

# PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA LA POSTEMERGENCIA EN CENTROS EDUCATIVOS DE INFANTIL Y PRIMARIA

Colexio Oficial de Psicología de Galicia



Colexio Oficial  
de Psicología  
de Galicia

# PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA LA POSTEMERGENCIA EN CENTROS EDUCATIVOS DE INFANTIL Y PRIMARIA

Colexio Oficial de Psicología de Galicia



PRESENTACIÓN .....	Pág. 3
CONTEXTO .....	Pág. 5
OBJETIVOS .....	Pág. 6

## Presentación

METODOLOGÍA .....	Pág. 8
-------------------	--------

## Recomendaciones de aplicación

INTRODUCCIÓN .....	Pág. 10
ESTRUCTURA .....	Pág. 11
UNIDADES DIDÁCTICAS .....	Pág. 12

## Programa

MATERIAL PARA USO PROPIO .....	Pág. 19
MATERIAL PARA EMPLEAR CON EL ALUMNADO .....	Pág. 28
MATERIAL PARA LAS FAMILIAS .....	Pág. 32

## Material para facilitadores/as

RECURSOS COMPLEMENTARIOS .....	Pág. 37
--------------------------------	---------

## Recursos complementarios

BIBLIOGRAFÍA .....	Pág. 39
--------------------	---------

## Bibliografía

**Colexio Oficial de Psicología de Galicia**  
Rúa Espiñeira 10, Baixo  
15706 Santiago de Compostela (A Coruña)

[www.copgalicia.gal](http://www.copgalicia.gal) | [copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal) | +34 981 534 049

### Autoría:

Ana Isabel Martínez Arranz  
Lorena Nieto Iglesias  
Olegaria Mosqueda Bueno  
Manuela del Palacio García

Dolores Mosquera Barral  
Paula Baldomir Gago  
Fátima López Rodríguez  
Hipólito Puente Carracedo



# Presentación

La situación actual que estamos afrontando de emergencia sanitaria y social por COVID-19 fue declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como pandemia. Esta clasificación está incluida dentro de la categoría de catástrofe global, según la definición utilizada por la Fundación de Retos Globales (GCF).

La catástrofe global del COVID-19, a la que nos enfrentamos, implica un dolor y un impacto intensos no solo en personas y familias (por sus seres queridos enfermos) sino también en el grupo y en la comunidad. Desde una ciudad, hasta una región, hasta un país y hasta llegar al mundo.

Las **especificidades** de esta catástrofe con respecto a otras son las siguientes:

- Su duración es **más larga** con incertidumbre respecto al pico. En otras emergencias hay INICIO-EXPLOSIÓN-RECUPERACIÓN DE LA NORMALIDAD. Aquí hay **estrés acumulativo** porque la situación dura semanas, meses.
- La **amenaza es invisible**, el virus no se ve a simple vista. Es algo sobre lo que no tenemos, aparentemente, control.
- Toda la comunidad está **expuesta**.
- El **confinamiento** modifica las dinámicas de relación entre las personas y las familias. Los duelos por las pérdidas no los podemos vivir como habitualmente lo haríamos.



Las características especiales de este desastre global tienen un impacto en la salud de las personas, debido a la exposición continuada y acumulativa a eventos traumáticos, situación que está generando una mayor vulnerabilidad al estrés. Esto eleva el riesgo de desarrollar TEPT (trastorno por estrés postraumático) y de otro tipo de sintomatología asociada.



## Presentación

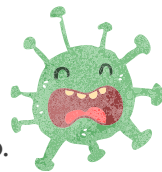
La comunidad educativa, en especial el grupo de menores y adolescentes, son una población muy susceptible de verse afectada por el impacto de una situación de estas características debido, entre otros factores, a que su cerebro se encuentra en fase de desarrollo, lo que provoca que cualquier evento estresante que no sea adecuadamente procesado afectará a todas aquellas habilidades/destrezas/funciones que aún se encuentren en desarrollo, produciendo un efecto a medio-largo plazo. Las consecuencias pueden no ser evidentes u observables hasta la edad adulta.

Un equipo de investigadores de la Escuela Politécnica Federal de Lausana, en Suiza (EPFL), demostró una correlación entre el trauma psicológico y cambios concretos en el cerebro. "Esta investigación demuestra que las personas expuestas a un trauma en la infancia no solo sufren psicológicamente, sino que además padecen alteraciones cerebrales". En otras palabras, las heridas psicológicas sufridas en la infancia dejan una huella biológica duradera, que persiste en el cerebro adulto.

Las experiencias estresantes como la que acabamos de vivir a causa del COVID-19 tienen un fuerte impacto en nuestro cerebro. Este no es capaz de procesarlas ("digerirlas") como el resto de vivencias del día a día, por la elevada carga emocional que suponen, por lo que pueden provocar tensión y malestar incluso una vez que la situación ya ha terminado.

Para poder ayudar a los cerebros de los niños y niñas a procesar este evento, a desarrollar una mayor resiliencia y a minimizar la posibilidad de futuros problemas, es necesario:

- Un estado de seguridad.
- El relato coherente de lo ocurrido.



En muchos de los casos, los días vividos bajo la amenaza del contagio no han permitido que se diese ese estado de seguridad necesario para sobreponernos a la experiencia. Ahora que los alumnos y alumnas vuelven al cole y se retoma la "normalidad", será más complejo y podrá ser más lento, pero está en manos del profesorado y de las familias que la seguridad retorne cuanto antes.



## Contexto

Nuestra propuesta se sitúa en la implantación de una cultura preventiva desde el entorno escolar a través de la inclusión en el currículo escolar de objetivos y actividades que la favorezcan.

El centro educativo es un espacio privilegiado para acciones preventivas y de restablecimiento, tras una situación de gran impacto. Es un lugar de encuentro, un eje donde se integran las dinámicas de los alumnos y alumnas a nivel educativo, a nivel emocional y de relación.

Tradicionalmente, la escuela y el maestro o maestra constituyen referencias de estabilidad y normalidad para los niños, niñas y jóvenes. Tras una situación de gran impacto a nivel mundial, la escuela es una estructura que se impone como referencia para la comunidad pudiendo ofrecer apoyo personal y emocional, además de restablecer su función educativa habitual.

Esto será posible solo si los propios maestros y maestras han tenido la oportunidad de asimilar sus propias experiencias y sentimientos en relación con la situación vivida.

Por todo lo expuesto consideramos la atención al bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes como un objetivo prioritario en un primer momento, a cualquier otro tipo de acción curricular y así facilitar que el alumnado esté en las mejores condiciones para poder dar respuesta a la vida tras el regreso a las aulas.



## Contexto



Una atención grupal y guiada en el aula utilizando las herramientas psicoeducativas adecuadas desde el primer momento servirá, en general, para facilitar el procesamiento mental de la situación adversa de forma sana; y servirá de forma más específica para reducir la posibilidad de desarrollo de un malestar emocional de mayor intensidad.

Los beneficios que se darán con la aplicación de esta intervención psicoeducativa, son:

- La vuelta a la "nueva normalidad" desde la integración de la experiencia vivida, permitiendo al sistema de la persona digerir el estrés y recuperar toda su capacidad para el aprendizaje y la vida.
- La promoción y el afianzamiento de hábitos saludables personales. Reconozco e incorporo nuevos recursos.
- La motivación de autocuidado y de ayuda mutua. Incorporo una mirada de comunidad, no estamos solos ni solas, y juntos somos más grandes y poderosos.

