

Guía Básica de Atención a la Niñez en Emergencias:

# El Acompañamiento Psicoemocional

Coordinación Nacional de Emergencias



**Save the Children**  
México



---

## ¿A Quiénes Está Dirigido este Manual?

Está dirigido a profesionales en la atención de emergencias. Sobre todo para aquellas personas que tienen interés en dar acompañamiento especializado a niños y niñas, que atraviesan por circunstancias especiales de estrés y de pérdida como consecuencia de los desastres provocados por fenómenos naturales y sociales.

En un sentido más específico, este manual forma parte del proceso de inducción de todos quienes participan en Save the Children México y, en un sentido más práctico, para los y las promotoras educativas que acompañan a los niños y niñas durante el proceso de recuperación psicoemocional afectados a consecuencia de fenómenos naturales.

## Objetivo del Manual

Servir como una herramienta que permita a los profesionales restaurar la confianza y la seguridad en los niños y niñas afectados emocionalmente por una emergencia, a través de la resiliencia y el juego.

Además de ser un instrumento operativo, se espera que el manual y la capacitación acompañante fortalezcan la confianza de las y los adultos para actuar y responder ante las emergencias en los contextos tanto personales como profesionales.



**Guía Básica de Atención a la Niñez en Emergencias:**

# El Acompañamiento Psicoemocional

**Coordinación Nacional de Emergencias**



---

**Guía Básica de Atención a la Niñez en Emergencias:**

**El Acompañamiento Psicoemocional**

Corresponde a la Sección 4.3  
del Plan Preparativo para Emergencias

Derechos Reservados

Save the Children México

México 2009

**Autor**

Anthony Caswell Pérez

**Coordinación Nacional de Emergencias**

**Directora General**

María Josefina Menéndez Carbajal

**Director de Planeación y Vinculación con la Alianza**

Allan Gómez Torres

**Director de Administración**

Antonio Nava García

**Directora de Programas**

Cintli León Marbán

**Directora de Mercadotecnia y Procuración de Fondos**

Yadira Monroy Zermeño

## Presentación

El objetivo de este manual es proporcionar una herramienta formativa y práctica para aquellas personas que incursionen en la atención psicoemocional para niños y niñas que atraviesan situaciones de crisis derivadas del impacto de fenómenos naturales y de crisis sociales.

Durante la lectura de este manual los lectores encontrarán aspectos que para Save the Children son fundamentales como es enfatizar en el Interés Superior del Niño, la Participación Infantil y la No Discriminación como principios de trabajo y de incidencia durante la emergencia. También se exponen conceptos claves como son: la resiliencia como base para la recuperación, la importancia del juego y la comunicación entre la familia.

Como todo manual, contiene aspectos muy prácticos para implementarse durante una emergencia y tener resultados concretos en la atención dirigida a la población infantil. Durante todo el contenido se presentan temas generadores a manera de preguntas, que permitirán que el lector y lectora verifiquen aprendizajes y también problematicen con antelación situaciones que se le presentarán durante la atención de una emergencia.

Para Save the Children la atención de las emergencias es una convicción de origen, cabe señalar que en 1919 se origina como organización humanitaria en el contexto de la Primera Guerra Mundial. Desde entonces, esta organización está presente en las emergencias más significativas que ha enfrentado la humanidad durante el siglo pasado y este.

Para Save the Children, ser una organización que atiende desde el Enfoque de Derechos las emergencias es uno de sus principales retos para el Siglo XXI.

Este enfoque en particular, le significa desarrollar:

- Con integralidad Derechos Humanos,
- Conocimiento profundo de los Acuerdos Internacionales
- Entender a fondo a los individuos y sus comunidades
- Y, sobre todo, conocer y potenciar la participación de los niños y niñas durante todo el proceso de solución del estrés y recuperación de la comunidad con una perspectiva de mediano y largo plazo.

Este manual se construye a partir de la experiencia operativa que Save the Children México obtuvo durante la atención de las inundaciones en el estado mexicano de Tabasco del año 2007, las fuertes lluvias ocasionadas por un frente frío y la presencia del Huracán Noel a tan solo unos cientos de kilómetros, ocasionó que la infraestructura hidroeléctrica estuviese a punto de colapsarse, por lo cual las autoridades consideraron el desfogue de las aguas como un factor estratégico y de seguridad nacional. Lo anterior derivó en inundaciones en la ciudad de Villahermosa y un porcentaje muy significativo del territorio estatal. En resumen fenómenos naturales y la acción del ser humano, pueden desencadenar situaciones de profundo impacto y estrés en la vida de las personas.

Desde el Enfoque de Derechos las variables anteriormente señaladas nos permiten ubicar la atención de emergencias en un plan de mediano plazo. Actualmente se desarrolla en Tabasco un programa educativo para prevenir la violencia y la explotación, así como un trabajo dirigido a las autoridades locales para la reconstrucción de espacios apropiados para la población infantil en las subsecuentes contingencias ambientales.

Una cualidad absolutamente relevante durante el proceso de atención durante las inundaciones en el estado de Tabasco, es que durante todo el proceso Save the Children contó con el respaldo técnico, financiero y moral de cientos de voluntarios, donantes, autoridades municipales, estatales y federales, de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, de medios de comunicación, de voceros, de Save the Children de Noruega y de los Estados Unidos, así como de niños y niñas.

Esta articulación de mejores talentos, responsabilidades y voluntades representan para Save the Children la afirmación de lo posible, de un escenario muy claro en el cual la Convención Internacional de los Derechos del Niño tiene una expresión en lo concreto.

Allan Gómez

Director de Planeación y Vinculación con la Alianza

---

## Contenido

### Módulo 1

<b>Antecedente del Programa de Emergencias de Save the Children México</b> .....	7
1.1.- Origen Humanitario de Save the Children .....	8
1.2.- Breve Descripción de la Trayectoria de Save the Children México .....	10

### Módulo 2

<b>El Marco Conceptual del Programa de Emergencias de Save the Children México</b> .....	13
2.1.- Aclaración sobre el Uso de “Desastres Naturales” .....	14
2.2.- El Marco Conceptual desde los Derechos .....	16
2.3.- Recursos Jurídicos Internacionales para la Atención en Emergencias .....	21
2.4.- El Acercamiento del Emocional Matristico como Parte de la Opción de Resiliencia .....	25
2.5.- Relacionar el Enfoque de Derechos con el Emocional Matristico .....	30

### Módulo 3

<b>Información Preliminar para la Implementación del Acompañamiento Psicoemocional</b> .....	33
3.1.- Save the Children México y el Acompañamiento Psicoemocional .....	34
3.2.- Reacciones Normales de los Niños y Niñas ante Situaciones de Emergencia .....	39

### Módulo 4

<b>El Acompañamiento Psicoemocional: Lineamientos de Intervención</b> .....	45
4.1.- El Contexto Psicosocial .....	47
4.2.- Técnicas de Intervención .....	49
4.2.a.- Intervención de Crisis ( <i>Crisis Intervention</i> ) .....	50
4.2.b.- Procesamiento de Estrés por Incidentes Críticos ( <i>Critical Incident Stress Debriefing</i> ) .....	54
4.2.c.- Reducción de Estrés ( <i>Stress Reduction</i> ) .....	59
4.2.d.- Técnicas de Expresión Alternativa ( <i>Alternative Expressive Techniques</i> ) .....	65
4.3.- Espacios Amigables para Niños y Niñas: los CFS ( <i>Child-Friendly Spaces</i> ) .....	69
4.3.a.- Propósito de los CFS .....	70
4.3.b.- Consideraciones Operativas .....	71
4.3.c.- Actividades .....	75
4.4.- Estructura General de Sesiones con los Niños y Niñas .....	79

