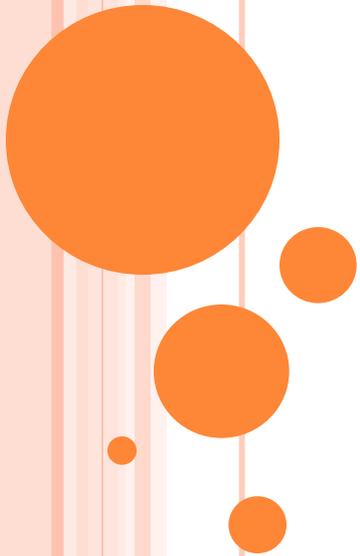


*¿CÓMO AYUDAMOS A NUESTROS
ESTUDIANTES A ENFRENTAR
SITUACIONES DE CRISIS?*

Colegio Monte de Asís



¿A QUÉ LLAMAMOS CRISIS?

- Es un estado en el cual los recursos de la persona o comunidad se ven sobrepasados para dar respuesta a la situación emergente.
- Estado de un sistema que se apronta al cambio.



¿QUÉ NOS OCURRE DURANTE UNA CRISIS?

- Experimentar distintos niveles de shock (perturbación violenta del ánimo).
- Impacto directo o indirecto, en el corto o mediano plazo.
- Varían según gravedad del evento y el grado de vulnerabilidad psicológica previa.
 - Por ejemplo: sueños reiterativos o angustiantes, reacciones físicas a situaciones similares.



¿QUÉ NOS OCURRE DURANTE UNA CRISIS?

- **Reacciones de evasión:** “insensibilidad” emocional; desinterés en actividades; aislamiento de personas o lugares que hacen recordar el evento.
- **Estado de alta excitación:** dificultades para concentrarse, respuesta de sobresalto, irritabilidad, dificultad para dormir.
- **Síntomas físicos:** ansiedad, estrés y tensión, como, mareos, desmayos, dolor de cabeza, etc.
- **Incertidumbre frente al futuro.**



¿QUÉ OCURRE CON LOS NIÑOS?

- Depende de **edad mental y capacidad de entender** lo sucedido.
- **Flexibilidad** permite comprender mejor eventos complejos y reponerse.
- Suelen **sentirse más indefensos** y con menos recursos.
- Reaccionan como **espejo de las emociones de los adultos** o frente al **descontrol** asumen rol **protector** (costo emocional).
- Su **funcionamiento depende** de cómo los **adultos** traduzcan la experiencia, para expresar sentimientos.



FACTORES QUE INFLUYEN EN LA REACCIÓN : ETAPA DEL DESARROLLO

- **Preescolar:** puede ser más concreto y entender mejor lo sucedido, aunque no dimensionar el peligro.
- **Escolar:** suele angustiarse más por el peligro que ha corrido él o su familia.
- **Adolescente:** posee más recursos por lo que comprende con mayor claridad la situación vivida.



OTROS FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS REACCIONES DE LOS NIÑOS

- **Recursos psicológicos:** seguridad, autonomía y mejor autoestima, para elaborar la situación y expresar emociones.
- **Reacción de los adultos cercanos:** Mientras más descontrolada y aterrorizada, más angustiante y terrorífica vive el niño la experiencia.
 - La reacción posterior de los adultos también importa.
- **Restitución de la normalidad:** Mientras antes el niño pueda volver a su vida normal menor será el impacto psicológico del evento.



RESUMEN

- Una crisis desestructura a la persona y produce estrés.
- Se producen sentimientos de indefensión y de vulnerabilidad (se necesita entregar seguridad).
- La reacción de los niños depende de cómo los adultos reaccionan.
- Es necesario dar espacio para expresar las emociones y dar contención.
- Se debe ayudar a reorganizar la vida y volver a la normalidad.



INTERVENCIÓN EN CRISIS

- 1. Cuidar la vida de la persona** (en periodo de desorganización).
 - Entregar seguridades y resguardos
 - Garantizar la satisfacción de necesidades básicas.
- 2. Entregar contención emocional**
- 3. Conectar con redes de apoyo**
- 4. Estructurar vida cotidiana**(alimentación, patrones de sueño etc.)
 - Ayudar a volver a la “normalidad”



¿QUÉ DEBEMOS HACER DESDE LA VUELTA A CLASES?

1. **Proveer contención emocional:** dar un espacio de escucha sin interrumpir, mostrando que las emociones que se sienten son normales.
 - No bajar el perfil a lo que sienten los niños.
 - Si un estudiante atraviesa una situación delicada de duelo, se recomienda conversar con él aparte.
 - Si hay atribuciones de culpa, aclarar que desastre natural no es responsabilidad de ninguna persona.
 - Explicar que las emociones de miedo, ansiedad, etc. Nerviosismo, son normales y transitorias.



¿QUÉ DEBEMOS HACER DESDE LA VUELTA A CLASES?

2. Restablecer la cotidianeidad

- Coordinar con los apoderados, retomar las horas de alimentación y de sueño.
- Enfatizar que siempre hay adversidades, pero debemos saber enfrentarlas.
- No permitir que vean demasiado TV ni noticias atemorizantes sobre el terremoto.
- Invitarlos a que jueguen y hagan actividades físicas que les permitan descargar sus emociones (rabia, miedo, etc.)
- La concentración se recupera paulatinamente.



¿QUÉ DEBEMOS HACER DESDE LA VUELTA A CLASES?

3. Entregar una explicación acerca del terremoto (más pequeños):

- Usar un lenguaje claro y acorde a la etapa del desarrollo
- Utilizar datos científicos, pero simples que expliquen.
- Sobre desórdenes sociales, hay personas que en situaciones de desesperación no saben qué hacer.
- Reflexionar sobre presencia o ausencia de acciones orientadas según valores, en situaciones de desorden y de acciones solidarias.