**POBLACIÓN:** dirigido a la población infanto-juvenil.

**PERIODO DE APLICACIÓN:** en septiembre cuando empiece el curso los primeros días.

**PROFESIONALES FACILITADORES DEL PROGRAMA:** Psicólogos y psicólogas educativas, orientadores y orientadoras con titulación de Psicología. Tutores y tutoras y profesorado podrán actuar siempre bajo la guía de los/as profesionales de la psicología mencionados con anterioridad.

**Competencias:** "transito la experiencia, descubro quién soy ahora y lo transformo en crecimiento: me hago más grande, más sabio/a y más bondadoso/a".



## Objetivos

- 1.- Procesar e integrar el impacto de la experiencia.
- 2.- Promover la resiliencia.
- 3.- Facilitar la derivación coordinada a recursos especializados en los casos en que sea necesario.



*"transito la experiencia,  
descubro quién soy ahora y  
lo transformo en crecimiento:  
me hago más grande, más sabio/a  
y más bondadoso/a"*



# Metodología

El programa se va a implementar a los alumnos y alumnas en el grupo aula y el/la profesional que lleve a cabo la actividad, siempre que sea posible, será el de mayor vínculo y conocimiento del grupo, para facilitar el sostén y cuidado.

## Criterios de idoneidad para ser facilitador/a del programa:

1. Psicólogo/a educativo/a.
2. Orientador/a Psicólogo/a.
3. Docente, tutor/a, **con la guía de cualquiera de los dos profesionales anteriores.**
4. Detectar el impacto de la experiencia en uno/a mismo/a; para eso se dispone del listado de indicadores de afectación global y del ejercicio de descarga emocional para aliviar el malestar que pueda existir. En caso de existir afectación sobre el nivel de corte no será posible facilitar el programa.
5. Es importante tener conocimiento del programa y el procedimiento de aplicación previo a su aplicación.



### ¿Qué hacer?

- Ser empáticos/as: respetar y normalizar cualquier emoción que surja.
- Dar espacio a todo el alumnado.
- Agradecer a todos que compartan su experiencia y valorar a aquellos que decidan no hacerlo con su derecho a permanecer en silencio.



### ¿Qué no hacer?

- No forzar a que hablen.
- No interrumpir la narración, aunque si guiarla para mantener el tema.
- No juzgar lo que se dice.
- No hacer comparaciones con otras personas.

En cuanto al cuestionario de afectación global para el alumnado, este permitirá:

1. Detectar el nivel de impacto de la crisis del COVID-19 en el alumnado.
2. Identificar a aquellos/as menores que puedan necesitar una intervención especializada.
3. Medir el efecto de la intervención del programa.

Para poder cumplir con estos objetivos, será necesario que la aplicación del listado de indicadores se realice con las siguientes indicaciones por fases.





## Metodología

Pase del listado de indicadores:

- **1º Pase:** previo al inicio de la realización del programa.
- **2º Pase:** aproximadamente 3 o 4 días tras finalizar la aplicación del programa.
- **3º Pase:** 1 mes tras finalizar la aplicación del programa.
- **4º Pase:** 3 meses tras finalizar la aplicación del programa.

Puedes encontrar los cuestionarios en el apartado "Material para facilitadores/as".

En caso de detectar algún alumno o alumna que necesite atención individualizada, se informará a la familia o representante legal para que pueda ser atendido/a por el psicólogo o psicóloga educativa del Departamento de Orientación.

Existe la posibilidad de ponerse en contacto para consultar dudas, aclaraciones o asesoramiento sobre el programa a través del COPG (Colexio Oficial de Psicología de Galicia).

### OTRAS CUESTIONES IMPORTANTES

- Sería importante poder mantener al menos **una conversación individual** con cada uno de los alumnos y alumnas dentro de la primera semana de clase, ya que muchos y muchas no se sienten cómodos hablando en un gran grupo.
- Algunas personas no muestran signos de malestar hasta varios días o semanas después del evento, o tras otro evento negativo que puede guardar relación o no con la pandemia (conflicto con un compañero, fallecimiento de un ser querido o de una mascota...), por lo que es importante que **se siga observando** al alumnado aún pasado cierto tiempo.
- Se debería prestar especial atención al alumnado que tenga **situaciones personales y familiares complicadas** y a todos aquellos que han sufrido **fallecimientos** en su familia; y a la clase de ese alumno o alumna en general, así como en aquellos centros donde pueda suceder el fallecimiento de algún profesor/a o trabajador/a del centro. En estos casos, la derivación se suscitará como intervención principal para una valoración más profunda del caso.
- Es útil que el/la facilitador/a tenga en cuenta esta serie de **ideas para poder acompañar** al alumnado (adaptaremos el lenguaje al nivel de desarrollo del alumnado):
  - La muerte fue inevitable, se hizo todo lo que se pudo con los medios disponibles.
  - Nuestro familiar estuvo acompañado y atendido por profesionales sanitarios/as hasta el último momento y no querría que asumiésemos el riesgo de contagiarnos por estar con él.
  - Siempre podemos despedirnos, si no lo hicimos en su momento, con un dibujo, carta, poema, canción, flores...
  - Es importante compartir nuestros sentimientos de tristeza y dolor, así podemos recibir: apoyo, consuelo y cariño.
  - Nuestro ser querido siempre estará con nosotros en nuestra mente y corazón con nuestro recuerdo y cariño. Fue una suerte haber disfrutado de su compañía.



# Introducción

Igual que nuestro estómago digiere los alimentos que comemos, nuestro cerebro "digiere" las experiencias que vivimos. La digestión consiste en desmenuzar los alimentos y en quedarnos solo con aquello que nos ayuda a estar sanos y a crecer (las vitaminas, los nutrientes...) y suprimir todo aquello que no nos sirve, y que aunque está dentro de nosotros no nos sirve para nada.

Cuando comemos un alimento ligero y sano, por ejemplo... (*dejar espacio a los alumnos y alumnas para que respondan*), nuestro estómago lo digiere fácilmente, no le cuesta hacerlo. En cambio, cuando comemos algo pesado, picante o mucha cantidad, por ejemplo... al estómago le cuesta más y le lleva más tiempo digerirlo, lo que nos provoca muchas veces dolor de barriga.

La experiencia del coronavirus que vivimos es un "alimento demasiado pesado" para nuestro cerebro, además "comemos mucha cantidad" ya que ha durado mucho tiempo, así que pudo provocarnos mucho malestar, por ejemplo (*adapta los ejemplos a las edades*): asustarnos con facilidad, no querer hablar del tema, pesadillas o miedo a quedarnos dormidos, miedo a separarnos de nuestro padres o familiares, enfado con todos y por todo, tristeza y muchas ganas de llorar, querer estar solos, hacernos pis en cama, ordenar y limpiar todo continuamente, sentir que vamos a explotar, dolor de barriga o de cabeza...

Ahora nuestro cerebro necesita ayuda para poder quedarse con todo lo bueno que nos hará crecer y eliminar todo aquello que ya no nos sirve, para así conseguir que esta experiencia quede en nuestra memoria como algo que ya ha pasado y que de este modo no nos cause ningún malestar. Para ayudar a nuestro cerebro a digerir, que sería lo que llamamos procesar, necesitamos dos cosas:

1. "Mascar": desmenuzar la experiencia. Contar lo que vivimos y cómo nos sentimos.
2. "Consentir al cerebro": con la estimulación bilateral, a través del abrazo de la mariposa o con los toques alternos de manos y pies.



# Estructura

A continuación presentamos la estructura del programa.

- \* Consta de **3 tareas**: masticar la experiencia, digestión y crecimiento.
- \* Cada tarea se puede realizar a través de una o varias **actividades**.
- \* Cada tarea está programada para ser llevada a cabo durante unos 50 minutos aproximadamente, y se recomienda que se realice **una tarea al día**, en días consecutivos. Es decir, tres días en total.



