



GUÍA DE LOS PRIMEROS DÍAS DESPUÉS DE LA EMERGENCIA

10 ACCIONES PARA RETOMAR LA VIDA COTIDIANA EN EL AULA

I. Y después del temblor, ¿qué sigue?

Los primeros días de regreso a la escuela las y los profesores tienen el reto de crear las condiciones más adecuadas para continuar las labores académicas en un ambiente propicio para la convivencia, el trabajo colectivo y el aprendizaje.

La presente guía desea contribuir a la importante labor de docentes que ayudarán a muchas niñas, niños y adolescentes a volver a la vida cotidiana después del sismo del 19 de septiembre de 2017. México avanza en una cultura de prevención, protección civil y resiliencia frente a las devastadoras consecuencias de los eventos naturales.

La población infantil queda afectada de manera directa o indirecta por estos lamentables acontecimientos, pero la sociedad adulta unida trabaja para proteger y garantizar los derechos de niñas, niños y adolescentes ante la emergencia y en la reconstrucción de la vida social.

Una catástrofe natural trae consecuencias inmediatas que son atendidas durante la etapa de emergencia. Posteriormente, sigue una etapa de ajuste y adaptación a las actividades rutinarias de todos los miembros de la comunidad. Esta etapa requiere volver a las actividades que ya se venían realizando antes del suceso e integrar las nuevas condiciones que el mismo hecho modificó en la vida de las personas y su entorno.

Los primeros días son importantes para colocar las bases de una nueva etapa.

Sin duda, para las niñas, niños y adolescentes, el regreso a clases constituye una de las principales señales de que la emergencia está pasando y es preciso volver a la vida cotidiana, sin embargo, este proceso no es sencillo pues la población en general y particularmente los niños quedan marcados por huellas físicas si es que sufrieron algún daño, o por el impacto emocional que deja la experiencia. En cada caso la dimensión de los efectos varía por lo que siempre habrá que valorar la características individuales.

También hay que considerar que regresar a la vida ordinaria es complejo si hubo daños en el entorno como destrucción de viviendas, centros de trabajo, escuelas, servicios públicos, transporte, etc.

El estado de ánimo y la manera de procesar lo sucedido varía de persona a persona, por lo que es necesario identificar si en el grupo hay quienes tienen mayor dificultad para expresar y poner en orden sus pensamientos y emociones, e inclusive si requiere de atención especializada.

Se trata de una serie de recomendaciones para el trabajo frente a grupo y la sugerencia de 10 actividades para crear un ambiente de confianza y seguridad en la comunidad escolar que facilite, en la medida de las circunstancias, retomar las actividades cotidianas en las escuelas y salones de clase.

Estas actividades son sugerencias para facilitar la expresión y el cambio de actitudes positivas y resilientes (*) privilegiando momentos lúdicos y rituales.

II. Ante lo adverso, la resiliencia

Resiliencia es la capacidad de los seres humanos de continuar la vida de forma armónica e integral después de experimentar una situación adversa.

Algunas características de la resiliencia en las niñas, niños y adolescentes.

- › Tienen deseos de vivir y volver a su cotidianidad
- › Puede controlar el miedo y aprende a estar alerta ante posibles eventos
- › Sus pensamientos e ideas son ordenados y positivos
- › Se estabiliza su estado de ánimo y se siente alegre
- › Expresa afecto y apego por sus seres queridos, amigos y mascotas.
- › Puede aprender de la experiencia y errores anteriores sin culpa.
- › Siente equilibrio entre su vida personal, familiar, comunitaria y con la naturaleza.

III. El papel del Profesor

Para las actividades que aquí se proponen es fundamental el trabajo de las y los profesores. Sus funciones son:

- › Explicar el encuadre para el trabajo, el objetivo y las indicaciones de cada actividad.
- › Enseñar las ideas centrales de cada tema.
- › Cuidar que las actividades no se salgan de su objetivo.
- › Desarrollar lo que ahora se conoce como “Inteligencia emocional”, es decir la capacidad propia para expresar y manejar emociones y sentimientos y apoyar la expresión emocional del alumnado.
- › Es deseable que informes a madres, padres de familia y cuidadores sobre estas actividades para que puedan darle seguimiento y reforzar la participación de todos los integrantes de la comunidad escolar.

- › No se trata de negar lo sucedido diciendo “aquí no pasó nada”, o exacerbar lo sucedido. Es dar una justa dimensión a los hechos para crear mayor contención y seguridad de forma que sea comprensible a la edad y desarrollo de niños y adolescentes.

