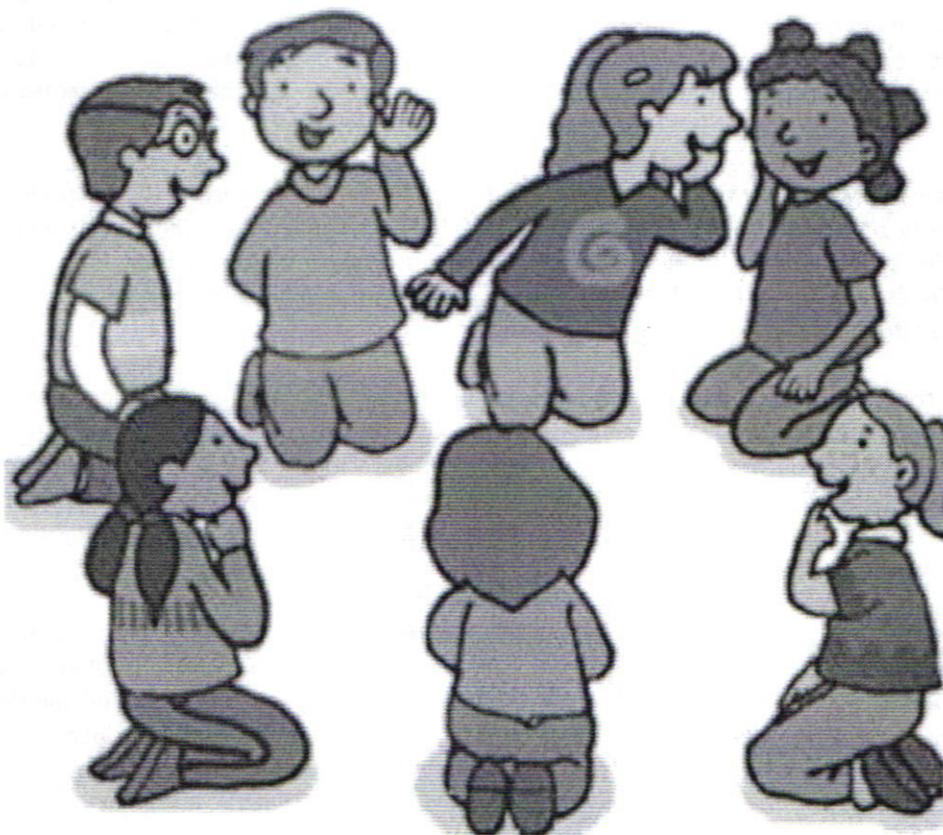


¿CÓMO INTERVENIR OPORTUNA Y PERTINENTEMENTE EN SITUACIONES DE EMERGENCIA O DESASTRE ?



PERÚ

Ministerio
de Educación

Viceministerio de
Gestión Institucional

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Oficina de Gestión
Pedagógica de Educación
Básica y Técnico Productiva



PERÚ

Ministerio
de Educación

Viceministerio de
Gestión Institucional

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Oficina de Gestión
Pedagógica de Educación
Básica y Técnico Productiva

CÓMO INTERVENIR OPORTUNA Y PERTINENTEMENTE EN SITUACIONES DE EMERGENCIA O DESASTRE (DOCUMENTO DE LECTURA)

Es importante y necesario que como docentes asumamos un rol responsable dentro del plan de intervención socioemocional que brindaremos a los niños, niñas y adolescentes y tiene como propósito facilitar su pronta recuperación luego de una emergencia o desastre, vivido de forma directa o indirecta, garantizando así su derecho a la educación. Es prioritario sugerir algunas estrategias metodológicas para la contención socioemocional involucradas en toda situación de esta índole. Para los educadores resulta muy importante conocer qué deben hacer, ya que así podrán actuar con un mayor control y brindar la contención y guía a los niños, niñas y adolescentes a su cargo.

Muchas veces los riesgos a que están expuestos los niños, niñas y adolescentes son invisibilizados por la urgencia en la satisfacción de otras necesidades, pero es relevante tener siempre presente las vulnerabilidades específicas de la infancia y adolescencia en estos contextos. UNICEF ha planteado que en situaciones de emergencia y desastre es imperativo velar por la protección de los niños, niñas y adolescentes porque sus derechos sean visibilizados, priorizados y respetados¹.

Nuestro país requiere que desde las instituciones educativas se generen acciones preventivas y promocionales para sensibilizar a la comunidad educativa y preparar a sus miembros en el manejo socioemocional, para el desarrollo de la resiliencia y recuperación ante cualquier emergencia o desastre. Acciones que aminoren consecuencias en la salud socioemocional de nuestros niños, niñas y adolescentes, garantizando así su derecho a la salud y a su bienestar integral, aún en situaciones de emergencia y desastre.