# Unidades didácticas

## TAREA 1: MASTICAR LA EXPERIENCIA

### OBJETIVOS

- Crear un ambiente donde el alumnado se sienta lo suficientemente seguro como para poder decidir expresar sus emociones, miedos, dudas...
- Ayudar al alumnado a poder compartir su experiencia y expresar sus emociones, para lo que puede resultar útil que la persona adulta empiece compartiendo su propia experiencia y/o poniendo ejemplos.
- Detectar y valorar el grado de impacto/afectación del evento en el alumnado.
- Validar las experiencias de cada uno/a, focalizándose en las fortalezas y recursos positivos.

### RECURSOS

- **Estimulación bilateral:** Abrazo de la mariposa, marcha, baile del gorila (ver Materiales para el/la facilitador/a ).

### ACTIVIDADES:

#### INDICACIONES

El/la facilitador/a toma nota de:

- Respuestas (verbal y no verbal) potencialmente "preocupantes": para eso se les facilitará una lista de emociones/sensaciones/conductas/actitudes a las que prestar especial atención, para una posible derivación (ver Materiales para el/la facilitador/a).
- Aquellos recursos y factores positivos que el alumnado ha aprendido o ha puesto en marcha durante el confinamiento para ser utilizados en la Tarea.



## Unidades didácticas

### ACTIVIDAD 1. Dibujar las emociones, pensamientos y las sensaciones corporales.

El/la facilitador/a se dirige al alumnado introduciendo el tema:

*"Tener que enfrentarnos al coronavirus nos puede causar muchas emociones, pensamientos y sensaciones en nuestro cuerpo. Nos podemos sentir asustados, enfadados, frustrados, solos... podemos estar tristes porque hemos perdido a un ser querido o porque echamos mucho de menos a nuestros amigos, amigas o familiares. También podemos tener muchas dudas y no entender bien lo que ha pasado o lo que va a pasar y eso hace que nuestro cuerpo pueda estar en tensión, sintamos miedo y/o que notemos algunos dolores".*

A continuación se invita a los niños y niñas a realizar la siguiente actividad:

- *¿Puedes dibujar tus emociones ahora?*
- *¿Puedes dibujar o escribir tus pensamientos?*
- *Vamos a dibujar las emociones y las sensaciones que tienes en tu cuerpo (entregar un folio con la silueta de un cuerpo humano): pon el color rojo donde sientas enfado, el azul donde sientas tristeza y el negro donde sientas miedo. Elige tu color favorito para colorear el lugar de tu cuerpo donde sientes la alegría y el rosa para pintar la tranquilidad.*
- *Tenemos que prestar atención a nuestras emociones varias veces al día para saber qué nos dicen, para descubrir qué es lo que necesitamos para sentirnos mejor: podemos necesitar que nos den un abrazo, que alguien nos diga que todo irá bien o hablar con alguien en quien confiamos... las emociones nos dirán todo lo que necesitamos. ¿Qué os dicen las emociones ahora? ¿Qué necesitáis? (Si es posible, cubrimos esa necesidad, si no, la redirigimos, por ejemplo: ¿Necesito un abrazo de mamá? ¿Podría ser? Cierra los ojos e imagina/recuerda un abrazo especial de mamá; o apuntar en un folio "mis emociones me dicen que necesito un abrazo de mamá" para dárselo a ella en cuanto la vea).*
- *Vamos a hablar ahora de todo aquello que acabamos de descubrir. (Se invita a cada alumno y alumna a presentar su dibujo y expresar sus emociones, pensamientos, sensaciones).*
- *A continuación se realiza al menos uno de los siguiente ejercicios de descarga emocional (actividades 2 y 3).*

### ACTIVIDAD 2- Sacudir el cuerpo como un perro que sale mojado del agua

El/la facilitador/a le dice al alumnado:

*"Vamos a imaginar que somos un perro que sale del agua y estamos muy muy mojados y nos queremos secar, y para eso nos vamos a sacudir fuerte, fuerte con mucha energía, sacudimos la cabeza, las patas, sacudimos mucho mucho, hasta que estemos todos/as secos/as".*



## Unidades didácticas

### ACTIVIDAD 3 - Limpiar la harina

Se puede hacer individualmente o unos a otros en círculo (primero en una dirección y después en la contraria, con el compañero o compañera que tenemos al lado).

El/la facilitador/a le dice al alumnado:

*"Ahora vamos a imaginar que se nos ha caído un saco de harina enorme desde la cabeza a los pies. ¡Estamos completamente llenos de harina! Así que tenemos que irnos dando golpecitos y frotando todo el cuerpo poco a poco para sacudirnos toda esa harina. Empezamos por el pelo, seguimos por la cara..."*

(El/la facilitador/a realiza el ejercicio para enseñar cómo hacerlo por modelado y va diciendo cada parte del cuerpo que hay que sacudir hasta llegar a los pies; es importante hacerlo de forma pormenorizada sin olvidar ninguna parte del cuerpo).

*¡Tenemos que sacudir con energía porque la harina se mete por todas partes!*



## Unidades didácticas

### TAREA 2: LA DIGESTIÓN

#### OBJETIVOS

- Ayudar al procesamiento e integración de la experiencia vivida por parte de cada uno de los alumnos y alumnas.
- Ayudar al alumnado a gestionar las emociones surgidas.
- Mostrar la capacidad de afrontamiento y superación de los eventos negativos de nuestro cerebro.

#### RECURSOS

- Estimulación bilateral: Abrazo de la mariposa, marcha, baile del gorila ([enlace vídeo](#)).

#### ACTIVIDADES:

##### ACTIVIDAD 1. Película mental con abrazo de la mariposa.

El/la facilitador/a se dirige al alumnado haciendo un repaso de la introducción de la sesión anterior:

*"Si recordáis, pasar por toda esta situación nos puede causar muchas emociones, pensamientos y sensaciones en nuestro cuerpo. Podemos sentirnos asustados, enfadados, frustrados, solos... Podemos estar tristes porque hemos perdido a un ser querido o porque echamos mucho de menos a nuestros amigos, amigas o familiares. También podemos tener muchas dudas y que no entendamos bien lo que ha pasado o lo que va a pasar, y eso hace que nuestro cuerpo pueda estar en tensión, sentir miedo o que notemos algunos dolores".*

Ahora se invita a los niños y niñas a realizar la siguiente actividad:

*"Pensad en la parte fea de todo lo que hemos vivido con el coronavirus", y se les va preguntado una por una por cada una de las emociones esperables tras el confinamiento, de este modo:*

- *Al pensar en esto, ¿cuántos de vosotros y vosotras sentís \_\_\_\_\_ (rabia/miedo/tristeza/frustración/alegría)?*
- *Quien lo sienta que cierre los ojos y busque en qué lugar del cuerpo siente esa emoción pensando en lo ocurrido.*
- *¿Cuánto de fuerte es de de 0 a 10? (con los más pequeños/as esta medición se puede hacer con los brazos: las manos pegadas es 0, los brazos totalmente abiertos sería 10).*



## Unidades didácticas

- *Dejad que la emoción viaje hasta vuestros pies y "patead" el suelo dejando que esa emoción salga por los pies... ¡Ya!* (unos 15-20 toques en total)
- ¡Stop!
- *Mirad ahora si aún está la emoción. Si sigue ahí, ¿cuánto de fuerte es ahora de 0 a 10?*
- *Escúchala, deja que vaya hasta tus pies y "patea" el suelo dejando que salga la emoción por tus pies. ¡Ya!* (unos 15-20 toques en total)
- ¡Stop!