Recuerda tomar nota de las necesidades especiales que cada alumno requiera y dialogarlas con sus cuidadores para ver de qué forma apoyar.

IV. Para empezar

Las siguientes actividades no llevan un orden, se pueden utilizar de acuerdo a las necesidades del grupo y siempre con el consentimiento de los participantes.

Recomendamos:

- › Dar una bienvenida calurosa y afectiva a los alumnos.
- › Motivarlos a que se saluden de mano o con un abrazo si así lo desean.
- › Informar que antes, durante o después de las actividades académicas habrá momentos para abordar el tema del temblor.
- › Recordar que las actividades serán voluntarias.
- › En estas actividades la expresión verbal y de emociones es libre.
- › El respeto a la opinión de los otros es fundamental.
- › Pedir la palabra y respetar las indicaciones.

Como docente toma en cuenta que debes coordinar estas actividades con tus autoridades.

Si al elegir alguna actividad que requiere de algún ajuste para llevarla a cabo, se puede adaptar.

Autocuidado

Cualquier persona que trabaja en contextos de emergencia o crisis, o bien su labor implica escuchar y apoyar las emociones ajenas, sufre desgaste emocional.

Esto significa que debe tomar medidas de autocuidado como evitar el sobre involucramiento o caer en la apatía, indiferencia, temor o enojo. El cuidador debe ser cuidado, si requieres ayuda pide apoyo a tus colegas o algún profesional.

V. 10 Acciones para retomar la vida cotidiana en el aula

1. ¿Cómo te fue en el sismo?
2. Recordando las reglas para protegernos
3. Respiración para entrar en calma
4. Controlando el miedo
5. Es mi tristeza
6. Duelo y pérdidas
7. Qué hacer en familia
8. Solidaridad y trabajo colaborativo
9. Volver a la vida cotidiana en el aula
10. Honrar lo sucedido. Memorial escolar

Estructura de cada actividad:

1. Título de la actividad
2. Objetivo:
3. Descripción de la actividad
4. Observaciones

ACTIVIDADES

1. Y a ti, ¿cómo te fue?

Objetivo: conocer cómo fue la vivencia de cada uno sobre el temblor.

Descripción de la actividad: Se coloca el grupo en círculo para que todos puedan verse. El o la profesora, se coloca al centro y explica la actividad, la cual consiste en que una persona avienta la pelota a otro compañero y le pregunta: ¿Cómo te fue de temblor? Quien recibe la pelota expresa su vivencia. No hay límite de tiempo para hacer uso de la voz. Cuando termina avienta la pelota a otro integrante y hace la misma pregunta. Si algún niño en ese momento no quiere halar puede decir “paso” y aventar la pelota a otra persona. Al finalizar las instrucciones, el profesor o profesora empieza compartiendo su experiencia. La actividad termina cuando todos lo que deseaban hablar lo han hecho.

Observaciones: Se necesita una pelota u objeto suave y espacio suficiente.

2. Recordando las reglas para protegernos en la escuela ante un temblor

Objetivo: Recapitular con el grupo las reglas que debemos seguir en materia de protección civil ante un temblor para contribuir a la sensación de seguridad y certeza para actuar en consecuencia.

Descripción de la actividad: En una lluvia de ideas, pedir al grupo que de manera libre exprese las medidas de seguridad que recuerdan en caso de un temblor. Estas ideas se redactan en el pizarrón y se analizan de manera que quede un listado definitivo.

Posteriormente, se elaboran en una hoja de papel kraft o cartulina con la participación de todo el grupo decorando de manera atractiva el listado y se coloca en un lugar visible de manera permanente en el salón.

La o el profesor puede hacer las siguientes preguntas:

- ¿Todos conocían estas reglas?
- ¿Cuándo tembló, ¿nos acordamos de estas reglas?
- ¿Cuáles indicaciones seguimos de forma adecuada?
- ¿Cuáles son las consecuencias de olvidar y aplicar mal las indicaciones de protección civil?
- ¿Qué podemos mejorar para otras ocasiones?

Observaciones: Contar con el material para decorar el listado (papel kraft o cartulina, plumones, crayolas, pegamento, cinta adhesiva, etcétera).
Asegurarse de que todo el grupo participe y que el listado guarde relación directa con los protocolos de protección civil.

