debe ver cómo hacen el nudo. 2. Procurar que al anudarse y desanudarse, el nudo no se rompa.
3. No soltarse las manos al formar el nudo.
No hay propiamente ganadores ni perdedores. Será reconocida aquella persona que logre desanudar el nudo propiamente.

El Inspector

FINALIDAD:
El objetivo pedagógico de este juego es el desarrollo de la observación, en el que los participantes deben descubrir las prendas que su oponente se ha cambiado.

No. de participantes: 1 ó 2 equipos

PROCEDIMIENTO:
1. Se forman dos equipos con el mismo número de participantes y se colocan en fila uno frente al otro.
2. Los participantes tendrán un minuto aproximadamente para observar al oponente que tengan al frente (ropa, accesorios , etc.)
3. Al terminar el minuto, se voltean los equipos de espaldas y tendrán otro minuto para intercambiarse sus propias prendas o cambiar con otros de su
equipo, pueden cambiarse el peinado, los lentes...
4. Se voltean de nuevo frente a frente en orden, uno de cada equipo dirá a su pareja del equipo opuesto lo que cree que se cambió.

REGLAS:
1. Por cada cosa que adivine el jugador, obtendrá un punto para su equipo, y por cada cosa que equivoque o le falte mencionar perderá un punto. 2. No se permite ayudar al compañero, el equipo que lo haga pierde un punto.
3. Las cosas intercambiadas deben ser visibles.

GANA:
El equipo que tenga más puntos.

ALGUNOS JUEGOS 3

Relevo de Animales

FINALIDAD: En este juego los participantes tendrán que competir en el relevo imitando el sonido y los movimientos de un animal que se les asigne.

No. DE PARTICIPANTES: De 1 a 6 equipos.

PROCEDIMIENTO:
1. Se forma a los participantes en 2 o más filas con el mismo número de personas.
2. Se marca un punto a donde tendrán que llegar los participantes.
3. El animador dirá a los primeros de la fila el nombre de un animal y éstos tendrán que correr, a la voz de 3, como el animal señalado. Ej. Como
cangrejos, tendrán que ir de espaldas hasta el punto señalado y regresar igual.
4. Cuando alguno de los primeros esté llegando, el animador dirá a los segundos otro nombre de animal y éstos tendrán que ir y regresar imitando al
animal que le tocó.
5. Así se continúa, nombrando un animal distinto cada vez, hasta que todos hayan participado.

REGLAS:
1. No se permite salir hasta que el jugador anterior haya llegado. 2. Los participantes deben llegar hasta el punto marcado.

GANA:
El primer equipo en el que terminen de pasar todos sus participantes.

Un dos tres calabaza

Se juntan varios niños y entre todos escogen a uno que la haga de "calabaza". Ese niño se de espaldas y los demás se colocan atrás de él, a una distancia como de 10 metros.

El juego consiste en que todos los niños avancen lo más posible, mientras el que la hace de "calabaza"
dice: "¡Uno, dos, tres, calabaza!" (Puede patear el piso el pie, o saltar cuando dice esto)

Todos deben quedar inmóviles antes de que "el calabaza" termine de decir su frase y voltee a sorprender al jugador que esté moviéndose. Si descubre a alguno, ese jugador tendrá que regresar al punto de partida.

Gana quien llegue primero a la meta, donde está quien es la "calabaza" sin ser sorprendido en movimiento.
Al llegar, ese jugador dirá: "Uno, dos, tres, calabaza!" y será "el calabaza" del próximo juego.