Una comunidad educativa organizada, representa el grupo de apoyo más confiable para enfrentar una situación de fuerte impacto emocional y social, como es una emergencia o desastre. Esto requiere cambio de actitudes, cultura de prevención y promoción en el desarrollo saludable de las emociones por parte de nosotros, los docentes. Por lo tanto, es determinante la participación activa del docente como agente de intervención en el desarrollo socioemocional de niños, niñas y adolescentes, de acuerdo a lo que establece el Sistema Nacional de Gestión del Riesgo de Desastres.²

¿Cuáles son los efectos de las emergencias en la salud mental y el bienestar psicosocial?³

Las situaciones de emergencia crean diversos problemas en el plano del individuo, de la familia, de la comunidad y de la sociedad. En cada uno de esos niveles, las emergencias erosionan los apoyos de protección de la persona, acrecientan los riesgos de que aparezcan numerosos tipos de problemas y tienden a agravar los problemas existentes de injusticia social y desigualdad. Por ejemplo, las inundaciones suelen tener efectos desproporcionados sobre los sectores más pobres de la población, que residen en lugares precarios.

¹ Para reconstruir la Vida de los niños y niñas. Guía para apoyar intervenciones psicosociales en Emergencias y Desastres. UNICEF. Chile. 2011. Pp. 40-42.

² Guía Metodológica para el Soporte Socioemocional en Situación de Emergencia por Desastres. Publicado por el Ministerio de Educación - MINEDU / Oficina de Defensa Nacional y de Gestión del Riesgo de Desastres - (ODENAGED). MINEDU, 2015. Pp. 9.

³ Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes. Inter-Agency Standing Committee. 2007.



Los problemas de salud mental y psicosociales en emergencias están muy interconectados; pueden ser predominantemente social o predominantemente psicológicos. Entre los problemas de naturaleza predominantemente sociales cabe resaltar los que se mencionan a continuación:

- Problemas sociales preexistentes (anteriores a la emergencia); por ejemplo, extrema pobreza; pertenencia a un grupo que es objeto de discriminación o marginación; opresión política.
- Problemas sociales inducidos por la emergencia; por ejemplo, separación de los miembros de la familia; desintegración de las redes sociales; destrucción de estructuras comunitarias, de la confianza recíproca y de los recursos; mayor violencia hacia mujeres y niños.
- Problemas sociales inducidos por la asistencia humanitaria (debilitamiento de las estructuras comunitarias o de los mecanismos de apoyo tradicionales).

De manera similar, entre los problemas de naturaleza predominantemente psicológica encontramos:

- Problemas preexistentes; por ejemplo, trastornos mentales graves; abuso de alcohol.
- Problemas suscitados por la catástrofe; por ejemplo, duelo, alteraciones emocionales; depresión y ansiedad, incluyendo al trastorno por estrés postraumático (TEPT).
- Problemas inducidos por la asistencia humanitaria; por ejemplo, ansiedad debida a la falta de información respecto de la distribución de alimentos.

Por lo indicado, podemos concluir que los problemas de salud mental y psicosociales en situaciones de emergencia abarcan mucho más que la experiencia del estrés postraumático.



¿Cuáles son las reacciones típicas de las niñas, los niños y adolescentes durante los tres primeros meses después del desastre?⁴

Existen un conjunto de reacciones típicas que niñas, niños y adolescentes pueden presentar en la institución educativa o fuera de ella. Conocerlas nos permitirá ayudar a los estudiantes, evitando que surjan problemas mayores.

REACCIONES DESPUÉS DE UN DESASTRE

EDADES	PRIMERAS 72 HORAS	PRIMER MES	SEGUNDO Y TERCER MES
0 a 2 años	-Grita y llora mucho -No se duerme o se despierta frecuentemente. -No puede permanecer quieto. -Se muestra tenso, irritable o enojado. -No tolera separarse de los padres -Reacciona exageradamente ante todo tipo de estímulo y es difícil tranquilizarlo.	-No puede dormir, se despierta angustiado, etc. -Se niega a comer -No tolera separarse de los padres -Se muestra indiferente ante las cosas que antes le llamaban la atención	-Llora sin motivo -No puede dormir, se despierta angustiado, etc. -Puede separarse de sus padres con mayor facilidad.

⁴ Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre. La experiencia de Ica: "Fuerte como el Huarango Iqueño". MINEDU-UNESCO. 2009. Pp. 17-19.