Se puede realizar tres o cuatro veces, dependiendo del número de niños y niñas que sigan sintiendo la emoción y lo intensa que esta sea. Cuando se pregunte por la alegría, los alumnos y alumnas pueden realizar el movimiento que quieran, no tiene que ser el de golpear el suelo con los pies.

Para los más pequeños y pequeñas también se puede hacer sentados en el suelo, golpeando con las manos. Los turnos de toques deben ser más cortos, con unos 10 toques en total es suficiente.

A continuación se realizar al menos uno de los siguientes ejercicios de descarga emocional (actividades 2 y 3).

### ACTIVIDAD 2- Sacudir el cuerpo como un perro que sale mojado del agua.

El/la facilitador/a le dice al alumnado:

*"Vamos a imaginar que somos un perrito que sal del agua y estamos muy muy mojados y nos queremos secar, y para eso nos vamos a sacudir fuerte, fuerte con mucha energía, sacudimos la cabeza, las patas, nos sacudimos mucho mucho, hasta que estemos todas y todos secos".*

### ACTIVIDAD 3- Limpiar la harina

Se puede hacer individualmente o unos a otros en círculo (primero en una dirección y después en la contraria, con el compañero o compañera que tenemos al lado).

El/la facilitador/a le dice al alumnado:

*"Ahora vamos a imaginar que se nos ha caído un saco de harina enorme desde la cabeza a los pies. ¡Estamos completamente llenos de harina! Así que tenemos que ir dando golpecitos y frotarnos por todo el cuerpo poco a poco para sacudirnos toda esa harina. Empezamos por el pelo, seguimos por la cara... (el/la facilitador/a realiza el ejercicio para enseñar cómo hacerlo por modelado y va diciendo cada parte del cuerpo que hay que sacudir hasta llegar a los pies; es importante hacerlo de forma pormenorizada sin olvidar ninguna parte del cuerpo). ¡Tenemos que sacudir con energía porque la harina se mete por todas partes!*





## Unidades didácticas

### TAREA 3: CRECIMIENTO

#### OBJETIVOS

- Descubrir y reforzar todos aquellos recursos positivos desarrollados a partir de la vivencia del confinamiento.
- Promover el fortalecimiento y el crecimiento posterior a una situación de crisis.
- Reforzar la unión entre todos los individuos como símbolo de fortaleza interpersonal.

#### RECURSOS

- Preguntas facilitadoras .

#### ACTIVIDADES:

##### ACTIVIDAD 1. Conexión a través de nuestros corazones.

El/la facilitador/a se dirige al alumnado diciendo:

*"Vamos a imaginar un hilo mágico y especial tan largo que une nuestro corazón con el de aquellas personas que queremos, porque aunque no siempre podamos estar con las personas especiales siempre las podemos llevar en nuestros corazones. Cerrad los ojos ahora e imaginad ese hilo".*

Preguntas facilitadoras:

- *¿ De qué está hecho? ¿De hierro, de lana, de algún material mágico?*
- *¿De qué color es? ¿Es brillante? ¿Tiene luz?*
- *Dibujad ese hilo yendo desde vuestro corazón al de otra persona que elijáis.*

*Notad en vuestro cuerpo lo bueno que es tener esta sensación de estar todos conectados y respirad hondo (mostrad la forma de respirar lento y profundo).*

- *¿Dónde la notáis?*

*Poned las manos en ese sitio del cuerpo donde notáis esa sensación buena y con los ojos cerrados imaginad ese hilo que os une con vuestra persona especial y cuando queráis podéis abrir los ojos (esperad a que todos tengan los ojos abiertos en silencio). ¡Un aplauso!*



## Unidades didácticas

A continuación se realiza al menos uno de los siguientes ejercicios de descarga emocional.

### ACTIVIDAD 2- Sacudir el cuerpo como un perro que sale mojado del agua.

El/la facilitador/a le dice al alumnado:

*"Vamos a imaginar que somos un perrito que sale del agua y estamos muy muy mojados y nos queremos secar, y para eso nos vamos a sacudir fuerte, fuerte, con mucha energía. Sacudimos la cabeza, las patas, sacudimos mucho mucho, hasta que estemos todas y todos secos".*

### ACTIVIDAD 3 - Limpiar la harina.

Se puede hacer individualmente o unos a otros en círculo (primero en una dirección y después en la contraria, con el compañero o compañera que tenemos al lado).

El/la facilitador/a le dice al alumnado:

*"Ahora vamos a imaginar que se nos ha caído un saco de harina enorme desde la cabeza a los pies. ¡Estamos completamente llenos de harina! Así que tenemos que ir dando golpecitos y frotarnos todo el cuerpo poco a poco para sacudirnos toda esa harina. Empezamos por el pelo, seguimos por la cara..."*

(El/la facilitador/a realiza el ejercicio para enseñar cómo hacerlo por modelado y va diciendo cada parte del cuerpo que hay que sacudir hasta llegar a los pies; es importante hacerlo de forma pormenorizada sin olvidar ninguna parte del cuerpo).

*¡Tenemos que sacudir con energía porque la harina se mete por todas partes!*



# Material para facilitadores/as

Como facilitador o facilitadora de este programa, queremos agradecerte tu implicación y tu compromiso con el bienestar psicológico del alumnado.

A continuación tienes toda una serie de materiales que te serán útiles, tanto para ti, como para emplear con el equipo docente y con las familias.

Entre este material, tendrás un modelo de consentimiento para distribuir entre las familias, imprescindible para poder desarrollar el programa.



## Material para uso propio

# INFORMACIÓN PARA EL EQUIPO DOCENTE DEL CENTRO

### *CÓMO VIVEN LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y PERSONAS ADULTAS UNA SITUACIÓN DE ALTO IMPACTO: REACCIONES NORMALES ANTE UNA SITUACIÓN EXCEPCIONAL DE GRAN MAGNITUD*

Cuando vivimos una situación estresante, complicada, dura, emocionalmente intensa..., nuestro cerebro y nuestro cuerpo entran en un estado de alerta, sano y protector, que nos permite estar atentos y atentas para afrontar ese peligro o esa amenaza. Cuando la situación pasa, nuestro cerebro "apaga" esa alerta, procesa la experiencia y la almacena en nuestra memoria como un hecho más de nuestra vida, aprendemos y obtenemos nuevos recursos tras superar esa situación y podemos seguir adelante sin problema en nuestro día a día.

Pero cuando esa situación estresante es demasiado intensa o dura demasiado tiempo se convierte en traumática, el cerebro no consigue apagar la alerta y se mantiene en estado de alarma constante por lo que no consigue procesar la experiencia adecuadamente y, en consecuencia, las personas desarrollamos determinados síntomas que se denominan de estrés postraumático.

En cuanto a los niños, niñas y adolescentes, el riesgo principal al vivir una situación traumática es la huella que esta puede dejar en su desarrollo cerebral que aún está en marcha. Huella que quizá no veamos hasta que alcancen etapas posteriores de desarrollo o hasta la edad adulta.

En el caso de los más pequeños y pequeñas, su vivencia dependerá siempre de la reacción de sus personas de referencia o de los cuidadores principales. Los niños y niñas interpretarán las situaciones según la reacción emocional de las personas adultas que les acompañan. Es normal que se sientan confusos e inquietos, necesitan información concreta y clara de lo que sucede y la seguridad de que alguien puede protegerlos para que la situación no les desborde. Si alguna de estas dos condiciones no se cumple, el niño o niña va a entrar en un estado de alarma que mostrará de muy diversos modos: enfado, irritabilidad, angustia, aislamiento, ensimismamiento, apatía...