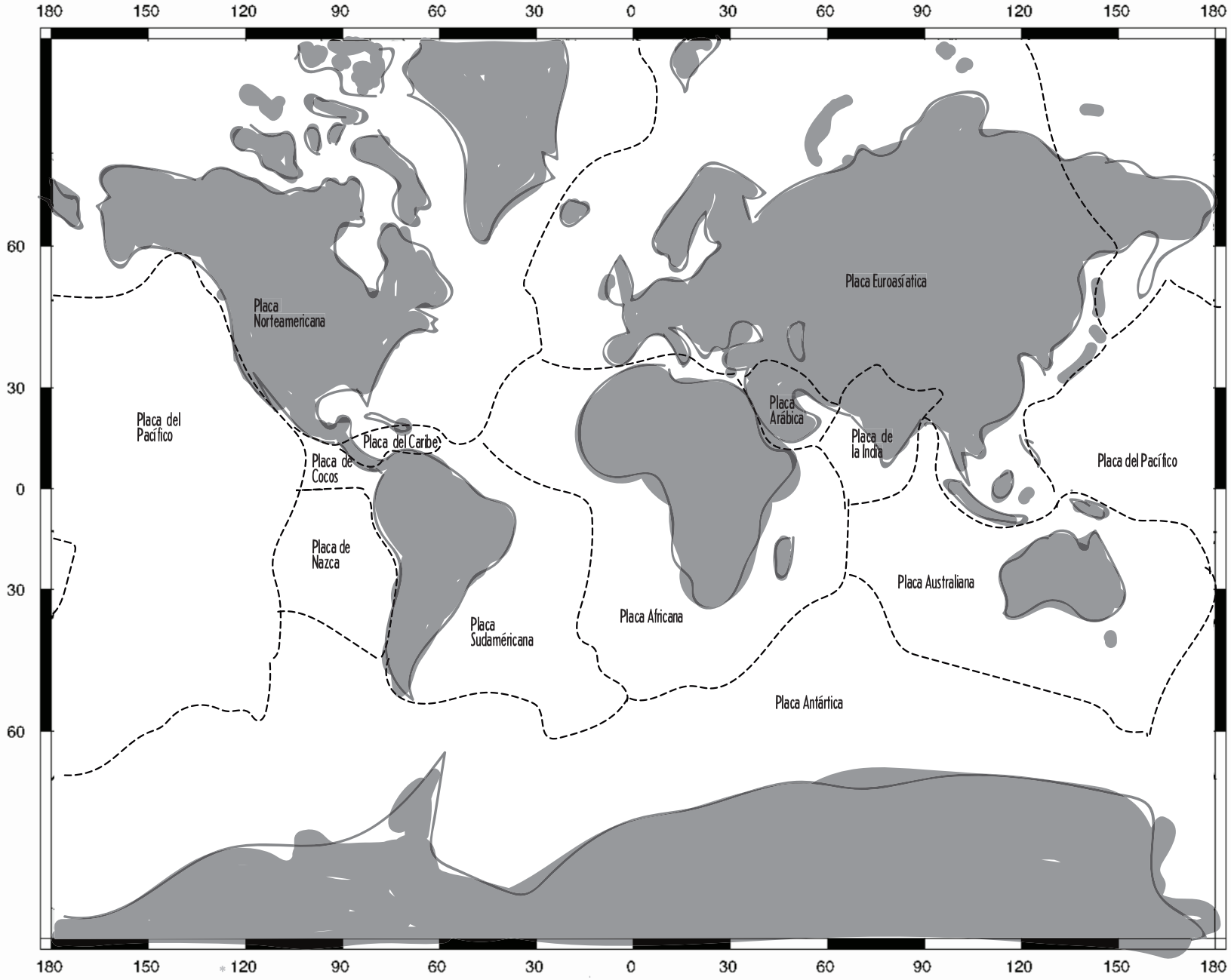
-Podría adaptarse a una narrativa del sismo, si es apropiado, en el que la calabaza es como el "sismológico" y detecta los temblores de quienes se mueven.

Teléfono descompuesto

Como mínimo deben participar 5 jugadores.
Se colocan en círculo, el primero le dice al compañero de al lado un mensaje, una sola vez. Este mensaje se lo irán pasando de un compañero a otro pasando por todos, el último dirá el mensaje que le ha llegado, que normalmente es muy distinto del inicial.
Puede ser una metáfora de como puede llegar a distorsionarse un mensaje o una noticia.

¿QUÉ SON LOS SISMOS?

Haz de cuenta que la superficie de la Tierra es como un rompecabezas:
Cada una de ellas necesita moverse para acomodarse, y para esto necesitan de mucha fuerza, ¡porque cada pieza es enorme!
Cuando estas piezas (que se llaman placas tectónicas) se acomodan; chocan entre ellas, y esto hace que sintamos los sismos.