3 a 5 años	<ul style="list-style-type: none"> -Tiene dificultades para orientarse -No puede dormir, se despierta angustiado -Cambia significativamente su comportamiento: se vuelve pasivo, irritable, inquieto -Tiene miedo exagerado por cualquier cosa, especialmente lo que le recuerda el suceso -Presenta dolores inexplicables -Cuenta historias exageradas o repite las mismas historias una y otra vez 	<ul style="list-style-type: none"> -Se niega a comer o come en exceso -No puede dormir, se despierta angustiado, etc. -Pierde el habla o tartamudea -Tiene conductas regresivas: habla como un niño de menor edad o como bebé, se orina en la cama, hace berrinche, se chupa el dedo -No soporta estar solo -Tiene miedos específicos a seres o situaciones reales (animales u oscuridad), o fantásticas (brujas, etc.) -Se muestra hiperactivo 	<ul style="list-style-type: none"> -Tiene dolores de cabeza y de cuerpo sin causa aparente -Se niega a comer o come en exceso -Rechaza asistir o quiere quedarse en la escuela -No quiere seguir las instrucciones o actividades del aula -Tiene cambios en el comportamiento: asume conductas regresivas, se vuelve pasivo, se aísla, hace pataletas -Juega repetidamente al suceso traumático -Se torna desobediente.
6 a 11 años	<ul style="list-style-type: none"> -Llora frecuentemente -Se ve confundido y no reconoce la fecha o el lugar donde está -Tiene dificultad para pronunciar palabras o lo hace a ritmo lento, tartamudea, etc. -Cambia repentinamente su comportamiento: se vuelve pasivo, agresivo o irritable -Tiene conductas regresivas 	<ul style="list-style-type: none"> -Tiene dolores de cabeza y otras dolencias sin causa aparente -No puede permanecer quieto: se mueve mucho, no puede estar sentado por mucho tiempo -No puede prestar atención -Tiene miedo injustificado a cualquier cosa -Juega repetidamente al suceso traumático -Requiere atención como si fuera niño pequeño 	<ul style="list-style-type: none"> -Rechaza ir a la escuela -No puede concentrarse en las clases -Tiene dificultades de memoria que interfieren con su aprendizaje -Muestra hiperactividad o inquietud -Parece ausente: responde poco y lentamente -Parece retraído o tímido -Siente culpa o cree que el desastre sucedió por un comportamiento o pensamiento que tuvo previamente -Juega repetidamente al suceso traumático o se retrae del juego con compañeros
12 a 18 años	<ul style="list-style-type: none"> -Se le ve confuso, no reconoce fecha, lugar, etc. -Rechaza hablar y se aísla Parece ausente o muy distraído 	<ul style="list-style-type: none"> -Pierde el apetito -Pierde el sueño -Tiene dolores de cabeza y del cuerpo sin causa aparente -Pierde interés por las actividades que antes realizaba -No se relaciona bien con los adultos -No reconoce los efectos del trauma en sus emociones 	<ul style="list-style-type: none"> -Rechaza la escuela -Muestra hiperactividad -No puede atender ni concentrarse -Se aísla, muestra timidez -Se rebela contra la familia o la autoridad en general -Tiene problemas de comportamiento: hostilidad, irritabilidad, agresividad, impulsividad -Huye de la casa -Tiende a buscar experiencias sexuales y amistades negativas -Puede iniciar o explorar el uso de alcohol o drogas.





Si bien las niñas, los niños y adolescentes pueden presentar las reacciones del cuadro anterior, su intensidad depende de la gravedad del daño sufrido. Una de las situaciones de máxima gravedad es el fallecimiento de las personas conocidas: familiares, vecinos o amigos.

Queremos destacar la importancia de atender con prioridad a los estudiantes que hayan quedado con discapacidades físicas por fracturas, golpes o heridas graves.

Debe tomarse en cuenta que los cambios en la apariencia física en niñas, niños y, sobre todo, adolescentes, a causa de traumas o heridas físicas sufridas durante un desastre, o la pérdida de su vestuario o pertenencias, tienen gran impacto en su autoestima y en la formación de su identidad. Por eso, la escuela deberá prestar atención a estos factores y apoyar a los estudiantes, junto con el personal de rehabilitación que existe en la escuela o derivarlo a un centro asistencial.

¿QUÉ ES EL SOPORTE SOCIOEMOCIONAL?

Son todas las actividades que ayudarán a restablecerse emocionalmente del impacto a los afectados y es importante promoverlo durante todo el proceso de la emergencia. Tanto el soporte socioemocional como las actividades lúdicas, son complemento que se dirigen a aliviar tensiones, angustias, miedos y reducir riesgos de dificultades emocionales.

Las estrategias socioemocionales y las actividades lúdicas atraen la atención de los niños, niñas y adolescentes, alejándolos de las situaciones críticas que producen las emergencias y se dirigen a aliviar tensiones creadas por el suceso adverso, que amenaza su seguridad o su vida.