---

## Contenido

### Módulo 5

<b>Consideraciones Complementarias al Acompañamiento Psicoemocional</b> .....	85
5.1.- Padres de Familia y Comunidad .....	87
5.1.a.- Recuperación Personal .....	88
5.1.b.- Las Necesidades Especiales de sus Hijos .....	90
5.1.c.- Sugerencias Prácticas y Útiles para Respalda la Recuperación de sus Hijos .....	92
5.2.- Los Chicos de Rojo: El Estrés entre los Integrantes del Equipo de Respuesta a Emergencias de Save the Children México .....	95
5.2.a- “Burnout”: Consecuencias del Estrés entre Trabajadores de Respuesta a Emergencias .....	97
5.2.b.- Las Necesidades de los Trabajadores de Respuesta a Emergencias .....	100

### Módulo 6

<b>Reflexiones, Retroalimentación y Observaciones del Lector</b> .....	105
--	-----

<b>Bibliografía</b> .....	111
---------------------------	-----

### Anexos

**1 Plan Escolar “Acompañamiento Emocional”. Tabasco 2008**

**2 “Acordeón” de Acompañamiento Psicoemocional**



MI

## Módulo I

Antecedente del Programa de  
Emergencias de Save the Children México



**Objetivo Específico de Aprendizaje:**

Formar una perspectiva coherente sobre el Programa Nacional de Emergencias como parte esencial de la operación de Save the Children México, derivado de la razón de ser histórica del movimiento Save the Children.



## MI

## I.I.- Origen Humanitario de Save the Children

Save the Children nació como consecuencia de la preocupación que Eglantyne Jebb y su hermana Dorothy Buxton sintieron al observar las situaciones de vida que los niños y niñas tuvieron que enfrentar en los países vencidos después de la Primera Guerra Mundial. En 1919 ellas organizaron un fondo, “The Save the Children Fund”, para apoyar a los niños y niñas afectados directamente por la guerra; a partir de este fondo se implementaron acciones para satisfacer las necesidades básicas de los niños y niñas a través de la entrega de alimentos, ropa y artículos básicos. A la vez, el Fondo Save the Children utilizó el cabildeo para levantar el bloqueo en contra del Imperio Austria-Hungría y para concientizar a los ingleses acerca del efecto negativo que tenía sobre los niños y niñas<sup>1</sup>.

Desde ese momento en 1919, Save the Children ha trabajado con los niños y niñas en situaciones de emergencia a través de intervenciones humanitarias que incluyen: atención médica básica, comedores, reunificación de familias, apoyo a la educación, eliminación del uso de niños y niñas como soldados, apoyo a medios de sustento y atención psicosocial.

A partir de este enfoque se desarrollaron otras líneas de trabajo a favor de los niños y niñas con una perspectiva de largo plazo<sup>2</sup>. De esta preocupación para extender el apoyo a la niñez más allá de las situaciones de desastre, surgen otros programas de Save the Children para lograr el apoyo permanente para la niñez del mundo, entre los cuales está la Declaración de los Derechos del Niño en 1923, precursor a la Convención sobre los Derechos del Niño de la Organización de las Naciones Unidas de 1989.

La Alianza Internacional de Save the Children actualmente trabaja en 119 países, de los cuales 20 cuentan con intervenciones de respuesta a emergencias. Los programas tienen entre sus metas prevenir situaciones de crisis y favorecer condiciones de desarrollo en base al Enfoque de Derechos para enfrentar la pobreza y la inestabilidad<sup>3</sup>.

De este inicio y el subsecuente desarrollo de una atención a largo plazo se formó la misión institucional de Save the Children:

**Save the Children lucha por los derechos de la niñez, brindamos mejoras inmediatas y duraderas a la vida de los niños y niñas de todo el mundo.**

1. “Eglantyne Jebb y Save the Children”, Save the Children México, México, 2008. [www.savethechildrenmexico.org/website2008/pdf/Eglantyne\\_Jebb.pdf](http://www.savethechildrenmexico.org/website2008/pdf/Eglantyne_Jebb.pdf). Pág. 5-7.

2. Child Protection in Emergencies: Priorities, Principles and Practices, The International Save the Children Alliance, Estocolmo, 2007. Pág. 5.

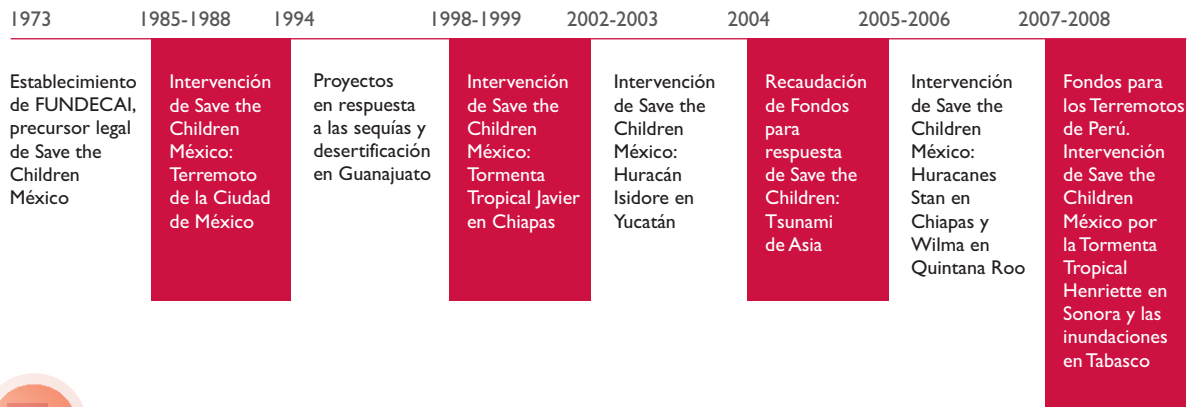
3. Idem.



## 1.2.- Una Breve Descripción de la Trayectoria de Save the Children México

En México, las amenazas de desastres provocados por fenómenos naturales son constantes. Debido a la extensión territorial y la diversidad geográfica y geológica, la población tiene que estar atenta y preparada para contender con fenómenos como: tormentas tropicales, huracanes, inundaciones, heladas, incendios, ondas de calor, sequías, deslaves y terremotos. Save the Children, desde su creación en México hace 36 años, ha respondido a las emergencias locales más fuertes de la historia a través de intervenciones inmediatas y de la implementación de proyectos de recuperación. Esto es: acompañamiento psicoemocional, reconstrucción de viviendas y espacios comunitarios, campañas de procuración de fondos, voluntariado, entrega de medicamentos, monitoreo de condiciones de seguridad básica y de salud, reinserción escolar, establecimiento de espacios seguros y amigables para la niñez, educación preventiva, así como actividades particulares correspondientes a cada caso.

En la siguiente línea del tiempo, se pueden apreciar algunas de las intervenciones en que ha participado Save the Children México desde su fundación en 1973.



Las intervenciones Save the Children México se han realizado a través de programas de acompañamiento psicoemocional con el objetivo de:

**Restaurar la confianza y la seguridad en los niños y niñas que resultaron afectados emocionalmente durante la emergencia, utilizando como estrategia fundamental la resiliencia y el juego.**

Además de las intervenciones en territorio nacional, Save the Children México ha participado en los Llamados Globales de la Alianza Internacional Save the Children para la Procuración de Fondos.