Puedes colorear o recortar las piezas del "rompecabezas tectónico" por la línea punteada.

Nombre: _____

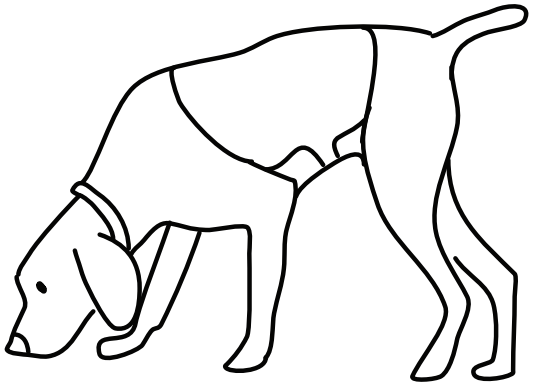
*Basado en el mapa de Dietmar Muller, Universidad de Sidney

¡COLOREA A LOS PERSONAJES!

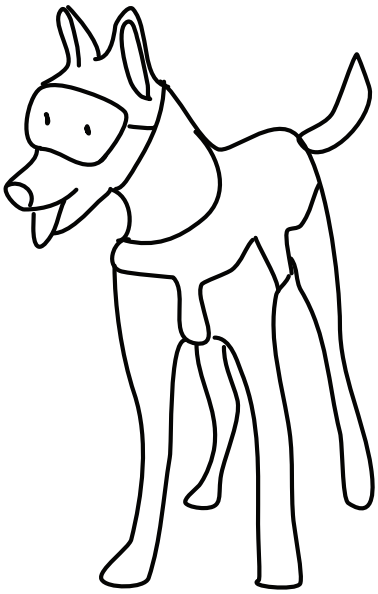
Nombre: _____

¡Guau!

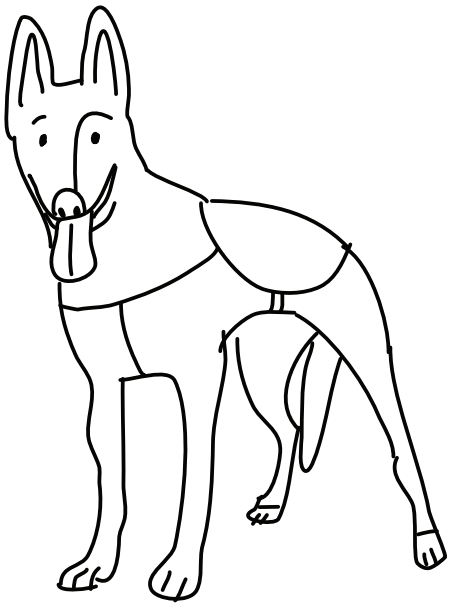
Ayuda a los perritos rescatadores a encontrar las palabras escondidas.

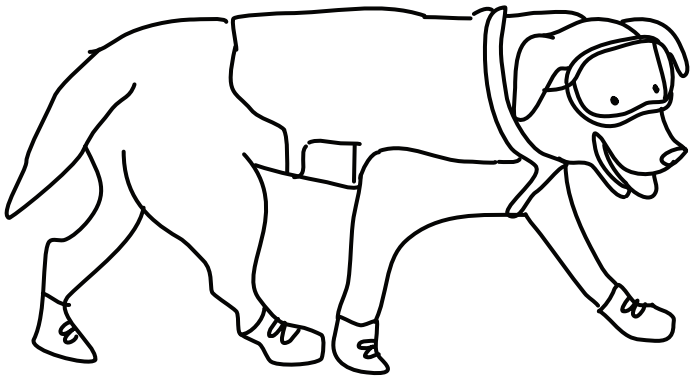


R E C O N S T R U I R
I E U S S I R S R A B
A C S D A C O P I O I
O A P C S U O U L R N
Y E T O A Y U D A R O
T S O A A T O N O U M
O O H E R O E A N N I
O E S S O A A M S I O
D A D I R A D I L O S
N N M S I P N S D N E
R A T M N R S T R O S
D A E O D N O A M Y U
A D R H C A E D R M B