3. Respirar y respirar para tener tranquilidad

Objetivo: Enseñar técnicas de respiración para conseguir equilibrar las emociones y alcanzar un estado de tranquilidad ante momentos difíciles.

Descripción de la actividad: El o la profesora comienza explicando que ante cualquier situación que nos altera, es muy útil aprender a usar la respiración como ayuda para ello.

Se organiza al grupo colocándolos en posiciones cómodas, idealmente sentadas o recostadas y recostados en un espacio seguro y confortable; también puede ser sentados y sentadas en su silla, colocando las manos con las palmas sobre los muslos.

Posteriormente, se utiliza una melodía instrumental tranquila como música de fondo, para empezar a dar instrucciones:

- › Antes de iniciar, preparar al grupo haciendo breves ejercicios de calistenia: alzar los brazos, girar la cadera, mover el cuello. Con el propósito de prepararles para la actividad
- › Cierren los ojos e imaginen un paisaje (describir exhaustivamente el lugar)
- › Inhalen y exhalen detenidamente (El/la profesora lo hace para modelar la acción)
- › Sientan cómo el aire entra lentamente (Inhala) y sale (exhala) lentamente. Lo repite al menos tres veces hasta que se asegura que el grupo lo lleva a cabo y toma un ritmo frecuente al hacerlo.
- › Va cerrando el ejercicio comentando: “Sientan la tranquilidad al respirar y recuerden que cada que necesiten estar tranquilos, este ejercicio les va ayudar mucho.
- › Vayan abriendo los ojos lentamente y a su ritmo, volviendo a ubicar el salón y estiren sus brazos (en caso de que estén sentados) o pónganse de pie lentamente (en el caso de que estén recostados), repite los ejercicios de calistenia hasta recuperar la habituación al salón de clases.

Observaciones: Al final, se recuperan las sensaciones que tuvieron ejecutando el ejercicio y se recuerda la utilidad de ello ante cualquier situación de emergencia, como lo fue el temblor.

4. Superando el miedo

Objetivo. Reconocer que el miedo es una emoción propia de los seres humanos y como recobrar la confianza.

Descripción de la actividad: Se reparte un trozo de plastilina a cada alumna o alumno. Con sus manos elaborará una figura que represente el miedo.

Cuando todos terminan, presentan sus figuras al grupo y explican cómo lo entienden, porqué lo hicieron de esa forma, etc.

El profesor hace las siguientes preguntas al grupo para que contesten libremente:

¿Sentí miedo con el temblor?

¿Qué le pasa a mi cuerpo cuando siente miedo?

¿Cómo te sentiste al ver que los adultos tuvieron miedo?

Cuando han concluido el docente recapitula las ideas dichas por el grupo y rescata las siguientes ideas:

- › El miedo es normal, todos los sentimos, niños, jóvenes adultos, hombres y mujeres.
- › No hay que avergonzarnos ni avergonzar a otros
- › El miedo sirve en la especie humano para protegerlo de los peligros
- › Las respuestas ante el miedo son huir, atacar, protegerse.
- › El miedo es útil porque me avisa que estoy en peligro y debo hacer algo para cuidarme
- › En ocasiones ocultamos el miedo porque socialmente es visto como símbolo de debilidad, esto es frecuente en los adultos, por ello es importante recordar que esta emoción es natural.

La actividad termina llevando la figura de plastilina a casa para comentar con la familia.

5. Es mi tristeza

Objetivo: reconocer el sentimiento humano de la tristeza y favorecer su aceptación expresión.

Descripción de la actividad: Para iniciar el o la profesora mencionará que la tristeza es un sentimiento propio de los seres humanos. Los sentimientos y emociones no tienen juicio de valor, es decir, no son ni buenos, ni malos. Simplemente forman parte de la naturaleza humana.

La siguiente actividad será pedirles que laboren un dibujo de manera libre con el tema “es mi tristeza”. Para ello pueden pensar qué es lo que los pone tristes en la vida cotidiana o bien, que fue lo que provocó más tristeza a partir del sismo.

Al concluir se invita a compartir su experiencia, mostrando al grupo su dibujo y explicándolo.

El profesor puede reforzar algunas de las siguientes ideas:

- › Es normal sentir tristeza ante situaciones difíciles
- › El cuerpo expresa tristeza mediante el llanto, la expresión del rostro o el desgano
- › Tenemos necesidad de ser escuchados y abrazados
- › La tristeza es temporal y si se mantiene la persona puede deprimirse y por tanto requiere atención especial.