En 2008 se creó en Save the Children México la Coordinación Nacional de Emergencias con el propósito de desarrollar un programa permanente de atención a emergencias, con un Enfoque de Derechos en congruencia con la visión originaria de Eglantyne Jebb y con cuatro líneas de operación:

- Preparación institucional
- Prevención<sup>4</sup> de emergencias en la población beneficiaria
- Respuesta inmediata
- Recuperación

4. La realización de actividades educativas y preparativas de los beneficiarios para disminuir su vulnerabilidad ante emergencias por causas "naturales", por causas humanas o por ambas.



---

# M2

## Módulo 2

El Marco Conceptual del Programa de Emergencias de Save the Children México



**Objetivo Específico de Aprendizaje:**

Relacionar la perspectiva desde la cual Save the Children México interpreta y atiende las emergencias con la cotidianidad personal y profesional del lector.

## M2

## 2.1.- Aclaración sobre el Uso de “Desastres Naturales”

El primer paso para definir el marco conceptual del Programa de Emergencias de Save the Children México es hacer un comentario sobre el uso común y equivocado del concepto “desastres naturales”:

Los desastres no son naturales. Los desastres, en el contexto de emergencias, son una caracterización social de un hecho o serie de hechos que tiene como consecuencia pérdidas de vidas, de oportunidades económicas, daños físicos y mentales.

Estos fenómenos pueden ser de orden meteorológico, geológico, biológico o provocados directamente por los humanos como son los conflictos armados o accidentes industriales.

Generalmente, la gravedad del impacto está correlacionada con la vulnerabilidad de los diferentes grupos sociales, que habitualmente corresponde a la estructura social y las diferencias que se manifiestan en la ubicación y tipo de viviendas, en las características económicas e infraestructura, en la relación entre los humanos y el medio ambiente, en la situación de pobreza, en las organizaciones socio-políticas e institucionales existentes, así como en las relaciones culturales o ideológicas. Estas diferencias estructurales, así como otras, influirán en el desastre y sus impactos<sup>5</sup>.

Un desastre puede ocurrir al ser impactada una población vulnerada por un fenómeno natural de alto grado de adversidad para los humanos como un huracán, tsunami, sequía, terremoto, tornado, tormentas de hielo, entre otros.

Para Save the Children, “desastre” no es un sinónimo exacto de “emergencia”, la cual se define como:

Situación en la que las vidas, el bienestar físico y mental o el desarrollo de oportunidades de los niños y niñas están amenazados como consecuencia de desastres causados por los seres humanos o fenómenos naturales y donde la capacidad local de respuesta está desbordada o es inadecuada<sup>6</sup>.

Save the Children, así como otras agencias humanitarias, tanto gubernamentales como de la sociedad civil, implementan las medidas adecuadas para la atención derivada de las emergencias tomando siempre en cuenta las implicaciones sociales que pueda causar el impacto adverso de los fenómenos antes mencionados.

Por eso, la incidencia de Save the Children en el tema de desastres se genera desde una perspectiva social, con base en el Enfoque de Derechos que se amplía holísticamente al tomar en cuenta los contextos de los niños y niñas.

Hay dos distinciones centrales para Save the Children: la primera es sencillamente un enfoque dirigido a la niñez y la segunda diferencia es que una emergencia sucede cuando la población local y los diferentes niveles de gobierno se encuentran en situaciones donde el impacto supera sus posibilidades de atención. Es decir que haya necesidad de apoyo externo.

5. Plan de Prevención y Atención de Desastres: Tapachula, Huixtla y Suchiate, en Chiapas, Benito Juárez e Isla Mujeres, en Quintana Roo, Save the Children México, México, 2006. Pág. 3.

6. Child Protection in Emergencies: Priorities, Principles and Practices, The International Save the Children Alliance, Estocolmo, 2007. Pág. 5..





# M2

## 2.2.- El Marco Conceptual desde los Derechos<sup>7</sup>

En teoría, aplicar el marco de los Derechos de la Niñez en emergencias se hace de la misma forma que en otros entornos operativos de Save the Children. Sin embargo, trabajar en el contexto de emergencias con altos grados de inseguridad, presenta un conjunto adicional de retos operativos que requiere respuestas adaptadas. Esta situación incrementa la urgencia de asegurar la implementación del Enfoque de Derechos y consecuentemente, cada programa de una intervención humanitaria de Save the Children debe promover, proteger o satisfacer los derechos de la Convención de los Derechos del Niño (CND), además de construir un ambiente en el que esto se puede lograr. Para esto, es necesario programar los proyectos de Save the Children tomando en cuenta los puntos y conceptos que se exponen a continuación:

### Programar con el Enfoque de Derechos: Un resumen

Además de adoptar un enfoque operativo centrado en la niñez e incorporar buenas prácticas de desarrollo, la programación con Enfoque de Derechos requiere aplicar una serie de puntos basados en los **Principios Generales de la CDN** (ver gráfica) y su implementación.



En la tabla que sigue, se ha ordenado estos puntos en una de cinco categorías:

1. Implementación
2. No discriminación
3. Participación
4. Interés superior
5. Supervivencia y desarrollo

CATEGORÍA	PUNTOS CLAVE PARA LA PROGRAMACIÓN CON ENFOQUE DE DERECHOS
IMPLEMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar la Convención de los Derechos del Niño (CDN) como marco normativo y analítico.</li> <li>• Implementar los cuatro principios generales de la CDN como un mecanismo de filtro.</li> <li>• Considerar la colaboración con diferentes socios a través de las necesarias formas de relacionarse para lograr verdaderos cambios.</li> </ul>
NO DISCRIMINACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurar que los niños y niñas sean reconocidos como personas con dignidad y capacidades en evolución.</li> <li>• Poner atención a los grupos con mayores índices de marginación, cuyos derechos son frecuentemente los más vulnerados.</li> </ul>
PARTICIPACION	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar procesos de participación y empoderamiento de los diferentes actores sociales.</li> </ul>
INTERÉS SUPERIOR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar a los garantes de los Derechos Humanos y exigirles rendición de cuentas.</li> <li>• Contar con una visión a largo plazo con base en el análisis de patrones, oportunidades y capacidad a la vez que se responde inmediatamente a violaciones de derechos.</li> </ul>
SUPERVIVENCIA Y DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer que el objetivo superior es un impacto medible en las vidas de los niños y niñas, así como en sus derechos.</li> <li>• Aumentar el impacto en las vidas de los niños y niñas a través del cabildeo en base a hechos.</li> <li>• Operar los programas en todos los niveles de la sociedad y asegurar conexiones entre ellos para maximizar el impacto.</li> </ul>

## Descripción de los Conceptos Clave para la Programación

- **Participación**

Es esencial involucrar a los niños y a las niñas en su propia protección, así como en toda la respuesta humanitaria. Esto puede consistir en que identifiquen los problemas que les afectan y propongan soluciones. Además, se deberán solicitar sus opiniones en la valoración inicial y la planeación, así como en el monitoreo y evaluación de los programas. Para facilitar su participación, se debe utilizar material apropiado y apoyarles en sus organizaciones e iniciativas.

- **Sobrevivencia y desarrollo**

Generalmente, la niñez es la parte más grande de la población afectada en una emergencia. Sin importar la naturaleza de la causa del desastre, las emergencias siempre amenazan la sobrevivencia inmediata de los niños y niñas, así como a su desarrollo a largo plazo.

- **No-discriminación**

En la respuesta a una emergencia, se debe asegurar que todos los niños y niñas (independientemente de edad, sexo, capacidad, religión o etnicidad) tengan acceso a servicios básicos, protección y educación, a la vez que se asegure su bienestar emocional y el respeto a sus Derechos Humanos. Es importante asegurar que los programas no promuevan estereotipos discriminatorios por género o de minorías.