RECONSTRUIR
AMISTAD
SISMO
RESCATE
BINOMIO
SOLIDARIDAD
UNION
ACOPIO
AYUDAR
HEROE





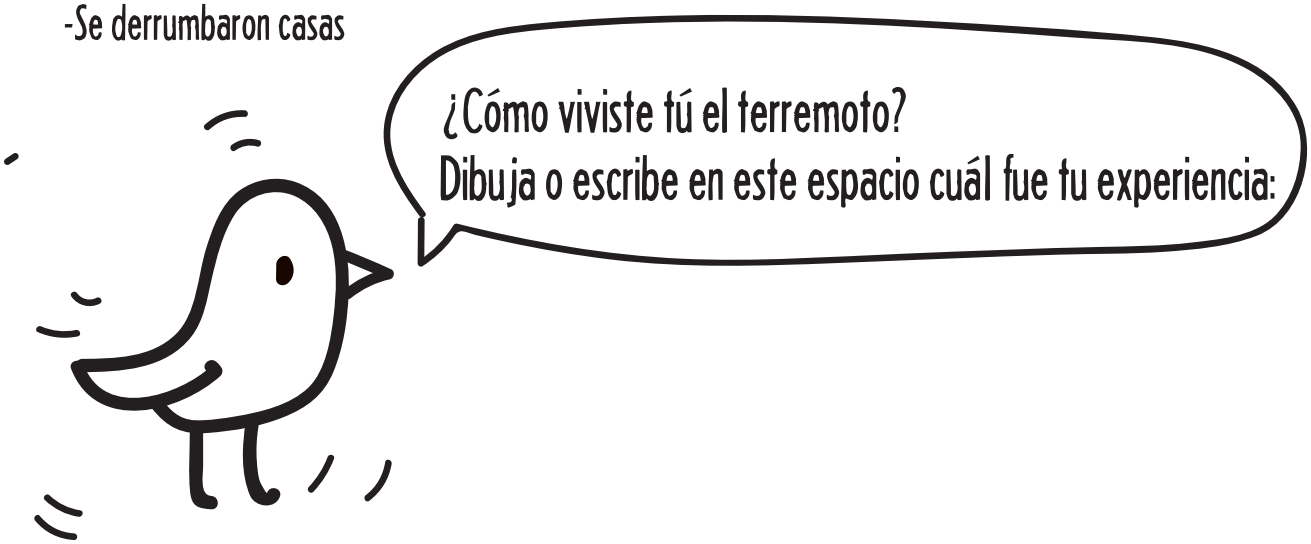
Nombre: _____

Cuando ocurrió el sismo, la tierra se movió tan fuerte que..

-Se cayeron y se rompieron cosas

-Se cortó la luz

-Se derrumbaron casas



Firma:

_____

* Basado en el libro "Cuando la Tierra se movió" del Consejo Minero, en Chile.

¿Qué sentiste cuando ocurrió el sismo?

Escríbelo aquí

La mayoría de los niños se asustaron mucho.
¿Y cómo no va a ser así?
Casi todos sentimos miedo con este tipo de cosas.

Y aunque el sismo ya pasó, ES NORMAL que muchas personas sigan preocupadas.
¿A tí te pasa lo mismo?
¿Cuán grande es tu preocupación?

Marca la cara que represente la preocupación que tienes actualmente:

Nombre:

* Basado en el libro "Cuando la Tierra se movió" del Consejo Minero, en Chile.

Nombre:

_____

Cuando uno está asustado o preocupado, pueden ocurrirle las cosas que aparecen en la siguiente lista.
Marca con una palomita ✓ las que te han pasado a ti:

- ☐ Tener pesadillas
- ☐ Tener miedo a la obscuridad
- ☐ Hacerse pipí en la cama
- ☐ Querer dormir con los papás
- ☐ Tener miedo de separarse de la familia
- ☐ Estar nervioso
- ☐ Que te duela la panza o la cabeza
- ☐ Tener ganas de llorar
- ☐ Estar sin ganas o cansado
- ☐ Estar más enojón
- ☐ Me han ocurrido otras cosas:

_____

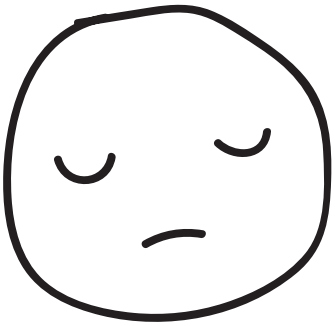
♡ Recuerda que todas estas reacciones son NORMALES

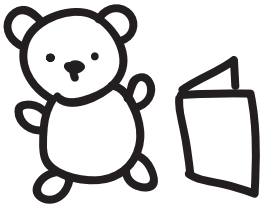
* Basado en el libro "Cuando la Tierra se movió" del Consejo Minero, en Chile.