La utilidad de la tristeza desarrollar la idea.

Cierre de actividad. Apapacho colectivo. La actividad termina invitando a los que se han sentido tristes a que pasen al centro y se tomen de los hombros, posteriormente todos los demás se integran en un gran abrazo colectivo.

6. Nuestras pérdidas

Objetivo: Construir historias colectivas sobre temas de duelo y pérdida para reflexionar las distintas maneras en que este tema puede estar presente en la vida de niñas y niños.

Descripción de la actividad: En una hoja de papel, el /la profesora redacta el inicio de dos historias en las que está presente una pérdida definitiva en el personaje principal.

Ejemplos:

Para edades prescolares:

Luis se encontraba jugando en el parque, se sentó un momento con su perro de peluche llamado Teo a quien quiere mucho; se levantó a jugar con la pelota y cuando regresó, Teo ya no estaba y nunca iba a regresar con él. Luis se sintió... (A partir de aquí el grupo continúa la historia de manera colectiva).

Para edades 6-12:

Rita tiene muchas amigas y amigos en su colonia, casi siempre la buscan para organizar juegos y tomar decisiones. Hoy su mamá y papá le avisaron que se cambiarán de ciudad y ya no podrá ver a sus amigas y amigos. Rita se sintió... (A partir de aquí el grupo continúa la historia de manera colectiva).

Se organizan dos grupos y a cada uno se le pide que construyan la continuación y desenlace de la historia. Puede ser a través de turnos organizados en los que aporte cada quien una parte; o bien, discutir y definir en grupo cuál será la continuación y desenlace de la misma.

Al final, el o la profesora escucha las historias y acompaña una reflexión sobre cómo la pérdida está presente en nuestra vida y la importancia que tiene la manera en que la enfrentamos (en este caso sobre lo ocurrido con la y el protagonista de las historias).

Observaciones: En las instrucciones, es muy necesario hacer énfasis en que las pérdidas (el oso de peluche y el contacto con las y los amigos son definitivas).

El material a utilizar puede ser una hoja de papel kraft en la que se plasme la historia, de preferencia con un dibujo que la ilustre.

En los comentarios finales, es importante enlazarlo con las experiencias de pérdida que se tienen en todo momento, vinculándolo incluso con las muertes de personas conocidas o cercanas y queridas por niñas y niños.

7. Carta a mi familia

Objetivo: Compartir con la familia qué pasó antes y después del temblor, qué cosas se hicieron bien y que otras cosas se pueden mejorar, complementando con la información adquirida en el salón de clase.

Descripción de la actividad: La o el profesor informa al grupo que escribirán una carta dirigida a las personas encargadas de su cuidado: Papá, mamá, abuela, tía, etc. en la cual contarán como se vivió el temblor, así como las cosas que pueden hacer como familia tomando en cuenta lo aprendido en la escuela.

Se entrega una fotocopia de la carta para que sea completada o bien, se dicta la carta para que la escriban.

| | |
|--|-------------------------------------|
| Carta a mi familia | |
| Querida (o) _____ | cuando tembló yo estaba |
| en _____ | lo que sentí |
| fue _____ | y lo que hicimos para estar seguros |
| fue _____ | |
| Ahora _____ | que regresé _____ |
| siento _____ | la escuela me |
| La maestra (o) nos ha enseñado que es importante | |
| _____ | lo que yo necesito de ustedes es |
| _____ | |
| Lo que me gustaría que hiciéramos juntos en casa si vuelve a temblar es: | |
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |

La o el profesor invita a algunos a compartir lo que escribieron en su carta. Para concluir se pide al alumnado que comparta la carta con sus cuidadores. Observaciones: Se requiere lápiz o bolígrafo para escribir. Con otra hoja se puede preparar un sobre para guardar la carta.

8. Solidaridad y trabajo colectivo

Objetivo: “Realizar una actividad lúdica para reflexionar sobre la solidaridad y el trabajo en equipo frente a una situación de riesgo como un temblor.

Descripción de la actividad:

Se pide a 9 niñas y niños voluntarios que formen un triángulo equilátero sosteniendo una cuerda en equipos de tres integrantes por cada lado. Al resto del grupo se le pide que observe.

Coloca alejado de cada equipo, tres objetos simbólicos. La indicación es que cada equipo debe alcanzar el objeto.