La contención socioemocional es la atención e intervención inmediata que permitirá la pronta recuperación de los afectados, luego de una emergencia o desastre y constituye el apoyo fundamental en situaciones de crisis. Se ha de considerar algunas acciones relevantes:

- **Apoyar y orientar:** Debemos alejar o separar a la víctima de la escena, tomándolo del hombro, le hablaremos en tono afectuoso y sereno y le llamaremos por su nombre.
- **Escucha activa:** Escuchando creamos un clima de confianza para la comunicación y demostramos interés por el niño, niña y adolescente. Escuchando haremos que se sienta bien.
- **Comunicación no verbal:** Mostrarle gestos que transmitan seguridad, utilizar el lenguaje no verbal en algún momento lo ayudará a no sentirse solo, sino a estar acompañado.
- **Acompañamiento en el DUELO:** Consolándolo con mensajes de aliento, apoyándolo, estando cerca al afectado.

La escuela: espacio para la reconstrucción y la prevención

Tradicionalmente, la escuela y el maestro constituyen referencias de estabilidad y normalidad para los niños. Luego de una situación de desastre, la escuela debe ofrecer a los estudiantes apoyo personal y emocional, además de restablecer su función educativa habitual. Esto será posible sólo si los propios maestros han tenido oportunidad de asimilar sus propias experiencias y sentimientos en relación con la situación vivida.

Y si algún aprendizaje resalta entre los muchos aspectos que una situación de emergencia generó, es la necesidad de desarrollar una labor de prevención que provea la información y herramientas básicas para enfrentar los imprevistos originados por desastres naturales y sociales. La escuela es el lugar social privilegiado para proporcionar esa preparación⁵.

⁵ PROYECTO REUNIFICACION FAMILIAR **APOYO PSICOSOCIAL A NIÑOS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA**. ORIENTACIONES PARA PADRES, MAESTROS Y OTROS ADULTOS CERCANOS. Mireya Lozada. Maritza Montero. Isabel Rodríguez Mora. Ana Lisett Rangel. Caracas, 2000. Pp. 17-26.



PERÚ

Ministerio
de Educación

Viceministerio de
Gestión Institucional

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Oficina de Gestión
Pedagógica de Educación
Básica y Técnico Productiva

Frente a un desastre, las instituciones educativas deben brindar a los estudiantes un ambiente especialmente cálido, cercano y de acogida a sus vivencias emocionales, un espacio en el que niñas, niños y adolescentes puedan ser escuchados en un clima de confianza y se sientan seguros. Para lograrlo se requiere:

- a. El conocimiento y la comprensión de nosotros mismos, de nuestras emociones y pensamientos en los momentos posteriores a la crisis.
- b. El conocimiento y la comprensión de nuestros estudiantes y su contexto, para saber cómo se sienten, qué piensan y qué podemos hacer por ellos.
- c. El conocimiento sobre la realidad de nuestra región, para considerar los aspectos más relevantes en nuestras actividades dentro y fuera del aula.

Como parte de esta estrategia, las instituciones educativas tienen un rol importante, ya que la escuela se puede convertir en un espacio seguro que permita que niñas, niños y adolescentes restablezcan sus rutinas y horarios para recuperar el sentido del tiempo y la posibilidad de ver el futuro con esperanza después de la crisis. Recordemos que la escuela constituye el segundo hogar de los estudiantes.

La posibilidad de procesar emocionalmente la experiencia es facilitada por la escuela, dado que cuando los estudiantes vuelven ahí después de un desastre traen consigo los sentimientos experimentados durante y después de esta vivencia; estos pueden ser de ansiedad, miedo e inseguridad, cólera, tristeza, culpa, tensión, impotencia pero también de alegría, ilusión y ganas de vivir.

Al mismo tiempo, el reencuentro con los educadores después del desastre es importante para los estudiantes, porque para ellos sus docentes son personas cercanas y de confianza. Este tipo de vínculo coloca a los docentes en una posición privilegiada desde la cual se puede brindar apoyo socioemocional.

Por estas razones, frente a un desastre, se requiere poner en marcha programas educativos inmediatamente después del evento. Los docentes deben realizar el acompañamiento cercano a sus estudiantes y promover actividades en las cuales madres y padres de familia compartan tiempo con sus hijos, apoyando la reestructuración a través de coordinaciones que faciliten el trabajo en la escuela.

La acogida y la presencia cotidiana del docente a cargo del aula, genera estabilidad y constituye una vuelta a la "normalidad". Al mismo tiempo, volver a la normalidad significa retomar las actividades propiamente escolares. Para ello, los docentes debemos⁶:

1. **Enfatizar la necesidad de restablecer la normalidad:** Definir los días de clases, qué clases se impartirán, fijar horarios para las actividades acordadas, con una hora fija de entrada y salida, realizar juegos y deportes para eliminar las tensiones físicas y emocionales, mejorar el compañerismo y la colaboración, promover en adolescentes y jóvenes, de ambos géneros, la continuidad de actividades relativas a sus aficiones a la música, las danzas, la fiesta, o los que propongan y sean pertinentes.