Es normal estar triste, sobre todo si a causa del sismo perdiste...

a un ser querido

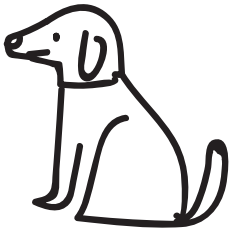
tu casa





tus cosas

tu escuela



tu mascota

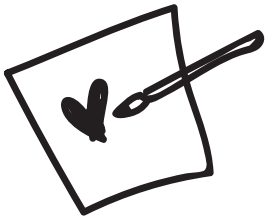
... no perdí nada, pero siento pena
por lo que le ocurrió a otros

Une con una línea la cara que aparece en el centro,
con los dibujos que representan lo que perdiste, o lo que causa tu tristeza.

Nombre: _____

* Basado en el libro "Cuando la Tierra se movió" del Consejo Minero, en Chile.

Para estar mas tranquilos o relajados a algunos niños les sirve:



pintar o dibujar

cantar

leer

rezar o meditar

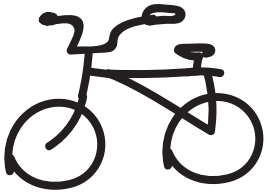
hacer deporte

jugar

escuchar música

bailar

descansar



pasear o andar en bici

abrazar

Encierra en un círculo las actividades
que ayuden a relajarte

Nombre: _____

* Basado en el libro "Cuando la Tierra se movió" del Consejo Minero, en Chile.

Una mano de ayuda

Apoya la palma de tu mano en esta hoja y marca su contorno.
Luego, anota en cada dedo el nombre de una persona que pueda
ayudarte cuanto estés asustado o preocupado.

Nombre: _____

* Basado en el libro "Cuando la Tierra se movió" del Consejo Minero, en Chile.

M	R	T	R	O
E	E	T	O	.

¡Ups!
Con tanto movimiento se desordenaron las letras.
¿ Puedes ayudar a ponerlas en orden?
Recórtalas y luego colócalas para formar una palabra:

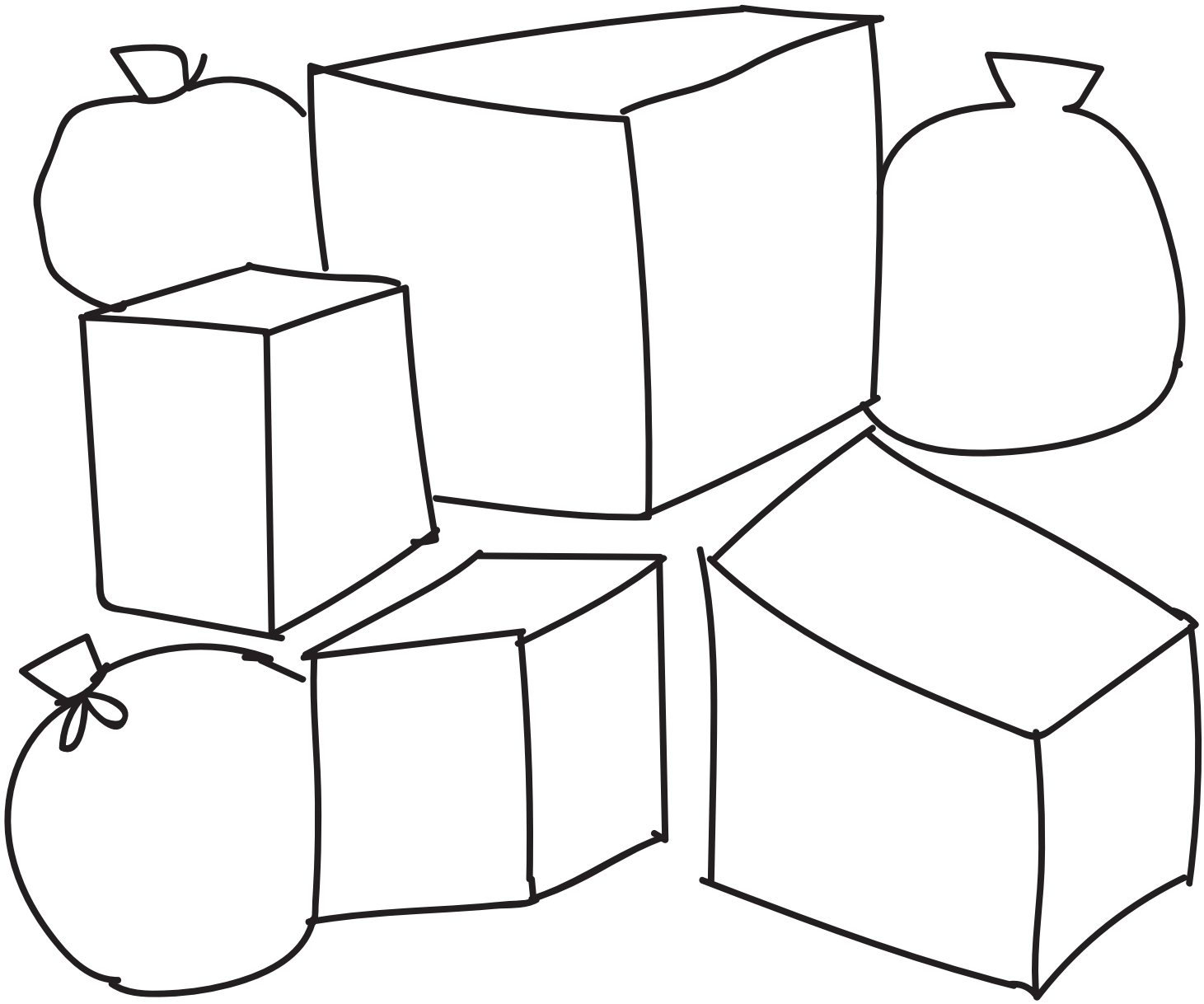
_____

¡Gracias por tu ayuda!
Recuerda que, poquito a poco, las cosas volverán estar en orden.
¡Hay muchas personas trabajando en ello!

Nombre: _____

* Basado en el libro "Cuando la Tierra se movió" del Consejo Minero, en Chile.