En el caso de los y las adolescentes, dado el momento de desarrollo cerebral en que se encuentran donde el grupo de iguales tiene mayor peso que para las personas adultas al cargo, y donde se reduce la capacidad para valorar los riesgos de las conductas y se buscan con mayor intensidad actividades excitantes para sentir placer, todas estas emociones intensas causadas por la situación estresante pueden ser canalizadas/evitadas/silenciadas a través de conductas de riesgo: juego compulsivo online, drogas, alcohol...



## Material para uso propio

# SÍNTOMAS DEL ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

### Recuerdos intrusivos:

- a) Recuerdos recurrentes, involuntarios y de angustia sobre lo ocurrido.
- b) Revivir el hecho traumático como si estuviese sucediendo otra vez.
- c) Sueños perturbadores o pesadillas sobre el hecho traumático.
- d) Angustia grave ante las cosas que recuerdan el hecho traumático.

### Evasión:

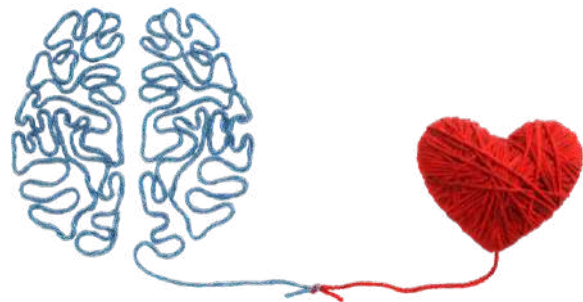
- e) Tratar de evitar pensar o hablar sobre el suceso.
- f) Evitar lugares, actividades o personas que nos recuerden el suceso traumático.

### Cambios negativos en el pensamiento o estado de ánimo:

- g) Pensamientos negativos sobre ti mismo/a, las otras personas o el mundo en general.
- h) Desesperanza en relación con el futuro.
- i) Problemas de memoria, hasta de los aspectos importantes del hecho traumático.
- j) Dificultades para mantener relaciones cercanas.
- k) Falta de interés en actividades que antes te gustaban.
- l) Dificultad para sentir emociones positivas.

### Cambios en las reacciones físicas y emocionales:

- m) Asustarte fácilmente.
- n) Estar siempre alerta.
- o) Conductas autodestructivas.
- p) Trastornos de sueño.
- q) Dificultades de concentración.
- r) Irritabilidad, brotes agresivos.
- s) Sentimientos agobiantes de culpa o vergüenza.



### En los/as menores de 6 años:

- t) Recrear el evento traumático o aspectos de él a través del juego (en ocasiones, repetidamente).
- u) Sueños aterradores, que pueden incluir o no aspectos del suceso traumático.



## Material para uso propio

# POSIBLES REACCIONES A TENER EN CUENTA

La ansiedad puede manifestarse con una regresión de la conducta, a una etapa inferior a la que le corresponde, sea un niño o una niña, o un/a adolescente.

## INFANTIL

- **Aislamiento:** Los niños y niñas pueden reaccionar a un evento de gran impacto con una respuesta generalizada de desconfianza. Pueden parecer inusualmente tranquilos, callados, retraídos.
- **Negación o rechazo:** La negación puede manifestarse de distintos modos: negación de hechos y recuerdos de eventos, evitación de ciertos temas o cuestiones, e ignorar a ciertas personas o condiciones.
- **Juego temático:** Cuando los niños y niñas tratan de dar sentido a la experiencia adversa y al cambio que ha provocado en sus vidas, el intento debe ser cognitivo, emocional y relacional. Para los niños y niñas, el mejor modo de abordarlo es a través del juego. El juego es el medio que utilizan normalmente para incorporar nuevas ideas, realidades y sentimientos a su propio mundo, y no es sorprendente que lo empleen en dichas ocasiones. En el juego pueden plasmar de forma ritual temas relacionados con la experiencia adversa.
- **Ansiedad de separación:** No quiere separarse de la figura de referencia, expresa disgusto, rabia. Ya que esta conducta es frecuente en niños y niñas de esta edad, serán la frecuencia e intensidad de la misma los mejores indicadores de que tal conducta está influenciada por la experiencia adversa.
- **Miedos específicos:** Miedos específicos comunes, incluido el miedo a las nuevas situaciones, extraños, hombres, encierro, violencia o ciertos objetos. Esto puede observarse en clase cuando el niño o niña se activa de modo intenso en una situación hasta ahora neutra, negándose a leer una determinada historia, o no queriendo hablar sobre un determinado tema. La repentina evitación del recreo o la resistencia a irse a casa pueden surgir. El miedo a irse a cama, las pesadillas y el sonambulismo se desarrollan porque los sueños implican el contenido de la experiencia adversa o el contenido tiene que ver con la pérdida causada por las nuevas circunstancias.
- **Regresión:** Bajo un estrés severo, el niño o niña puede intentar afrontar la situación volviendo a patrones que le sirvieron en etapas más tempranas del desarrollo.



## Material para uso propio

# POSIBLES REACCIONES A TENER EN CUENTA

## PRIMARIA

En estos niños y niñas pueden aparecer conductas de los niños de etapa infantil. Sin embargo, como conductas características aparecen:

- **Bajada en el rendimiento** académico, actividades deportivas, clases de música... Esto puede deberse a llamadas de atención o bien a la preocupación del niño o niña.
- **Conducta compensatoria**: diseñada para compensar el evento crítico o los resultados de pérdida, daño y cambio no deseado que ha provocado. Los temas compensatorios que se utilizan en el juego son: matar al culpable, actuar como si nada ocurriese o intentar arreglar el daño.
- **Habla obsesiva**: Cuando los niños y niñas se sienten libres para hablar sobre un tema pueden recurrir a él de forma repetida. Al principio esto forma parte de una etapa de asimilación.
- **Alteraciones de los estados de ánimo**: En ocasiones los niños y niñas exhibirán sentimientos inapropiados con la situación o eventos que están describiendo. En ocasiones, será un modo de bloquear la comunicación sobre el evento, posiblemente porque la niña o niño no esté listo para reabrir la herida o no confíe lo suficiente en la persona adulta.
- **Problemas de conducta**: Las modificaciones en la conducta como meterse en problemas, repentinos cambios en los intereses o conducta regresiva son intentos del niño o niña de aliviar la ansiedad, obtener la necesaria atención y obtener nueva información sobre la situación adversa.
- **Reactivaciones** elaboradas a través de un juego más abstracto y sofisticado que en los niños y niñas preescolares. El desarrollo de los temas está gobernado por las reglas del suceso traumático que gobiernan las tareas, decisiones y elecciones.
- **Quejas psicósomáticas**: Si el estrés excesivo causado por el ajuste a la situación puede expresarse en problemas de conducta, probablemente tendrá consecuencias a nivel físico: dolores de cabeza, estómago, problemas intestinales..., suelen ser síntomas reales de estrés psicológico. En algunas ocasiones, los niños y niñas expresarán su malestar de este modo. Tales quejas son frecuentemente comunicaciones indirectas de un malestar emocional.



## Material para uso propio

# POSIBLES REACCIONES A TENER EN CUENTA

## ADOLESCENCIA

Pueden presentar las siguientes conductas ante las que hay que estar alerta:

- Falta de organización en los estudios, dispersión y bajo rendimiento generalizado en las distintas materias curriculares.
- Reducción del interés o la participación en clase o en actividades extraescolares que antes eran de su agrado.
- Labilidad afectiva y cambios bruscos de humor que exasperan a la persona adulta, tanto en el ámbito familiar como en el educativo.
- Pensamientos recurrentes o intrusos que le provocan un malestar psicológico.
- Dificultad para conciliar, mantener el sueño y/o tener pesadillas.
- Respuestas exageradas de sobresalto, como si estuviese en permanente estado de alerta.
- Pérdida o aumento de peso por una alteración en los hábitos alimenticios.
- Demuestra ansiedad a través de alguno de estos síntomas: inquietud o impaciencia, tensión muscular, se cansa rápidamente, desconcentración, falta de aire, temblores y agitación.
- Conductas desafiantes y/o irritabilidad, como reacción a temores y miedos adquiridos en esta situación de emergencia.