⁶ Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre. La experiencia de Ica: "Fuerte como el Huarango lqueño". MINEDU-UNESCO. 2009. Pp. 24-25.



2. **Preparar bien las clases**, con sus propósitos, metodologías y materiales para atraer la atención de los estudiantes y facilitarles la comprensión de temas académicos. Una buena clase es un excelente espacio para la recuperación emocional, en la cual los docentes utilicen métodos inclusivos, democráticos y respetuosos de los derechos de sus estudiantes.
3. **Permanecer atentos para identificar** y manejar posibles síntomas de problemas socioemocionales en los estudiantes, respetando su dignidad y la confidencialidad de los casos.
4. **Establecer un sistema** para remitir a las personas (estudiantes, docentes, e inclusive, madres y padres de familia) a un profesional calificado que pueda brindarles consejería y acompañamiento psicológico, si así lo requieren.
5. **Desarrollar estrategias** para que las y los docentes que faciliten el auto apoyo y el apoyo mutuo cuenten con el debido acompañamiento externo, con el fin de evitar el agotamiento por estrés, la deserción o la agudización de problemas personales o familiares.
6. **En el ámbito comunal**, el docente puede:
 - a. Integrar en las actividades de recuperación emocional de los estudiantes a las personas de su comunidad (familia nuclear y extensa, líderes sociales y autoridades locales).
 - b. Realizar algún trabajo con las familias para detectar aquellas con mayor riesgo o necesidad de apoyo. Para ello se deben llevar a cabo visitas a hogares.
 - c. Ayudar a reestructurar las redes sociales, fomentando la organización de sus miembros y su participación en las tareas cotidianas. Se debe empoderar a las personas como sujetos protagónicos de su recuperación emocional con la ayuda y acompañamiento especializado, de ser necesario.
 - d. Fomentar el establecimiento de lazos con profesionales en psicología, salud, ingenierías, arquitectura, y mediante redes pedagógicas.
7. **Mantener una relación fluida**, constante y sólida con el personal de salud y de salud mental, con la finalidad de:
 - a. Evitar epidemias o problemas de salud relacionados con la emergencia.
 - b. Permitir la realización de jornadas médicas en los colegios y escuelas para facilitar el acceso de niñas, niños y jóvenes a la atención en salud, especialmente la atención psicológica.



Características personales del docente que permitan brindar la contención socioemocional⁷

Existen competencias básicas en la relación con otros en la intervención psicosocial en contextos de emergencias y desastres, que son fundamentales de recordar. Cuando intervengamos, no solo debemos escuchar, también debemos dar señales de lo que estamos haciendo: mirar a los ojos, dar señales con la cabeza, realizar inflexiones de voz, emitir expresiones que validen a nuestras niñas, niños, adolescentes y adultos y que vayan diciendo: “comprendo lo que quieres decir” o “puedo entender esto”. Capacidades personales tales como empatía, asertividad y proactividad constituyen el soporte para las intervenciones socioemocionales efectivas; es vital la “escucha empática o activa” que se basa en el principio de acompañar y escuchar.⁸ Aquí debemos contemplar la importancia e

⁷ Guía Metodológica para el Soporte Socioemocional en Situación de Emergencia por Desastres. Publicado por el Ministerio de Educación - MINEDU / Oficina de Defensa Nacional y de Gestión del Riesgo de Desastres - (ODENAGED). MINEDU, 2015. Pp. 26-29.

⁸ Ídem. Pp. 31-33.



implicancia de la comunicación no verbal pues la mayor parte de las comunicaciones no verbales desencadenan en actitudes recíprocas con las demás personas si no se es consciente de ellas.

¿Qué aspectos debemos valorar y cuidar en los docentes?

Considerando que el docente brindará soporte a los demás: estudiantes, familiares y otros, los docentes deben primero cuidar de sí mismos. Son muchas las formas de hacerlo. A continuación, se destacan los elementos imprescindibles que cobran particular importancia frente a una situación de emergencia.

1. Compartir nuestras emociones y pensamientos

Expresar nuestras emociones después de un evento traumático y compartirlas con personas de confianza nos hace sentir acompañados y nos ayuda a comprenderlas y manejarlas.

Para ello, consideraremos dos conceptos:

- **Círculo vicioso** (tendencia a dejar de lado): Creo que no puedo hacer nada para contribuir a mejorar la situación – me siento cansado – no tomo iniciativas – confirmo que no puedo hacer nada – me siento más desanimado.
- **Círculo virtuoso** (tendencia a construir): Creo que puedo hacer mucho para contribuir a mejorar la situación – me siento con energía – tomo iniciativas – confirmo que puedo ayudar – me siento más animado – tengo más ideas para emprender.