- **Interés superior**

Cualquier acción o decisión que afecte un niño o niña deberá tomar en cuenta el goce por parte del niño o niña de todos los derechos contenidos en la CDN, teniendo en mente la integralidad e interrelación que existe entre los derechos, su desarrollo y bienestar a largo plazo.

- **Rendición de cuentas**

El marco legal internacional establece mecanismos para la rendición de cuentas. En emergencias, es fundamental que el Estado cumpla con sus obligaciones legales y morales para la protección de la población afectada. Sin embargo, todos los actores involucrados en la respuesta también tienen la responsabilidad de rendir cuentas y Save the Children cuenta con una variedad de mecanismos para que los beneficiarios puedan opinar y quejarse de violaciones a sus derechos.

El Enfoque de Derechos no considera a las personas afectadas por un desastre como “objetos de caridad” o “víctimas desamparadas”; se promueve que exijan sus derechos. Los niños, niñas y jóvenes, sus familias y comunidades son percibidos como actores centrales en una respuesta a las emergencias, como sujetos de derecho.

- **Indivisibilidad**

Significa que un enfoque holístico se tiene que aplicar al trabajar con los y las niñas. Esto implica, primero, considerar a los niños y niñas como seres humanos íntegros en vez de fragmentar sus vidas en “problemas” o papeles separados (niño soldado o refugiado). También implica reconocer que para lograr cambios positivos en el área de acompañamiento psicoemocional de niños y niñas, podría también requerir trabajar en otras áreas como en terapia grupal con adultos.

- **Análisis situacional**

Realizar un análisis de alta calidad del contexto asegura que se pueden realizar acciones directas para proteger a la niñez y establecer prioridades, así como una línea de base para medir el progreso.

Desde el inicio se debe contar con una perspectiva de largo plazo para asegurar que no se presente una terminación anticipada de la intervención. El análisis deberá identificar actores que influyan en la situación, los recursos disponibles, así como faltas y riesgos en factores de protección. Dicho análisis deberá también considerar las debilidades y fortalezas de Save the Children para facilitar el proceso de planeación. Habrá momentos, particularmente al inicio de una emergencia, en que una valoración rápida es la única forma de conseguir información.

El Enfoque de Derechos es una herramienta que facilita apoyar a los niños, niñas y a sus comunidades para sobrevivir, mejorar su calidad de vida y aumentar las oportunidades en sus vidas. Los puntos y conceptos aquí presentados permiten evaluar los diferentes componentes y procesos del programa de emergencias y asegurar una congruencia con los principios de Save the Children. A la vez, aplicar el Enfoque de Derechos asegura que las intervenciones son respaldadas por el marco jurídico internacional.



## M2

### 2.3.- Recursos Jurídicos Internacionales para la Atención de Emergencias

El Enfoque de Derechos se fundamenta en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y todos los instrumentos internacionales de derecho derivados. Para Save the Children, la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN) es central para aplicar este enfoque a la operación de sus programas tanto en México como en el resto del mundo. En el contexto de emergencias, el Enfoque de Derechos se complementa con el Derecho Internacional Humanitario, un conjunto de instrumentos que definen las condiciones básicas esenciales para la dignidad humana que se deberán respetar tanto en conflictos armados como en otros desastres.

Derivado de estos instrumentos, Save the Children y otras organizaciones no-gubernamentales de la comunidad internacional consideran que en emergencias es un Derecho Humano “...vivir con dignidad... y recibir asistencia humanitaria”. Esto se cita directamente de El Proyecto Esfera: Carta Humanitaria y Normas mínimas de respuesta Humanitaria en casos de desastre, un esfuerzo de colaboración entre organizaciones no gubernamentales internacionales apoyado por dependencias gubernamentales de varios países<sup>8</sup> y sustentado en los siguientes instrumentos jurídicos<sup>9</sup>:

- Declaración Universal de Derechos Humanos: 1948
- Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos: 1966
- Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales: 1966
- Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación Racial: 1969
- Los cuatro Convenios de Ginebra de 1949 y sus dos Protocolos Adicionales de 1977 (Convenios de Derecho Internacional Humanitario)
- Convención sobre el Estatuto de los Refugiados: 1951
- Protocolo sobre el Estatuto de los Refugiados: 1967
- Convención contra la Tortura y otros Tratos o Penas Cruelles, Inhumanos o Degradantes: 1984
- Convención sobre la Prevención y Sanción del Delito de Genocidio: 1948
- Convención sobre los Derechos del Niño: 1989
- Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer: 1979
- Convención sobre el Estatuto de los Apátridas: 1960
- Principios Rectores de los Desplazamientos Internos: 1998

8. El Proyecto Esfera: Carta Humanitaria y Normas mínimas de respuesta Humanitaria en casos de desastre, El Proyecto Esfera, Ginebra, 2004. Pág. 386-387.

9. Ibid. Pág. 371.

El punto de partida del Proyecto Esfera es **La Carta Humanitaria** que se puede resumir a través de los principios, funciones y responsabilidades, así como de una descripción general de las normas mínimas presentadas en ella<sup>10</sup>.

#### Principios de la Carta Humanitaria:

1. El derecho a vivir con dignidad
2. La distinción entre combatientes y no combatientes
3. La no devolución de refugiados

#### Funciones y Responsabilidades explícitas en la Carta Humanitaria:

1. Es responsabilidad de las personas afectadas en un desastre satisfacer sus necesidades básicas y en caso que no sea posible, el Estado tiene la obligación de hacerlo.
2. Es obligación del Estado proteger y asistir a la población afectada y/o permitir que organismos humanitarios presten tales servicios.
3. La función de los organismos humanitarios es definida por sí mismos con base en las necesidades de las personas afectadas.
4. Los organismos humanitarios reducirán al mínimo los efectos adversos que sus intervenciones puedan provocar en relación a las partes beligerantes.
5. Los organismos humanitarios reconocen y apoyan los mandatos del Comité Internacional de la Cruz Roja y del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados.

10. Ibid. Pág. 18-22.



### El Uso de Normas Mínimas de acuerdo con la Carta Humanitaria:

- Organismos humanitarios velarán sistemáticamente por la aplicación de normas mínimas.
- Asumirán la responsabilidad correspondiente a su aplicación.
- Las normas mínimas se basan en la satisfacción de necesidades básicas relacionadas con:

Agua  
Saneamiento  
Alimentos  
Nutrición  
Refugio  
Servicios de salud

- Se buscará la rendición de cuentas tanto del Estado como de los organismos humanitarios en el marco de los recursos jurídicos internacionales.
- La responsabilidad de los organismos humanitarios es primero a las personas que requieren de su asistencia.

**La Carta Humanitaria** se fundamenta específicamente en los siguientes artículos de diferentes instrumentos jurídicos:

INSTRUMENTO	ARTÍCULO
Declaración Universal de los Derechos Humanos	3 y 5
Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos	6 y 7
Convenios de Ginebra (1 a 4)	3
Convenio de Ginebra (4)	23, 55 y 59
Protocolo Adicional I de los Convenios de Ginebra	48, 69-71
Convención contra la Tortura y otros Tratos o Penas Crueles, Inhumanos o Degradantes	3
Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales	10-12
Convención sobre los Derechos del Niño	6, 22, 24, 37,38
Convención sobre el Estatuto de los Refugiados	33

Al basarse en los artículos específicos de los diferentes instrumentos jurídicos internacionales, se valida **La Carta Humanitaria** como una síntesis funcional de los Derechos Humanos y el Derecho Internacional Humanitario en la cual se establecieron normas mínimas para programas operativos de asistencia humanitaria. Para Save the Children, **La Carta Humanitaria** es una referencia amplia del Enfoque de Derechos que se aplica en los programas de emergencia, que se ajusta a su visión hacia la niñez, como se puede apreciar en la sección 2.2. A la vez Save the Children sustenta la atención en emergencias y de sus programas concretamente con base en los instrumentos antes mencionados.