El juego termina cuando logren alcanzarlo, se le dice a todo el grupo en voz alta que no pueden hablar hasta nueva indicación.

Pasando un minuto o máximo dos, el/la profesora detiene el juego y pregunta: ¿ya se logró el objetivo? -Escucha las respuestas-

El o la profesora pide reanudar el juego señalando que ahora está permitido hablar. Después de pasar uno o dos minutos, pregunta nuevamente ¿se Logró el objetivo? -Escucha las respuestas-

Pide reanudar el juego señalando que ahora todos y todas incluido el público espectador puede participar.

Una vez que se han tomado los objetos se indica que el juego ha terminado y se va a platicar sobre lo sucedido en la actividad.

El /La profesora pide al grupo que comparta cómo se sintió y deja que todos y todas expresen sensaciones mientras toma nota en el pizarrón. Posteriormente reconstruye con opiniones del grupo las etapas que tuvo el juego y las nombra con algún título convenido, junto con el grupo se relacionan los hechos e imágenes recientes de personas colaborando en la emergencia y las personas que participaron en ello.

Analiza con el grupo los símbolos, limitaciones u obstáculos para lograr el Objetivo, los objetos no son “el objetivo”; ello se logra cuando todos logramos llegar de manera organizada a los apoyos y ayudar a otros. El o la profesora intenta llevar al grupo a nombrar eso como “solidaridad” apoyar por el hecho de ser seres humanos, sin esperar nada a cambio. Orienta al grupo a valorar a la solidaridad como un valor fundamental para la convivencia humana.

El/la profesora resalta el trabajo colaborativo en la escuela y aula, en nuestro hogar y con las demás personas con las que convivimos en la ciudad o comunidad. Observaciones: Una cuerda o mecate, 9 objetos materiales o simbólicos que hagan referencia a las herramientas y productos que se recibieron como apoyo después del temblor. (Si no se cuenta con objetos, pueden usarse dibujos, recortes e incluso letreros en hojas tamaño carta).

9. Volver a la vida cotidiana en el aula

Objetivo. Organizar de forma gradual las acciones cotidianas del salón de clases.

Descripción de la actividad: Elaborar una matriz que permita organizar las actividades escolares durante la semana.

El profesor debe incluir las actividades anteriores y las nuevas actividades derivadas de los cambios.

El grupo puede revisar el último día de la semana si las acciones se cumplieron o no para buscar su mejora

| ACTIVIDADES/ HORARIO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|
| 8 -9 | | | | | |
| 9 -10 | | | | | |
| 10 -11 | | | | | |
| 11 -12 | | | | | |
| 12 -13 | | | | | |
| | | | | | |

10. Honrando lo sucedido: Memorial escolar

Objetivo: Recordar a las personas fallecidas y afectadas por el sismo.

Descripción de la actividad. El o la profesora explica la importancia que tiene en las familias y las comunidades recordar honrar a las personas y los acontecimientos importantes de la historia. Por ejemplo, recordamos a los familiares y amigos que han fallecido, a los héroes, a las víctimas del terremoto del 85, etc. Y responden a situaciones no ordinarias.

En estas ocasiones se suelen hacer ceremonias u ofrendas con símbolos no religiosos (luces, flores, fotografías, alimentos, etc.) que se colocan en lugares visibles para recordarlos, es decir se hace un memorial.

Posteriormente se pide a los alumnos que compartan ideas sobre un Memorial que se haga en la escuela.

¿Qué podemos hacer? ¿En qué lugar? ¿Cuándo sería oportuno? ¿Qué materiales necesitamos? ¿Cuál será el mensaje principal? ¿Cómo nos organizamos?

Observaciones: Es importante promover la creatividad en los participantes para no repetir acciones tradicionales. Garantizar que la actividad tenga un carácter laico

VI. Cuando preguntan las niñas, niños y adolescentes...

Las actividades pueden desencadenar más dudas en las niñas, niños y adolescentes. Por eso es importante responder de forma clara y honesta e ir preparado respuestas con información precisa.

Por ejemplo, pueden preguntar.

- ¿Va a volver a temblar?
- ¿Le puede pasar algo a mis seres queridos?
- ¿Esta escuela se puede caer?
- ¿Cuándo va a terminar la reconstrucción?

¡Gracias!
Tu labor es fundamental para proteger la vida y la dignidad de niñas,
niños y adolescentes mexicanos.

Consulta otros materiales de apoyo en: www.gob.mx/sipinna