Es importante que, al retomar las labores escolares, existan espacios formales e informales en los cuales los docentes puedan compartir las emociones y los pensamientos que suscita la labor pedagógica después de un desastre o emergencia.

2. Hay que descansar y tener momentos para nosotros, nuestras familias y amigos

Dedicar momentos para compartir con la familia y los amigos también ayudará a nuestra recuperación socioemocional.

Labor docente en la recuperación socioemocional⁹

¿Qué debemos hacer con las niñas, niños y adolescentes que han sido muy afectados por el desastre?

- Escuchar los sentimientos que tiene la niña o el niño, y no tratar de calmarlos de manera forzada con palabras como “no te preocupes” o “no estés triste”; ayudarlos a que se expresen mediante dibujos, hablando o jugando.
- Mostrar tranquilidad y transmitirles seguridad.
- Restablecer cuanto antes las actividades “normales” que los ayuden a reintegrarse poco a poco a la comunidad, sobre todo a la escuela.
- Favorecer actividades deportivas y lúdicas de modo que las y los estudiantes puedan restablecer sus relaciones de pares.

¿Cuáles son los principios para favorecer la recuperación socioemocional de las y los estudiantes?

En la recuperación socioemocional es importante tener en cuenta los siguientes principios:

- Favorecer la expresión de emociones, pensamientos y recuerdos (sin forzar ni saturar)
- Reconocer la pertenencia étnica y las explicaciones de la situación desde la cultura

⁹ Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre. La experiencia de Ica: “Fuerte como el Huarango Iqueño”. MINEDU-UNESCO. 2009. Pp. 31-34.



- Destacar las acciones y gestos positivos
- Confiar en las posibilidades de los estudiantes
- Reconocer los esfuerzos y avances progresivos, no sólo los resultados

¿Qué acciones puedo llevar a cabo para la recuperación socioemocional de mis estudiantes?

La labor de los docentes puede enfocarse en cuatro acciones específicas, para lograr una recuperación socioemocional de los estudiantes que han experimentado una situación de emergencia a partir de un desastre natural.

1. Sesiones de tutoría

La tutoría es un servicio de acompañamiento socioafectivo, cognitivo y pedagógico al estudiantado a lo largo de su proceso educativo. En la Educación Básica Regular se considera el desarrollo de dos horas de tutoría semanal, las cuales deben estar especialmente dedicadas a la orientación de los estudiantes por parte de su docente tutor o tutora. En el caso del nivel inicial es necesario señalar que la docente es la tutora de aula y se da de forma permanente.

Por ser la hora de tutoría un momento exclusivo para atender necesidades e intereses personales y grupales de los estudiantes, se convierte también en un espacio privilegiado para promover el diálogo constructivo y la escucha para la recuperación y fortalecimiento socioemocional de los estudiantes.

Por lo tanto, se sugiere planificar sesiones de tutoría con temas orientados a la reflexión acerca de la expresión y control de emociones, así como del reconocimiento de fortalezas y estrategias que permitan superar la situación de pérdida a partir del desastre natural.

2. Dinámicas lúdicas y recreativas

Las dinámicas son recursos pedagógicos variados y de multitud de usos, que incorporan el juego, la diversión (aspecto lúdico), la participación (aspecto interactivo), la actividad física (aspecto motriz), las actitudes positivas (aspecto valorativo) y la expresión de emociones (aspecto emocional), dentro de sus lineamientos.

Las dinámicas nos permiten partir del aspecto lúdico, interactivo y motriz para llegar a desarrollar actitudes y valores, así como construir la identidad personal y social de los estudiantes. Por ello, se sugiere implementar una serie de dinámicas lúdicas y recreativas que no solamente sirvan para "divertir" a los niños y hacer que "olviden" la experiencia traumática, sino, por el contrario, para que expresen los sentimientos y emociones experimentados ante la situación de desastre vivida, y que les permitan sentirse acompañados en su proceso de duelo.

3. Actividades creativas y artísticas

El arte como actividad humana y la creatividad como habilidad que lo posibilita poseen un enorme potencial como liberadores de emociones y sentimientos. El solo hecho de interpretar un baile o una obra de teatro, leer un cuento o cantar una canción escrita por otro, permite activar procesos de identificación con algún personaje, con la situación general, la cultura o con el planteamiento del autor.

Esos niveles de identificación hacen posible que uno ría, lllore, se emocione de diversas maneras sobre lo que lee, canta, baila o interpreta. En este sentido, se rescata la importancia de la realización de estas actividades creativas o artísticas como una herramienta para el fortalecimiento afectivo de los estudiantes.