¿QUÉ DEBEMOS HACER DESDE LA VUELTA A CLASES?

4. **Manejo frente a nuevas crisis:** saber cómo reaccionar disminuye la angustia frente a lo incontrolable.
 - Generar acciones concretas para enfrentar situaciones de crisis.
 - Señalar los lugares más seguros.
 - Ensayar formas correctas de evacuar el aula.



¿QUÉ DEBEMOS HACER DESDE LA VUELTA A CLASES?

5. Enfocarse hacia la solidaridad

- Involucrar a los estudiantes en acciones solidarias para ayudar a comunidades más afectadas.
- Que las ideas de cómo y a quiénes ayudar provengan de los mismo niños, para darle sentido de autonomía y seguridad.
- Destacar la importancia de organizarse para cuidarnos entre todos.



INTERVENCIÓN EN CRISIS DURANTE Y LUEGO DE UNA CATÁSTROFE

1. Conducir a los menores a un lugar donde estén a salvo.
2. Que estén junto a sus profesores, padres y/o familiares significativos.
3. Permitirles que relaten lo ocurrido (varias veces) y que expresen sus emociones (ayudarles a ponerles nombre).
4. Estar disponible para cuando ellos quieran hablar, no presionarlos.
5. Usar distintas formas de expresar emociones (dibujos, mímicas, títeres, etc.)



INTERVENCIÓN EN CRISIS DURANTE Y LUEGO DE UNA CATÁSTROFE

6. No mentir ni ocultar, pero tampoco exagerar.
7. Contextualizar el terremoto ocurrido, qué son las replicas, etc. (normalizar).
8. Estar atentos a sus señales, durante el evento, o días después.



ACTIVIDADES A REALIZAR 1º MÓDULO DEL 1º DÍA DE CLASES

○ Pre- kínder a 3º básico:

1. **Saludo y bienvenida (15 min):** La profesora les da la bienvenida y le explica o recuerda a los estudiantes qué deben hacer en caso de un sismo (ir debajo de la mesa, alejarse de las ventanas, etc.) y se hace un breve simulacro.
2. **Actividad grupal (30 min):** se forman 3 grupos de estudiantes guiados por una educadora o asistente y conversan sobre:
 - Lo que les ocurrió el día del terremoto
 - Contar anécdotas y cosas curiosas o chistosas que les hayan ocurrido.
 - **Nota:** de 1º a 3º, en grupos de a 5 estudiantes



ACTIVIDADES A REALIZAR 1º MÓDULO DEL 1º DÍA DE CLASES

○ Pre- kínder a 3º básico:

3. **Plenario (20 min.):** Se comparten las experiencias más importantes de cada grupo, se pregunta cómo se sienten ahora (hoy) y por último qué aprendieron de esta experiencia.
4. **Cierre (10 min):** Se aclaran ideas y se explican qué son los terremotos y las réplicas además de la necesidad de saber cuidarse unos a otros.



ACTIVIDADES A REALIZAR 1° MÓDULO DEL 1° DÍA DE CLASES

○ 4° a 6° básico:

1. **Saludo y bienvenida (15 min):** El profesor les da la bienvenida y le explica o recuerda a los estudiantes qué deben hacer en caso de un sismo (ir debajo de la mesa, alejarse de las ventanas, etc.) y se hace un breve simulacro.
2. **Actividad grupal (30 min):** se forman grupos de máximo 5 estudiantes, monitoreados por la profesora jefe y conversan sobre:
 - Lo que les ocurrió el día del terremoto
 - Contar anécdotas y cosas curiosas que les hayan ocurrido.



ACTIVIDADES A REALIZAR 1º MÓDULO DEL 1º DÍA DE CLASES

○ 4º a 6º básico:

- 3. Plenario (20 min.):** Se comparten las experiencias más importantes de cada grupo, se pregunta cómo se sienten ahora y se entregan orientaciones sobre la expresión y manejo de las emociones.
- 4. Cierre (10 min):** Se aclaran ideas y se explican qué son los terremotos y las réplicas además de la necesidad de saber cuidarse unos a otros. Se invita a los estudiantes a ser solidarios y cuidar de los compañeros durante estos eventos.



ACTIVIDADES A REALIZAR 1º MÓDULO DEL 1º DÍA DE CLASES

○ 7º básico a 4º medio:

1. **Saludo y bienvenida (5 min):** Se les da la bienvenida y se aborda la situación del terremoto. Se les explica que en el colegio existen condiciones de seguridad que se les dará a conocer.
2. **Actividad grupal (25 min):** se forman grupos de máximo 5 estudiantes, monitoreados por profesor-ra jefe y conversan sobre:
 - Cómo han estado y cómo se sienten ahora
 - Expectativas y preocupaciones para el 2010



ACTIVIDADES A REALIZAR 1º MÓDULO DEL 1º DÍA DE CLASES

○ 7º básico a 4º medio:

3. **Plenario (10 min.):** Se comparten las experiencias más importantes de cada grupo, se pregunta cómo se sienten ahora y se entregan orientaciones sobre sus inquietudes.
4. **Cierre (5 min):** Se invita a los estudiantes a ser solidarios y cuidar de los compañeros durante estos eventos. También a hacer caso a las orientaciones de los adultos y a llevar a cabo este año acciones solidarias para las comunidades más afectadas



BIBLIOGRAFÍA

- Centro de Buen Trato, Proyecto de intervención en crisis.
 - <http://www.uc.cl/psicologia/buentrato/>
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV) (1994). American Psychiatric Association.
- Ministerio de Educación, Convivencia Escolar
 - http://www.convivenciaescolar.cl/Asesoría_de_Casos/