## Material para uso propio

### LISTADO DE INDICADORES DE AFECTACIÓN GLOBAL

Es normal que ante una situación como la que nos ha tocado vivir a causa de la pandemia del COVID-19, todas y todos nosotros, en mayor o menor medida, hayamos sentido en algún momento miedo, angustia, nerviosismo, ansiedad, frustración, irritabilidad, desmotivación, apatía, tristeza. Pero una vez que la situación se estabiliza, el malestar debe reducirse. Si no es así, si después de un mes continuamos sintiendo un malestar intenso que nos dificulta nuestro funcionamiento en el día a día, es necesario pedir ayuda a un/a profesional de la salud mental.

Para poder valorar de forma general nuestro estado, podemos responder de forma sincera al siguiente listado de indicadores que nos ayudará a entender el nivel de impacto que ha tenido la situación del coronavirus a nivel personal.

Por favor, contesta en una escala del 0 al 10 o nivel de impacto que tiene la pandemia en tu vida actualmente. 0 es ningún impacto y 10 el máximo nivel de impacto.

- 1) Me siento bloqueado/a a la hora de realizar mis tareas diarias.
- 2) Me cuesta concentrarme.
- 3) Me siento sin energía, sin ganas de nada.
- 4) No me apetece relacionarme con nadie desde que ha pasado esto.
- 5) Mis familiares/amistades me dicen que me notan diferente o raro/a.
- 6) Me cuesta gestionar mis emociones a raíz de lo sucedido: me pongo triste, me preocupo o me enfado con más facilidad.
- 7) No paro de pensar en imágenes o cosas relacionadas con el coronavirus.
- 8) Me cuesta dormir bien desde el confinamiento y/o tengo pesadillas.
- 9) Tengo conductas repetitivas relacionadas con lo sucedido.
- 10) Aunque intento hacer mi vida personal con normalidad no soy capaz.
- 11) Mis hábitos de alimentación han cambiado.
- 12) Me noto más ansioso/a de lo habitual.

#### Interpretación:

Si en 5 o más ítems la intensidad es igual o superior a 5, recomendamos que se contacte con un/a profesional de la psicología.

.



## Material para uso propio

# EJERCICIO DE REDUCCIÓN DE LA CARGA EMOCIONAL

Con la intención de reducir la actividad emocional que podemos estar sintiendo tras la excepcional experiencia del coronavirus, para así poder sentir cierto alivio y recuperar la energía que nuestro cerebro y nuestro cuerpo están invirtiendo en gestionar todo ese malestar, os proponemos el siguiente ejercicio desarrollado por el Doctor Ignacio Jarero (México).

Se recomienda practicarlo una vez al día, durante el tiempo que consideres necesario.

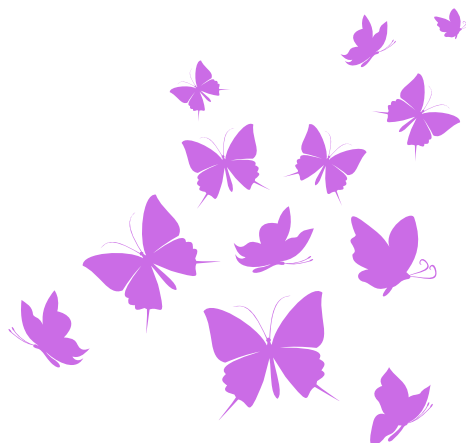
**Paso 1.** *"Con los ojos abiertos, o parcialmente cerrados, pasa una película mental de toda tu experiencia del coronavirus desde la primera noticia que tuviste sobre el tema hasta hoy, o incluso puedes ir un poco más allá, si hay algo que te preocupa del futuro".*

**Paso 2.** *"Observa y escanea tu cuerpo detenidamente... ahora mide el nivel de activación (emociones y/o sensaciones corporales desagradables o molestas) de 0 a 10: 0 es ningún malestar y 10 es el máximo malestar que puedas sentir".*

**Paso 3.** *"Haz el Abrazo de la Mariposa mientras caminas, o si quieres estar sentado, simula que estás caminando con tus pies en el suelo a tu ritmo.. Ahora, con los ojos abiertos, o parcialmente cerrados, pasa la película mental de toda tu experiencia del coronavirus desde la primera noticia que tuviste sobre el tema hasta hoy, o incluso puedes ir un poco más allá, si hay algo que te preocupa del futuro. Al final de la película mental para de hacer el Abrazo de la Mariposa y camina y respira profundamente dos veces".*

**Paso 4.** *"Observa y escanea tu cuerpo detenidamente... ahora mide el nivel de activación (emociones y/o sensaciones corporales desagradables o molestas) de 0 a 10: 0 es ningún malestar y 10 es el máximo malestar que puedas sentir. Si el malestar es de 4 o más, repite los pasos 3 y 4 hasta que tu malestar esté entre 0 y 3.*

**Nota:** Si el malestar no disminuye o aumenta, valora la posibilidad de contactar con un/a profesional de la salud mental. ([ENLACE AL VÍDEO](#))



## Material para uso propio

### LA ESTIMULACIÓN BILATERAL

La estimulación bilateral ayuda en el procesamiento de emociones y/o sensaciones físicas desagradables o molestas producidas por las experiencias adversas.

El abrazo de la mariposa es el procedimiento habitual para estimular alternativamente ambos hemisferios cerebrales, de forma que ayudemos al cerebro a crear nuevas conexiones entre las redes neuronales que guardan el suceso traumático con otras redes que contienen información positiva, facilitando así el procesamiento del evento y la superación del trauma que causó.

Es necesario que se realice tal y como se muestra en el programa (las pautas de duración no se pueden modificar) para garantizar la eficacia del programa y comprométete a seguir las pautas de aplicación de las técnicas propuestas en el PROGRAMA PSICOEDUCATIVO POSTEMERGENCIA PARA CENTROS EDUCATIVOS tal y como vienen especificadas no mesmo.

La técnica es simple, consiste en colocar las manos a la altura del pecho, entrecruzadas con las palmas mirando hacia uno mismo y moverlas alternativamente como se fuese el aleteo de las alas de una mariposa.

Puedes verlo en el siguiente vídeo: <https://youtu.be/-AdFG7gek18>

Otras formas para que los niños y niñas hagan estimulación bilateral serían golpear el pecho alternamente como un gorila o simplemente caminar o patear el suelo con los pies, uno detrás de otro.



# Material para emplear con el alumnado

Como facilitador o facilitadora, serás la persona responsable de explicarle al alumnado en qué consiste el programa y aplicarlo con ellos y ellas.

Antes de empezar, el alumnado deberá cubrir el listado de indicadores que se incluye en este material para evaluar el impacto de la experiencia vivida.



## Material para emplear con el alumnado

### LISTADO DE INDICADORES DE AFECTACIÓN GLOBAL PARA EDUCACIÓN PRIMARIA

El/la facilitador/a deberá leer las preguntas del listado de indicadores disponible en la siguiente página y explicárselas a los alumnos y alumnas con un lenguaje claro y adaptado a su edad.