## 2.4.- El Acercamiento del Emocional Matrístico como Parte de la Opción de Resiliencia<sup>11</sup>

- **¿Qué es el emocional matrístico?**

Es un proceso de aprendizaje caracterizado por el reconocimiento de los sistemas de afectividad del niño o niña con base en las relaciones consigo mismo, con la familia, la comunidad, la sociedad, el medio ambiente y su concepción del universo, partiendo específicamente de los sentimientos y sensaciones derivados de estas relaciones. A través de este reconocimiento, se establecen condiciones de equidad y equilibrio para el desarrollo del potencial de la niña o niño.

El emocional matrístico busca provocar la reflexión sobre la práctica educativa, tanto formal como informal, y generar cambios socioculturales positivos con impactos directos en todas las dimensiones de la vida de cada niño y niña<sup>12</sup>.

- **¿Cómo se aplica el emocional matrístico?**

El primer paso es explorar el significado del emocional matrístico y la relevancia que tiene en las dimensiones de la vida de uno o una. Una manera con la que se puede iniciar esta exploración es preguntarse:

- ¿Cuáles fueron los sentimientos que he tenido hoy?
- ¿Qué los provocaron?
- ¿Qué papeles tienen las emociones en mi vida?
- ¿Cómo me afectan?
- ¿Cómo afectan a los demás?
- ¿Me permito sentir mis emociones?
- ¿Por qué y bajo qué circunstancias?
- ¿Cómo me siento ahora?

Después, se pueden comparar las respuestas con los principios y valores generales del emocional matrístico, de los cuales se derivan adicionalmente principios y valores específicos.

Los principios y valores generales están resumidos en las siguientes tablas:

PRINCIPIOS	DEFINICIÓN	EJEMPLOS
Auto-organización	El ordenamiento, aparentemente inconsciente, de las cosas y sistemas por sí mismos que se ajustan a la realidad a través de la creatividad, la flexibilidad, la resistencia, la intuición y permiten el establecimiento de relaciones <sup>13</sup> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veredas en parques a pesar de contar con caminos diseñados.</li> <li>• El conocimiento intuitivo de la problemática de los niños y niñas por parte de los integrantes del equipo de respuesta a emergencias después de interactuar con ellos, a pesar de no haber realizado un diagnóstico formal.</li> </ul>
Influencia sutil	Efectuar un cambio positivo con base en la contribución, casi imperceptible, de uno al entorno de los demás a través de ser congruente con las acciones, ideas y valores <sup>14</sup> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La presencia de murciélagos en una zona limita la población de zancudos afectando la comodidad de los humanos.</li> <li>• Los promotores comunitarios son reconocidos y saludados por los niños y niñas fuera del contexto de los programas de Save the Children México.</li> <li>• El coordinador operativo va al campo vestido con el uniforme de Save the Children México. A pesar de tener un contacto mínimo con los niños y niñas, ellos lo saludan con abrazos.</li> </ul>
Coevolución	La cooperación entre seres diferentes para mutuamente favorecer su desarrollo. Complementa el desarrollo con base en la competencia entre seres diferentes <sup>15</sup> .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los pájaros (picabueyes) que viven encima de los hipopótamos; ambos se benefician ya que el hipopótamo ofrece alimentos (insectos como pulgas que viven en su piel) y el pájaro lo limpia.</li> <li>• En un desastre, la dependencia gubernamental de Protección Civil cuenta con su programa de emergencias enfocado a cubrir las necesidades físicas básicas de las personas afectadas, tarea que realizan a través del establecimiento de albergues temporales. Sin embargo, no entienden porque después de 2 semanas de haber pasado el desastre, hay mucha apatía entre la población. En el diagnóstico de Save the Children México, se identifica que no existen redes de apoyo psicosocial por lo cual propone un programa de talleres de respiración y ejercicio para adultos y sesiones de arte para los niños y niñas. Sin embargo, no cuentan con los recursos necesarios para establecer espacios seguros. Se negocia con Protección Civil y establecen un sistema de cooperación en que la dependencia construye los espacios necesarios y Save the Children México ofrece los talleres tres veces a la semana. Después de dos semanas se empieza a notar un cambio en el bienestar de los albergados.</li> </ul>

13. Ibid. Pág. 10

14. Ibid. Pág. 11

15. Ibid. Pág. 12

PRINCIPIOS	DEFINICIÓN	EJEMPLOS
Holismo	<p>Las partes unidas forman un todo y este todo puede ser parte de otro todo. Este patrón se manifiesta desde la escala subatómica hasta la universal. Por lo tanto se debe considerar la influencia que tiene uno como parte en relación al todo a la vez que se reconoce a uno mismo como un todo. Una manifestación clave de este principio es el concepto de Gaia, en que todos los ecosistemas, incluyendo los humanos son parte del planeta<sup>16</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los átomos consisten en partículas. Las moléculas son compuestas de átomos. Las moléculas se unen para formar células. Los tejidos se forman a través de las células. Los tejidos se unen para formar órganos. Los órganos forman un organismo.</li> <li>• La inundación de Tabasco en el 2007 se dio oficialmente por lluvias atípicas. Sin embargo, el flujo del sistema hidrológico del estado está obstaculizado por mucho lodo en los ríos. Este lodo proviene de la erosión de los cerros. La erosión de los cerros está provocada por la desaparición de la flora. La desaparición de la flora se debe a la tala descontrolada de árboles. Y la tala se debe a la necesidad económica del ser humano.</li> </ul>
Información ausente	<p>“...se refiere a considerar siempre lo no dicho, la información oculta o las preguntas que aún no se pueden contestar. Para ello, es importante abrirse a los errores, las dudas, los contratiempos, las desventuras, las confusiones y misterios”<sup>17</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “No fracasé. Encontré 2000 maneras de no hacer un foco.” – ThomasAlba Edison</li> <li>• Se hacen planeaciones para una sesión de rompehielos con los niños y niñas. En una escuela con el grupo de tercer grado es un éxito mientras que en otra escuela el grupo del mismo grado se aburre.</li> </ul>
Incertidumbre	<p>Ante la falta de conocimiento seguro y absoluto, así como el aumento de sistemas rígidos, es necesario ser flexible, abierto y sin temor a lo desconocido<sup>18</sup>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La tierra es el único planeta con vida en el universo conocido. Si el universo fuera del tamaño de la tierra, el sistema solar sería más pequeño que una partícula de polvo. ¿Qué pueden los humanos conocer del universo?</li> <li>• A pesar de contar con un programa de acompañamiento psicoemocional para la atención en emergencias, no se aplicará de la misma forma en dos lugares diferentes. Es muy difícil considerar todas las variables que podrían afectar la respuesta de los niños y las niñas al programa. Factores que influyen: el impacto, la cultura, los tipos de respuesta, administradores, dependencias involucrados, cooperación y coordinación entre organismos humanitarios, así como la experiencia previa ante emergencias, tanto de la población como de los integrantes de los organismos humanitarios.</li> </ul>

16. Ibid. Pág. 13

17. Idem.

18. Idem.

Para el emocional matrístico, los siguientes valores impulsan los principios, fundamentando las acciones congruentes del ser:

VALOR	DEFINICIÓN	VALORES DERIVADOS
VERDAD	Es la percepción particular de una persona y la relación que tiene con sus condiciones de vida. Las particularidades de la percepción de cada ser resultan en muchas verdades, a veces compartidas, semejantes y contrarias <sup>19</sup> .	Diversidad Respeto Armonía
HUMILDAD	Reconocer los límites de uno mismo, como son debilidades, dudas y errores, y la influencia que pueden tener en relación a su entorno y viceversa <sup>20</sup> .	Libertad Caos Creatividad
SOLIDARIDAD	Sentirse como parte de la humanidad y del planeta para compartir las experiencias que surgen de los demás <sup>21</sup> .	Equidad Colaboración Convivencia

Para empezar a implementar el emocional matrístico, se deben comparar estos principios y valores con el actuar de uno o una en su cotidianeidad y las emociones resultantes. Habrá algunas propiedades que se tengan y se manejen intuitivamente mientras que otras tendrán una presencia menor y/o se manejarán en situaciones limitadas. En estos casos, uno o una debería esforzarse conscientemente para empezar a actuar con estos valores y principios como filtro en todas las dimensiones de la vida. Sin embargo, es importante reconocer que este proceso se debe realizar tomando en cuenta las particularidades y diversidad de cada persona. Por ejemplo, una persona introvertida no vivirá la solidaridad de la misma forma que una persona extrovertida.