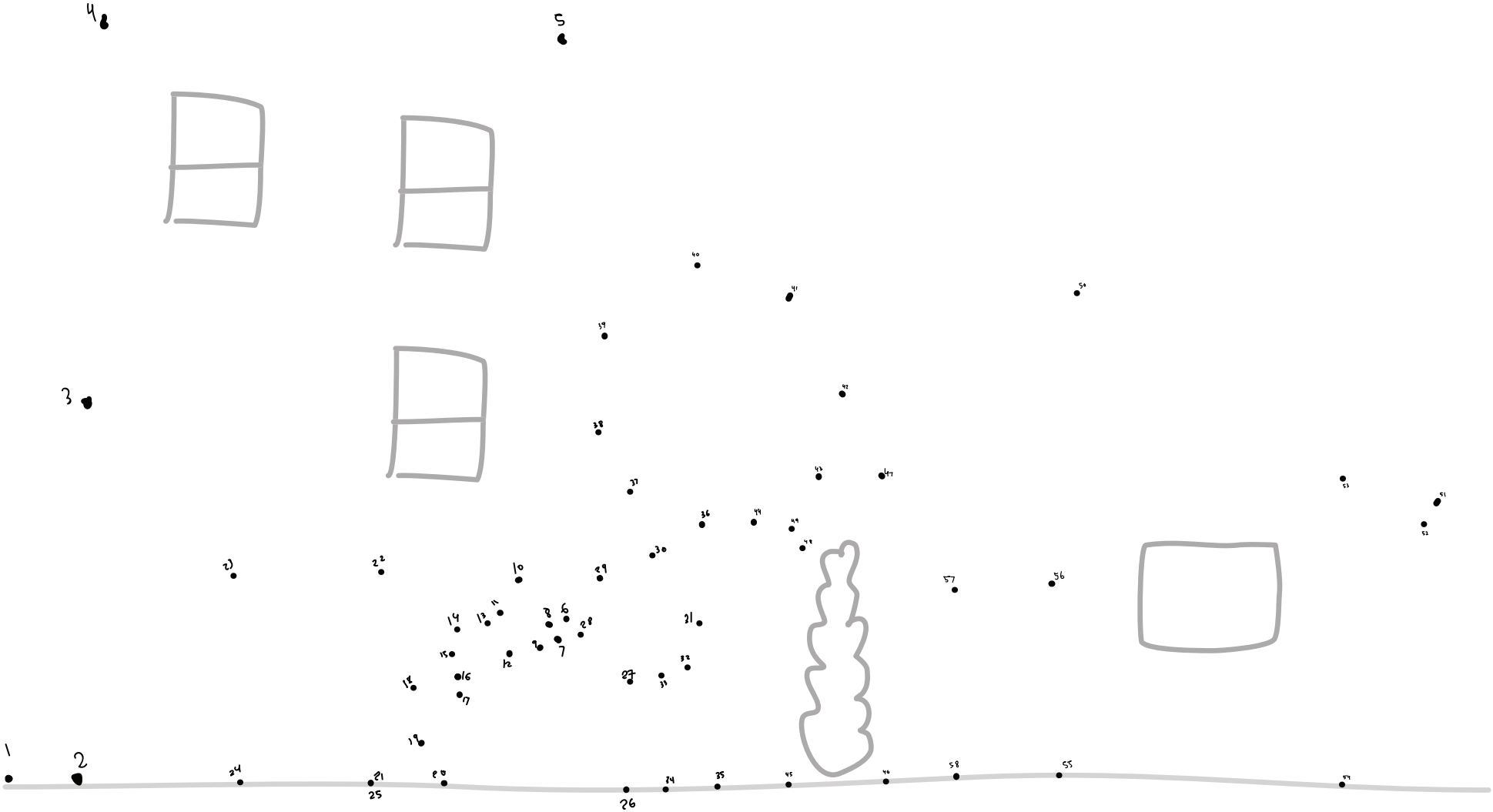
¿Qué crees tú que hay en las cajas y bolsas que llevan a los centros de acopio?
¿Qué necesitan las personas afectadas por el terremoto?



Dibújalo o escríbelo en estas cajas y bolsas.
(pueden ser cosas que no sean materiales)

Nombre: _____

* Basado en el libro "Cuando la Tierra se movió" del Consejo Minero, en Chile.

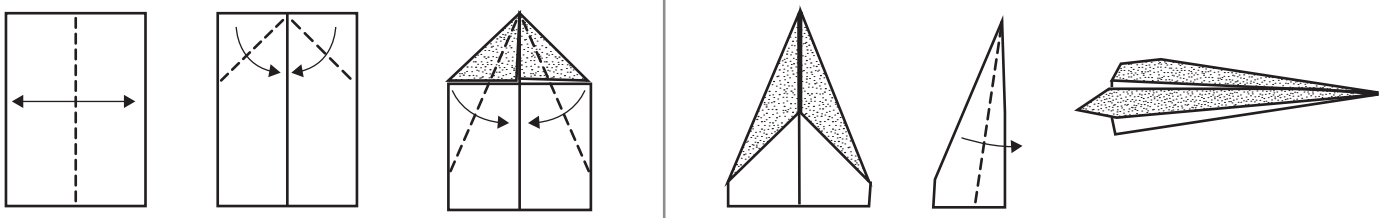


Une los puntos para reconstruir este dibujo

NOMBRE: _____

MANDA TUS MIEDOS A VOLAR.

1-Dibuja por la parte de atrás de esta hoja tus miedos o pesadillas.

2-Sigue las instrucciones para hacer un avioncito.

3- ¡Haz un concurso para ver que tan lejos vuela!