#### Interpretación para el/la facilitador/a:

Si DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA el niño o niña responde SÍ a 4 o más ítems, es recomendable comentar con la familia la posibilidad de consultar con un/a profesional de la psicología.



## Material para emplear con el alumnado

### LISTADO DE INDICADORES DE AFECTACIÓN GLOBAL PARA EDUCACIÓN PRIMARIA

*Después de vivir la experiencia del coronavirus algunos niños y niñas se sienten tristes, enfadados o con miedo; a otros les cuesta prestar atención y hacer sus tareas; a otros no les apetece hablar o estar con sus amigos y amigas, y a otros les cuesta dormir o tienen pesadillas. Puede que tú también notes alguna de estas cosas, colorea el SÍ o el NO en cada pregunta.*

	SÍ	NO
A mí también me cuesta prestar atención, concentrarme o hacer mis tareas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yo también me siento sin energía, no tengo ganas de nada, ni de estar con mis amigos y amigas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yo también estoy triste, a veces siento ganas de llorar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yo también estoy enfadado/a, no sé por qué pero tengo más explosiones de enfado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yo también tengo miedo y a veces me cuesta salir a la calle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yo también tengo problemas para dormir bien y a veces tengo pesadillas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A mí también me duele la barriga o la cabeza a menudo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yo tampoco quiero hablar del tema, no quiero ni pensar en él.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Material para emplear con el alumnado

### VÍDEO DEL ABRAZO DE LA MARIPOSA

La técnica es simple, consiste en colocar las manos a la altura del pecho, entrecruzadas con las palmas mirando hacia uno mismo y moverlas alternativamente, como si fuese el aleteo de las alas de una mariposa.

Podéis verlo en el siguiente vídeo: <https://youtu.be/-AdFG7gek18>



# Material para las familias

Las familias son una parte fundamental para el buen desarrollo del programa, así que es importante que cuenten con información sobre el mismo.

A continuación encontrarás una serie de recursos útiles para que puedas emplearlos con las familias de los alumnos y alumnas.





## Material para las familias

### Carta a las familias



Cuando vivimos una situación estresante, complicada, dura, emocionalmente intensa..., nuestro cerebro y nuestro cuerpo entran en un estado de alerta, sano y protector, que nos permite estar atentos para afrontar ese peligro o amenaza. Cuando la situación pasa, nuestro cerebro "apaga" esa alerta, procesa la experiencia y la almacena en nuestra memoria como un hecho más de nuestra vida; aprendemos y obtenemos nuevos recursos tras superar esa situación y podemos seguir adelante sin problema en nuestro día a día.

Pero cuando esa situación estresante es demasiado intensa o dura demasiado tiempo, se convierte en traumática, el cerebro no consigue apagar la alerta y se mantiene en estado de alarma constante por lo que no consigue procesar la experiencia adecuadamente, y en consecuencia las personas desarrollamos determinados síntomas que se denominan de estrés postraumático.

En cuanto a los niños, niñas y adolescentes, el riesgo principal al vivir una situación traumática es la huella que puede dejar en su desarrollo cerebral que aún está en marcha. Huella que quizá no veamos hasta que alcancen etapas posteriores de desarrollo o hasta la edad adulta. En el caso de los más pequeños y pequeñas, su vivencia dependerá siempre de la reacción de sus personas de referencia o cuidadores principales.

Los niños y niñas interpretarán las situaciones según la reacción emocional de las personas adultas que los acompañan. Es normal que se sientan confusos e inquietos, necesitan información concreta y clara de lo que sucede y la seguridad de que alguien los puede proteger para que la situación no los desborde. Si alguna de estas dos condiciones no se cumple, el niño o niña va a entrar en un estado de alarma que mostrará de muy diversos modos: enfado, irritabilidad, angustia, aislamiento, ensimismamiento, apatía...

En el caso de los y las adolescentes, dado el momento de desarrollo cerebral en que se encuentran donde el grupo de iguales tiene mayor peso que las personas adultas a cargo, y donde se reduce la capacidad para valorar los riesgos de las conductas y se buscan con mayor intensidad actividades excitantes para sentir placer, todas estas emociones intensas causadas por la situación estresante pueden ser canalizadas/evitadas/silenciadas a través de conductas de riesgo: juego compulsivo online, drogas, alcohol...



## Material para las familias

### RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO PARA LAS FAMILIAS

#### "Nos cuidamos bien"



Venimos de transitar un camino nunca antes habitado, hace apenas unos meses el mundo se paró y en un breve espacio de tiempo fuimos capaces de modificar nuestras rutinas y adaptarnos a una nueva realidad y a nuevos modos de relacionarnos. Esto supuso un trabajo extra para nuestro sistema nervioso que tuvo que afrontar aprendizajes y asumir un montón de tareas a la velocidad de la luz.

Nuestros hijos e hijas también han afrontado todo esto al mismo tiempo que nosotros, pero con sus mentes todavía en desarrollo.

El cuidado, como personas adultas, de nuestro cuerpo, pensamientos y emociones ha sido fundamental y lo seguirá siendo en esta nueva fase: la vuelta a la "normalidad".

Así como también ha sido y seguirá siendo vital, que como adultos y adultas atendamos y nos hagamos cargo, siempre que sea posible y necesario, de las necesidades de nuestros hijos e hijas.

En esta fase de postemergencia, una vez que nuestros hijos e hijas regresen a las aulas, todos y todas podemos experimentar diferentes emociones: incertidumbre, nerviosismo, impaciencia, miedo, cansancio, desesperanza... Y a la vez: amor, comprensión, necesidad de estar presentes para ellos y ellas. En estos momentos debemos ser más grandes que nunca, **SOMOS ADULTOS Y ADULTAS A CARGO** de nuestros **HIJOS E HIJAS** y debemos intentar brindarles experiencias en las que puedan vivenciar conexión, aprendizajes compartidos, seguridad, protección, deleite, consuelo, momentos de calma en familia, y así puedan crecer emocionalmente fuertes. Este aprendizaje les permitirá afrontar situaciones vitales dolorosas y los dotará de una mayor resistencia ante los cambios; todo esto desde una sensación interna de seguridad, de esperanza y de que somos parte de un entorno que nos puede sostener si lo necesitamos.



## Material para Las familias

### RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO PARA LAS FAMILIAS

#### Algunas claves que pueden ayudarnos a cuidarnos bien

La primera cuestión a tener en cuenta es nuestro propio cuidado. Para poder identificar y dar respuesta a las necesidades de nuestros hijos e hijas, es imprescindible que primeramente nos hagamos estas preguntas:

- ¿Cómo estoy?
- ¿Qué necesito?
- ¿Cómo puedo cubrir lo que necesito?, y busco el modo de atenderlo.



Una vez identificado todo esto y cubiertas nuestras necesidades en la medida de lo posible, ya estamos en una disposición adecuada para acompañar en este proceso a nuestros hijos e hijas.

#### ¿Y CÓMO LO HACEMOS?

1. **CONFIAMOS:** Ellos y ellas son protagonistas de sí mismos. Les ayudamos a identificar lo que sienten y lo que necesitan para sentirse mejor.
2. **LOS ACEPTAMOS INCONDICIONALMENTE:** Lo que son, lo que sienten, lo que piensan, sus gustos, etc.
3. **OFRECEMOS SEGURIDAD:** Un entorno protector no implica ocultar, mentir, excluir ni aislar, sino acompañar a nuestros hijos e hijas en las situaciones nuevas y/o que puedan ocasionar dificultades. Mostremos a nuestros hijos e hijas que no están solos ni solas y que estando juntos y juntas se pueden superar los obstáculos.
4. **LES MOSTRAMOS AFECTO:** Les damos cariño verbal y no verbal: palabras amables, contacto físico, a través del tono de voz, de los gestos. Cuanto más mejor. Nunca será demasiado.
5. **LOS HACEMOS PARTICIPES:** Los tomamos en consideración para incluirlos, con sensibilidad e afecto, en un proceso de la vida del que ellos/as y su comunidad forman parte. Es importante proponerles que participen en la toma de decisiones de las nuevas tareas o actividades que van a emprender, que expresen su opinión en referencia a aspectos del día a día (por ejemplo, actividades de ocio, extraescolares, nuevos hábitos y organización familiar, etc.).