4. Actividades físicas y deportivas



PERÚ

Ministerio
de Educación

Viceministerio de
Gestión Institucional

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Oficina de Gestión
Pedagógica de Educación
Básica y Técnico Productiva

Las actividades atléticas, gimnásticas y deportivas que involucran el esfuerzo y dominio físico corporal también permiten un despliegue de habilidades y conocimientos, así como la liberación emocional, lo cual es importante para la superación de situaciones de pérdida.

Se recomienda buscar la asesoría de un instructor de educación física para realizar una rutina de ejercicios que permita resaltar el trabajo en equipo, el compañerismo, la cooperación y la solidaridad, valores importantes para la creación y el fortalecimiento de las redes de soporte social que pueden haber sido vulneradas a partir del desastre.

Si bien las actividades mencionadas pueden ser trabajadas en momentos específicos como la hora de tutoría, antes del recreo o en las horas de educación física, lo ocurrido tras el desastre podría ser un tema a trabajar en las áreas curriculares. Esto no significa que el tema del desastre tenga que ser el único tópico en los cursos o que se presente de forma recurrente, saturando a los estudiantes.

La idea es dar un espacio al desarrollo de actividades, a medida que la oportunidad se presente, para liberar tensiones, expresar emociones, pensar en alternativas de solución efectivas y desarrollar estrategias de autocuidado.

5. ¿Qué otras actividades podemos realizar?

La manera en que los adultos enfrentamos las situaciones difíciles influye y modela las reacciones de las niñas y los niños que nos rodean. Así, cuando madres, padres y docentes afrontan adecuadamente una situación, se incrementa la probabilidad de que los menores hagan lo mismo. Si un adulto se alarma, ellos también lo hacen, pero si actúa de manera apropiada, favorece la recuperación de las niñas, los niños y adolescentes. Por ello es importante que los docentes orientemos a madres y padres de familia para que puedan ayudar a sus hijos de las siguientes formas:

- Abrazándolos frecuentemente, brindando mucho cariño y expresando sus sentimientos a través de frases como "te quiero", "eres importante".
- Animándolos para que hablen y compartan sus sentimientos sobre lo sucedido.
- Explicando la situación con calma y con firmeza en un lenguaje apropiado.
- Compartiendo más tiempo antes de dormir.
- Permitiéndoles afligirse por sus "tesoros" perdidos: un juguete, una manta, un animalito, su hogar.
- Hablándoles sobre lo que harían si ocurriera otro desastre y permitiéndoles que ayuden con la preparación y la planificación para desastres futuros, pero sin insistir en este tema.
- Tratando de pasar más tiempo juntos en actividades de familia para reemplazar los miedos con recuerdos placenteros.
- Hablando con los tutores para actuar juntos, disipando rumores o ideas falsas sobre el desastre.
- Incluyéndolos en las actividades para la recuperación, asignándoles tareas de las cuales serán responsables. Esto los hará sentir parte de la recuperación.
- La orientación a las familias puede realizarse mediante reuniones grupales en las que se lleven a cabo actividades de integración con las madres y los padres, y se generen redes de soporte emocional. De acuerdo a la disponibilidad, las reuniones pueden ser semanales o quincenales, y tratar diversos temas relacionados al manejo emocional de sus hijas e hijos luego de ocurrido el desastre. De esta manera, también se sienten acompañados en el proceso de duelo o pérdida material.





No olvidar la importancia de¹:

- ✓ Que las personas acepten que "no son capaces de resolver esto solas", y que requieren pedir y aceptar ayuda.
- ✓ Que lo que sienten es una respuesta normal frente a un suceso anormal.
- ✓ Que es esperable que vayan pasando por diferentes etapas y que para su adecuada resolución es importante que se den los tiempos necesarios para cada una de ellas.
- ✓ Que se enfrenten las tareas de reconstrucción colectivamente, con protagonismo de los afectados.
- ✓ Hacer énfasis en la solidaridad.

OBSERVACIONES A TOMAR EN CUENTA

- Todas las estrategias planteadas son sugerencias que deben ser adaptadas a las circunstancias del desastre, características y edades de las niñas, niños y adolescentes y a las particularidades del entorno.
- Los recursos y materiales propuestos son referenciales, pudiendo, de acuerdo a nuestra experiencia, cambiarlos por otros que crea pertinente. Por ejemplo, en la estrategia "Hacemos música", si no tenemos ningún instrumento musical, podemos fabricar junto con nuestras niñas, niños o adolescentes, usando material reciclado, algunos instrumentos artesanales o tal vez improvisar con objetos que tenga a su alrededor.
- Ejercite su creatividad: puede plantearse otras estrategias que ya le hayan dado buenos resultados o estime que hay otras más pertinentes.
- También puede dar variabilidad al manejo del tiempo de las estrategias, pudiendo reducir o ampliarlo de acuerdo a lo que sea oportuno y urgente trabajar.
- Podemos fusionar estrategias o usar de manera secuencial algunas de ellas, tal vez con un propósito pedagógico especial o que le resulte más conveniente.¹⁰