### ¿Cuál es la propuesta del acercamiento del emocional matrístico como parte de la opción de resiliencia?

Este documento se elaboró a través de la síntesis de información de varias fuentes, específicamente la referente al acompañamiento psicoemocional y los temas esenciales para la implementación de una respuesta enfocada hacia el bienestar infantil. Ninguna de las fuentes utilizadas para la síntesis explicitaron derivarse del emocional matrístico. Sin embargo, los principios y valores del emocional matrístico mencionados en las tablas anteriores están implícitos de diferentes formas.

19. Ibid. Pág. 14

20. Idem.

21. Idem.

Para lograr una congruencia programática del acompañamiento psicoemocional en el marco del emocional matrístico, se tiene que analizar y comparar las técnicas que se presentan a continuación con los valores, principios, procesos y técnicas mencionados en la parte superior a través de un ejercicio reflexivo continuo. De esta manera, se inicia la integración de este marco conceptual al quehacer del acompañamiento psicoemocional. Las reflexiones y observaciones, derivadas de las preguntas generadoras y los ejemplos tomados de la cotidianidad, permitirán al lector acercar y conscientemente integrar el emocional matrístico con su ejercicio profesional en relación a emergencias.

Posteriormente se buscará sistematizar las reflexiones sobre el emocional matrístico en torno al acompañamiento psicoemocional y al Programa de Emergencias generados en esta primera edición. Dicha sistematización hará posible, en una segunda edición de este manual, una acertada integración sistemática del emocional matrístico en los diferentes niveles del programa.



### Preguntas

- ¿Qué fue lo que más te impactó de las reflexiones provocadas en esta sección?
- Además del programa de emergencias, ¿cómo podrías aplicar el emocional matrístico en tu vida personal y laboral?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## M2

### 2.5.- Relacionar el Enfoque de Derechos con el Emocional Matrístico

En la sección 1.2. (pág.10), se escribió que el objetivo específico del programa de acompañamiento psicoemocional es:

Restaurar la confianza y la seguridad en los niños y niñas que resultaron afectados emocionalmente durante la emergencia, utilizando como estrategia fundamental la resiliencia y el juego.

Lo anterior se deriva del objetivo general del Programa de Emergencias que es:

Fortalecer la resiliencia de la niñez antes, durante y después de una emergencia como parte de su desarrollo como ser y ser social en el marco de los derechos humanos y los principios humanitarios.

La oración previa surge de la necesidad de considerar la creciente realidad de las emergencias como un factor significativo que afecta a la niñez mexicana. Se integra a los programas regulares de Save the Children México en el marco del objetivo superior institucional:

Generar y promover un movimiento amplio de transformación cultural a favor y con la participación de la niñez mexicana.

El marco general que se ha desarrollado en torno al objetivo superior consiste en tres importantes conceptos complementarios que permean las metodologías y programas institucionales, de los cuales ya se han visto dos:

- La Construcción de Ciudadanía
- El Enfoque de Derechos
- El Emocional Matrístico



- **Construcción de Ciudadanía**

El enfoque de la construcción de ciudadanía es un proceso continuo que percibe al niño/niña como un **ser individual** a la vez que es un ser **social** que **interactúa** constantemente con otras **personas y entornos** tanto **culturales** como **ambientales**. Para lograr que los niños y niñas puedan vivir en **equidad y participar** en la toma de decisiones, tanto como individuo y como ser social, en los programas operativos de Save the Children México se toman en cuenta cuatro dimensiones interdependientes:

---

Protección contra el abuso, explotación y violencia

---

Educación de calidad

---

Salud y nutrición

---

Reconocimiento como seres humanos plenos y conscientes

Son en estas cuatro dimensiones que los niños y niñas puedan ser vulnerados por la estructura social de México en relación al proceso histórico global.

- **Enfoque de Derechos**

El Enfoque de Derechos sustenta la construcción de ciudadanía en su función como un marco normativo basado en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y la Convención de los Derechos del Niño, así como en otros instrumentos internacionales. Para Save the Children, es un filtro operativo y conceptual a través del cual se aplican los principios, estándares y mecanismos de estos instrumentos al desarrollo individual y social de los niños y niñas.

- **Emocional Matristico**

El emocional matristico contribuye a la construcción de ciudadanía un concepto ideal y el potencial para procesos metódicos. Este marco establece que la equidad y el equilibrio se puede lograr a través del reconocimiento de las emociones que surgen de las relaciones a diferentes niveles, desde el individuo hasta el cosmos. La apertura hacia las sensaciones y sentimientos, así como su experimentación provocan la creación y replanteamiento de las relaciones que fomentan la capacidad en personas de sentir ternura por sí mismos, por otras personas y por el ambiente. Esto implica que gradualmente se modificarán sus relaciones para ser congruente con este afecto en las diferentes dimensiones de su vida.



M3

## Módulo 3

Información Preliminar para la  
Implementación del Acompañamiento  
Psicoemocional



**Objetivo Específico de Aprendizaje:**

Conocer la justificación por la cual  
Save the Children México se especializa  
en el acompañamiento psicoemocional.



## M3

## 3.1.- Save the Children México y el Acompañamiento Psicoemocional

Las emergencias son una condición que la humanidad ha tenido que enfrentar y desde hace 40 años tienden a ocurrir con mayor frecuencia. En casos graves, las capacidades de respuesta de las poblaciones y gobiernos locales generalmente se ven superadas por los eventos sucedidos, teniendo como consecuencia la vulneración de las personas en varios aspectos de sus vidas e incluso su sobrevivencia.

En base a este hecho, alrededor del mundo se han desarrollado organizaciones, tanto gubernamentales como no-gubernamentales, y mecanismos de cooperación para responder a las emergencias y ofrecer ayuda humanitaria a las personas afectadas inmediatamente y en el proceso de recuperación posterior. Para efectivamente asegurar la sobrevivencia de las personas afectadas y condiciones básicas de vida dignas, sin duplicar esfuerzos, la comunidad internacional, dirigida por la Oficina para la Coordinación de Asuntos Humanitarios de las Naciones Unidas (OCHA), ha desarrollado un enfoque basado en el cumplimiento de necesidades por parte de organizaciones humanitarias, divididas por “grupos sectoriales” (*clusters*)<sup>22</sup>. A la vez, se cuenta con el Proyecto Esfera, que complementa esta división sectorial de áreas de intervención al ofrecer normas mínimas en la aplicación de servicios de ayuda humanitaria en base a principios expuestos en la Carta Humanitaria<sup>23</sup>. En la siguiente tabla se presentan las divisiones sectoriales:

OCHA	ESFERA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua y saneamiento</li> <li>• Nutrición</li> <li>• Refugios de emergencia</li> <li>• Coordinación y manejo de campamentos</li> <li>• Logística</li> <li>• Telecomunicaciones</li> <li>• Salud</li> <li>• Recuperación temprana</li> <li>• Protección</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abastecimiento de agua, saneamiento y fomento de la higiene</li> <li>• Seguridad alimentaria, nutrición y ayuda alimentaria</li> <li>• Refugios, asentamientos y artículos no alimentarios</li> <li>• Servicios de salud</li> </ul>

22. "Cluster Approach – FAQ May 2007", OCHA, 17 diciembre 2008, United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs, <http://ochaonline.un.org/OchaLinkClick.aspx?link=ocha&docid=1085358>, act. 21 noviembre, 2008.