## Material para Las familias

### RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO PARA LAS FAMILIAS

**6. LOS/AS ESCUCHAMOS:** Fomentamos y permitimos que expresen sus sentimientos a su manera. Los niños, niñas y adolescentes están aprendiendo a identificar y poner palabras a lo que siente. Les ayudamos en casa, en la medida de lo posible, a canalizar toda esa emocionalidad de forma constructiva. Según la edad: espacios de confidencias (o de silencio acompañado), escribir un diario, música y dibujos espontáneos/libres, expresión física (abrazos, caricias, gestos cómplices...).

**7. RESPETAMOS SU PROPIO RITMO:** Ante los cambios en la vida todos y todas necesitamos nuestro tiempo para asimilar lo nuevo y adaptarnos. Las prisas son malas consejeras. Cuando ayudamos a nuestros hijos e hijas en este proceso, no podemos ponernos a nosotros mismos como referencia, ni debemos comparar entre hermanos u otros menores que conozcamos. Es muy importante respetar el ritmo de cada uno sin juicios de valor.

**8. COMPARTIMOS SENTIMIENTOS:** Compartimos nuestras emociones con naturalidad. Hablamos con ellos y ellas (adaptando nuestro discurso a su edad) sobre lo que sucede y nos puede causar inquietud o preocupación. Le ponemos nombre a lo que sentimos y no tememos expresar nuestro malestar para finalmente ofrecerles un mensaje positivo de acogida y naturalidad a todas nuestras emociones. Mostramos el poder del alivio cuando compartimos desde el afecto.

**9. NOS MOSTRAMOS ACCESIBLES:** Para cuando ellos y ellas decidan que es su momento de expresar lo que sientan.

**10. LES EXPRESAMOS RECONOCIMIENTO:** Valoramos sus iniciativas y prácticas de autocuidado. Valoramos su grupo de iguales como un elemento curador muy importante.

**11. NOS MOSTRAMOS FLEXIBLES:** Para todos y todas es un periodo de adaptación en el que aprendemos juntos y juntas. Somos creativos/as y flexibles.

**12. REPARAMOS:** Cuando metemos la pata, cuando no lo hacemos bien, porque no podemos hacerlo bien a todo momento, cuando hacemos algo que les hizo daño, podemos reparar, decirle que sentimos mucho lo que ha pasado. Así nuestro hijo o hija aprende que las personas adultas no somos perfectas y él o ella tampoco lo tiene que ser y ejercitan la tolerancia ante los fallos de otras personas.

**13. RECORDAMOS QUE SOMOS MODELOS PARA NUESTROS HIJOS E HIJAS:** Respetamos, tenemos en cuenta al otro, atendemos a los límites sanos que nos permiten disfrutar de la convivencia con las personas que nos rodean. Y de este modo estamos ayudando a que nuestros hijos e hijas, a través del aprendizaje implícito, incorporen este tipo de valores.



**NOTA:** Es importante que si os surgen dudas, busquéis la orientación que necesitéis acudiendo al centro educativo de vuestro hijo o hija.



# Recursos complementarios

## 1.- PARA INVITAR A LA CALMA

Este tipo de recursos son prácticas muy beneficiosas para cultivar el estado de calma e bienestar en los niños y niñas.

Su práctica se llevará a cabo una vez finalizado el programa, nunca antes o durante.

Se pueden incluir en el día a día de la actividad escolar durante todo el año, al comienzo o al final de cada jornada escolar. La intención sería cultivar desde la comunidad educativa la semilla de un autocuidado sano.



### EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Imaginemos que nuestra barriga es un globo, y para inflarlo tenemos que coger aire por la nariz... ¿Se infla nuestro globo? Vamos a acostarnos en el suelo y a poner una mano en la barriga y otra en el pecho y al coger aire vamos a ver cuál de las dos manos se eleva. Si es la mano de la barriga es que estás inflando bien tu globo, si es la del pecho tienes que seguir practicando un poco más hasta conseguir que se levante la otra mano. Vamos a hacer varias respiraciones lentas todos juntos.

### LUGAR SEGURO

Piensa en un lugar real o imaginario donde te sientas completamente seguro, o piensa en una actividad que cuando la haces te hace sentir muy a gusto; también puedes pensar en una sensación agradable como cuando acariciamos un gatito o cuando mamá o papá nos acaricia el pelo... Ahora dibújalo y nota lo bien que te sientes cuando miras tu dibujo.

Hacemos una tanda de 10-15 toques del abrazo de la mariposa, una respiración profunda y otra tanda corta y otra respiración profunda.



# Recursos complementarios

## 2.- PARA DAR SIGNIFICADO A UNA EXPERIENCIA

Este tipo de recursos ayudan a que podamos resignificar y honrar la experiencia vivida. Podemos utilizarlos en diferentes momentos de la jornada escolar, nunca antes o durante la intervención con el programa. Una vez finalizada la aplicación del programa se pueden tener en cuenta para fortalecer y potenciar el crecimiento postraumático.

### CANCIÓN

Crear una canción todos juntos donde también invitamos a nuestras emociones a participar, así sentimos que no estamos solos ni solas y que nuestros amigos y amigas también puedan sentir las mismas emociones que nosotros.

### CARTELES / COLLAGES

Preguntamos a los alumnos y alumnas qué han aprendido de esta experiencia, qué recursos, habilidades, capacidades nuevas, valores o intereses han descubierto o han mejorado durante este tiempo. Los apuntamos todos y les pedimos que los representen en carteles que harán en grupos y que posteriormente se expondrán para que los puedan ver el resto de la escuela.

Los carteles pueden estar hechos también por frases motivadores o eslóganes que inventen los niños y niñas.

### RITUALES

Crear un evento común para todo el centro donde se celebre el final del confinamiento, el reencuentro con nuestros compañeros y compañeras, amigos y amigas, profesores y profesoras, para despedirnos de las personas fallecidas y hacerles un homenaje a todos aquellos que ayudaron a que esta situación se solucionase, donde se incluirán a los alumnos y alumnas, ya que al mantenerse en casa ayudaron a salvar muchas vidas.

### EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Canciones, poemas, dibujos, cómics, esculturas, fotografías, vídeos... todo aquello que los chicos y chicas quieran desarrollar para mostrar su unión ante la adversidad.



## Bibliografía

- Carmen Sandi, membro dos Centros Nacionais SYNAPSY, N° de enero ã C. Cortes 2013 da revista Translational Psychiatry.
- Post-Disaster Psychological Attention: More than a "Stay Calm". A Review of Intervention Strategics Models Claudia Pineda Marín\*, Wilson López-López\*\*
- Kendall Johnson, PH.D (1989): Trauma in the lives of children. Hunter House
- Maslovaric, Giada (2020): Psicología de emergencias y Emdr durante el coronavirus.
- Técnicas de relajación y calma para aliviar el estrés Home Resources4Resilience. [www.r4r.support](http://www.r4r.support)
- Algunos ejemplos de actividades han sido extraídos y adaptados del cuento "La historia de la ostra y la mariposa: El coronavirus y yo" de Ana Gómez.