Recuerda que:

- Cuando los estudiantes expresan lo que están viviendo, interactúan y siguen participando de las actividades familiares y de la escuela, están fortaleciendo su capacidad de resiliencia, así los ayudarás a recuperarse más rápidamente. Es importante que ellos sientan que son capaces de participar activamente en la etapa de recuperación de la dinámica familiar, educativa y de la localidad.
- Si identificas que alguno de ellos continúa con problemas de adaptación y no se ajusta a la evolución del grupo, trata de apoyarlo de manera individual. Si esto no funciona, es necesario que lo derives con un profesional de la salud mental.
- Las propuestas de actividades que se presentan en este documento son solo algunas sugerencias. Tú puedes proponer una variedad de actividades o hacer las adaptaciones necesarias para responder a las características de los estudiantes con los que trabajas.

¿Qué necesitamos saber para orientar a las madres y a los padres de familia?

Con el fin de ayudar a crear un mejor clima en el hogar es importante que los padres de familia sean sensibles a las necesidades de apoyo que tienen sus hijos. Por ello deben tener en cuenta lo siguiente:

¹⁰ Para reconstruir la Vida de los niños y niñas. Guía para apoyar intervenciones psicosociales en Emergencias y Desastres. UNICEF. Chile. 2011. Pp. 37.



PERÚ

Ministerio
de Educación

Viceministerio de
Gestión Institucional

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

Oficina de Gestión
Pedagógica de Educación
Básica y Técnico Productiva

- Cuando la niña o el niño tiene dificultades para dormir:
 - Establecer y mantener una hora fija para ir a dormir.
 - Acompañarlos un rato cuando van a la cama.
 - Dejar una luz tenue prendida.
 - Acudir si se despiertan por completo y asustados debido a pesadillas y explicarles que no son realidad, sino algo pasajero.
- Cuando el niño se apega excesivamente a su madre, padre o persona adulta con quien vive:
 - Brindarles calma.
 - Permitirles la cercanía física.
 - Separarse de a pocos y prepararlos para ello: decirles a dónde van y a qué hora regresarán y asegurarles compañía mientras tanto.
- Cuando el niño tiene dificultades de control de esfínteres:
 - Nunca castigarlos o burlarse de lo sucedido.
 - Cambiarles la ropa y generar un ambiente de calma, explicarles que lo que le pasa no es malo, sino accidental. Si el problema sucede en la escuela, enviarles ropa adicional para cambiarse.
 - Evitar darles mucho líquido en la noche, para ayudarlos a superar la incontinencia.
 - Llevarlos al baño antes de dormir, y quizás en el curso de la noche.
- Cuando el niño tiene dificultades en la escuela:
 - No imponer un castigo por las deficiencias académicas, más bien premiar cualquier adelanto o logro que obtenga.
 - Establecer una rutina que dé la sensación de normalidad y previsión.
 - Establecer un horario fijo para estudiar, para descansar y para entrar y salir de la escuela.
- Cuando el niño tiene conductas regresivas (propias de edades más tempranas de la que tiene):
 - No imponerles castigos. En lugar de ello, buscar distraerlos cambiando de lugar o tema de conversación.
 - Evitar prestarles atención de manera obvia cuando muestren esas conductas; más bien observar con cuidado y de forma discreta.



Asistir a la infancia frente a la vulnerabilidad es un deber que nos
compromete a todos y todas.

BIBLIOGRAFÍA

- Para reconstruir la Vida de los niños y niñas. Guía para apoyar intervenciones psicosociales en Emergencias y Desastres. UNICEF. Chile. 2011.
- Guía Metodológica para el Soporte Socioemocional en Situación de Emergencia por Desastres. Publicado por el Ministerio de Educación - MINEDU / Oficina de Defensa Nacional y de Gestión del Riesgo de Desastres - (ODENAGED). MINEDU, 2015.
- Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre. La experiencia de Ica: "Fuerte como el Huarango Iqueño". MINEDU-UNESCO. 2009.
- Proyecto Reunificación Familiar. Apoyo Psicosocial A Niños En Situaciones De Emergencia. Orientaciones Para Padres, Maestros y Otros Adultos Cercanos. Mireya Lozada. Maritza Montero. Isabel Rodríguez Mora. Ana Lisett Rangel. Caracas, Venezuela. 2000.
- Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes. Inter-Agency Standing Committee 2007.