23. Op. cit., 2004. Pág. 18.

En el caso de la Alianza Internacional Save the Children, el personal del equipo de respuesta pueda intervenir en estos sectores, pero siempre con el interés superior de los niños y niñas guiando sus acciones. Este interés superior de la niñez se ve ejemplificado en que, además de valorar intervenciones en los sectores mencionados en la tabla anterior, Save the Children tiene el mandato de tomar acciones concretas en las áreas de:

- Protección Infantil
- Educación en Emergencias<sup>24</sup>

Save the Children busca disminuir la vulnerabilidad de los y las niñas afectados por emergencias a través de sus intervenciones, específicamente atendiendo los siguientes problemas comunes correspondientes a protección y educación:

### Problemas correspondientes a las áreas de:

#### PROTECCIÓN INFANTIL<sup>25</sup>

- Separación familiar
- Reclutamiento de niños y niñas a grupos armados
- Explotación sexual y violencia de género
- Daño físico
- Angustia psicosocial

#### EDUCACIÓN EN EMERGENCIAS<sup>26</sup>

- Espacios seguros para niños y niñas
- Refugios para educación
- Capacitación y reclutamiento de maestros
- Material educativo
- Sistema de educación formal
- Comités escolares
- Educación alternativa
- Reducción de riesgos por desastres
- Actividades para jóvenes
- Centros para desarrollo infantil temprano
- Clubes para niños y niñas

Las intervenciones de Save the Children varían de emergencia a emergencia y dependen de una variedad de factores, tanto por las características del evento como por las condiciones sociohistóricas de la zona afectada. Agregada está la capacidad de movilización de Save the Children.

24. "Multi-sector Initial Rapid Assessment Tool", Emergency Standard Operating Procedures, Save the Children UK, Londres, 2008. Pág. 9-14.

25. "Multi-sector Initial Rapid Assessment Tool", Emergency Standard Operating Procedures, Save the Children UK, Londres, 2008. Pág. 9-14. Op. cit. 2007 (Child Protection). Pág. 11.

26. Delivering Education for Children in Emergencies: A Key Building Block for the Future, International Save the Children Alliance, Londres, 2008. Pág. 8-10.

En el caso de Save the Children México, para responder a emergencias nacionales, las intervenciones se llevan a cabo a través de un programa de acompañamiento psicoemocional. Este programa se enfoca a la atención de las necesidades de los niños y niñas provocadas por la angustia psicosocial a través de la cual se detectan los otros problemas correspondientes a protección infantil y a educación. Las razones por las cuales Save the Children México ha basado su programa de emergencias en esta línea de intervención son:

- **Capacidad Gubernamental limitada**

Existe la necesidad en los niños y niñas afectadas, así como en la sociedad en general de recibir este tipo de atención ya que la capacidad gubernamental y de la sociedad para cumplir con atención a la salud mental en emergencias es sobrepasada. La capacidad de respuesta es afectada por la temporalidad limitada de programas de salud mental, la falta de capacitación especializada en bienestar emocional de niños y niñas en contextos de emergencia, la movilización limitada de personal para implementar programas de este tipo, así como por el énfasis político en respuestas materiales y programas de recuperación de infraestructura y de la economía.

- **Experiencia de Save the Children**

Save the Children México tiene una amplia experiencia en sus programas regulares de desarrollo humano basados en la Calidad Educativa y la Construcción de Ciudadanía.

El acompañamiento psicoemocional tiene la función de fortalecer la resiliencia de los niños y niñas durante e inmediatamente después de una emergencia. A través de varias actividades guiadas por los promotores, **los niños y las niñas impulsarán sus propios procesos de recuperación**, consistiendo en reconocer sus sentimientos, pasar por el duelo, entender el fenómeno ocurrido, fortalecer el sentido de la vida de una manera positiva y establecer metas de superación. Durante este proceso general, es esencial que los promotores y miembros de la comunidad garanticen un espacio seguro y amigable para los niños y niñas en el que se estimule la autoestima positiva, implicando la realización de actividades de apoyo también con los padres y otros adultos que interactúan con los niños y las niñas. De esta manera se logrará el objetivo de este programa.

Este manual le ofrece al lector un conjunto de herramientas e instrucciones enfocados principalmente al trabajo con niños y niñas pero que también se puede aplicar a otras personas que se encuentran en sus entornos durante la respuesta inmediata y el proceso de recuperación. Por lo tanto, la guía presenta información relacionada con los siguientes puntos:

- Reconocimiento de los síntomas típicos en niños y niñas afectados por emergencias
- La influencia del contexto social y psicológico
- Técnicas de intervención que se puedan aplicar tanto a niños y niñas como a adultos
- El establecimiento de espacios amigables para niños y niñas como punto de partida para el acompañamiento psicoemocional
- Consideraciones y actividades para involucrar a padres en el proceso de recuperación para respaldar a sus hijos
- La importancia de estar consciente del estado mental de los integrantes del equipo de respuesta de Save the Children





### 3.2.- Reacciones Normales de los Niños y Niñas ante Situaciones de Emergencias<sup>27</sup>

Al trabajar con niños y niñas afectados por emergencias los integrantes del equipo de respuesta inmediata deberán tener en mente el contexto psicosocial al implementar el programa de respuesta.

En todas las situaciones, Save the Children trabaja para proteger a los niños y niñas de daños y la subsecuente angustia psicológica que impide su habilidad para desarrollarse y crecer. Los aspectos psicológicos y sociales del desarrollo infantil, y el bienestar en general, continuamente se ven afectados negativamente por la violencia, la inseguridad y la inestabilidad de las crisis humanitarias. Durante las últimas décadas, en reconocimiento de esta realidad, se ha aumentado la importancia del enfoque psicosocial en la respuesta inmediata a emergencias y la recuperación.

De repente suceden eventos que ponen en riesgo la vida de los niños y niñas, abruman el sistema sensorial y la habilidad de defenderse, resultando en sentimientos de terror, impotencia e incapacidad para responder adecuadamente. Las consecuencias, tanto de corto como de largo plazo, de estas experiencias varían y dependen de factores como la edad, el sexo, el significado asignado al evento, la naturaleza del evento y su frecuencia, así como factores culturales y ambientales. Sin embargo, la interpretación y significado de tales reacciones están culturalmente definidos y por lo tanto se comprenden y se tratan de formas diferentes en culturas diferentes<sup>28</sup>.

Debido a estas interpretaciones culturales, es importante que los promotores involucrados en el proceso de recuperación de los y las niñas tengan claro en que consisten las respuestas normales de los niños y niñas para poder implementar el programa de acompañamiento emocional efectivamente.

Dos mitos relacionados con la niñez puedan ser barreras potenciales en reconocer las respuestas de los niños y niñas a los desastres y deberían ser rechazados:

- 1.- Que los niños y niñas innatamente tienen mucha resiliencia y rápidamente se recuperarán, incluso de los traumas severos.
- 2.- Que los y las niñas, especialmente los más pequeños, no son afectados por desastres a menos de que las respuestas de sus padres les provoquen disturbios.

Ambas creencias son falsas. Los y las niños experimentan los efectos de los desastres con una doble intensidad. Niños y niñas muy jóvenes son directamente afectados por las experiencias de la muerte, destrucción, terror, asalto físico y por la ausencia o impotencia de sus padres. También son afectados indirectamente por su identificación con los efectos del desastre sobre sus padres y otros adultos en que confían (como profesores) y por las reacciones de sus padres al desastre.

#### **Otras barreras que impiden reconocer las respuestas de los niños y niñas son:**

- La tendencia de los padres a malinterpretar las reacciones de sus hijos. Para padres que ya están estresados, los cambios en la conducta de sus hijos puedan parecer intencionales, como aislarse al encerrarse en sí, la regresión o comportarse mal.
- En ocasiones los padres no quieren recordar sus propios traumas o buscan alguna evidencia de que sus vidas ya están bajo su control e intentan ver todo “bien”. En cualquier caso, puedan ignorar o negar evidencia de la angustia de sus hijos.
- Por su parte, el hijo o hija pueda sentirse ignorado, no valorado o no tomado en cuenta. Esto pueda tener consecuencias a largo plazo en el desarrollo del niño o niña. En el corto plazo, sintiéndose inseguro, el niño o niña puede inhibir la expresión de sus sentimientos por temor a que esto aleje más a sus padres.

La mayoría de los niños y niñas responden apropiada y sensiblemente a un desastre, particularmente si experimentan protección, apoyo y estabilidad a través de sus padres y otros adultos en quienes confían. Sin embargo los adultos, puedan responder a los desastres con una gama amplia de síntomas.

### Síntomas típicos entre niños y niñas en **edad preescolar (1-5 años)**

- Ansiedad que puede aparecer en formas generalizadas tales como temor a: la separación, a desconocidos, a “monstruos”, a animales, manifestándose a veces a través de ciertos trastornos del sueño; también puedan evitar situaciones específicas con obvias o sutiles conexiones con el desastre.
- Puede parecer que están preocupados por palabras o símbolos, asociados o no con el desastre o pueden participar compulsivamente en juegos repetitivos que representan parte de la experiencia del desastre.
- Pueden mostrar una expresión limitada de emociones o aparecer un patrón circunscrito de juego.
- Los niños y las niñas pueden separarse socialmente o perder habilidades previamente adquiridas, un retroceso en su desarrollo (uso del baño, por ejemplo).

### Síntomas típicos entre niños y niñas en **edad escolar (6-11 años)**

- Pueden jugar repetitivamente, reactuando partes o recontando la historia del desastre, expresar abierta o sutilmente preocupación acerca de la seguridad y los peligros.
- También pueden aparecer trastornos del sueño, irritabilidad, agresión o estallidos de enojo.
- Los y las niñas suelen fijarse cuidadosamente en las preocupaciones de sus padres o preocuparse excesivamente por sus familiares y amigos.
- Evitar asistir a la escuela es una reacción frecuente frente a desastres, posiblemente a través de síntomas somáticos como dolor de cabeza, molestias gastrointestinales y dolores generales.
- Los niños y niñas pueden mostrar ansiedad al separarse de sus tutores, explicar lagunas en su comprensión a través de explicaciones mágicas, normalmente típico en niños y niñas más jóvenes.

- Otros cambios pueden manifestarse en comportamiento, humor, personalidad, ansiedad obvia, temor, timidez excesiva, pérdida de interés en actividades, o parecer distraídos. Es típica la depresión, la introversión, el desafío, el comportamiento desorganizado o agitado, la falta de concentración, recuerdos, pensamientos y sensaciones intrusivos, que probablemente se manifiestan cuando están aburridos, descansando o a punto de dormir.
- Pueden sentir la pérdida de control y responsabilidad de un futuro, de individualidad e identidad, de expectativas razonables en cuanto a relaciones interpersonales y de un sentido realista de vulnerabilidad ante peligros. Es común que sientan culpabilidad.
- A veces forman creencias de que hubo “señales” antes del desastre que eran avisos; por lo tanto estarán al pendiente de dichas señales en el futuro. Pueden manifestar síntomas de regresión: orinarse, no soltar a los padres o a otros familiares, ansiedad al separarse de ellos.
- Además, se puede presentar el trastorno de estrés postraumático como el de los adultos, aunque posiblemente sean menos evidentes los síntomas de amnesia, de evasión y entumecimiento.

### Síntomas típicos entre **la adolescencia:**

- Al acercarse a la adolescencia, las respuestas de los niños y niñas se vuelven más parecidas a las de los adultos: mayores niveles de agresión, desafío para con sus padres, delincuencia, abuso de sustancias y conductas riesgosas pueden evidenciarse.
- El desempeño académico puede bajar, pueden aparecer deseos de venganza pueden. Es poco probable que los adolescentes busquen consejería.

Niños y niñas de todas las edades son afectados fuertemente por las respuestas de sus padres o tutores ante el desastre. Son particularmente vulnerables al sentirse abandonados, cuando son separados de sus padres para “protegerlos” enviándolos fuera de la escena del desastre.

Para un adulto, aunque los efectos de los desastres pueden ser impactantes y duraderos, sucedan ya con su personalidad formada. Para los niños y niñas, los efectos son exaltados por el hecho de que sus personalidades aún se están desarrollando. Tienen que construir su identidad dentro del marco del daño hecho por el desastre. Cuando los síntomas producidos por el desastre no son tratados o cuando el desastre es continuo, debido a la destrucción provocada por un terremoto por ejemplo, o debido a que la causa del trauma es crónica derivada de una guerra o de la reubicación de un campo de refugiados, las consecuencias son aún más graves aún.

Los y las niñas crecen con miedo y ansiedad cuando se presenta una experiencia destructiva o violenta; con la separación de su hogar y familia, la normalidad de jugar, amar, recibir y dar afecto se pierde. Las respuestas de niños y niñas a largo plazo quienes han sido crónicamente traumatizados pueden incluir como defensa la pérdida de sensibilidad; parecen fríos, insensibles, sin emoción en su vida diaria y pueden ver a la violencia como la norma legítima. Pierden el sentido de un futuro significativo.



# M4

## Módulo 4

### El Acompañamiento Psicoemocional: Lineamientos de Intervención



**Objetivo Específico de Aprendizaje:**  
Consolidar el objetivo del acompañamiento psicoemocional a través de técnicas específicas de intervención enfocadas a niños y niñas.



Esta herramienta es un proceso flexible que se adapta a los contextos particulares de cada emergencia. Consiste en utilizar una variedad de técnicas, dirigidas principalmente a los niños y niñas, pero complementadas por actividades con otros familiares y adultos involucrados de alguna manera con ellos para impulsar el proceso de recuperación.

El objetivo del acompañamiento psicoemocional es:

**Restaurar la confianza y la seguridad en los niños y niñas que resultaron afectados emocionalmente durante la emergencia, utilizando como estrategia fundamental la resiliencia y el juego.**

En esta sección, se presentarán conceptos básicos esenciales para el éxito de la intervención, técnicas útiles para lograr el objetivo, aunque dirigidas a niños y niñas, también aplicables otros grupos de edad; además, se presentarán algunas estrategias esquematizadas para la aplicación de estas técnicas.

Es importante enfatizar que este proceso, con sus técnicas y estrategias, se debe adecuar a la realidad que viven los niños y niñas en cada situación, por lo cual no se debería interpretar el orden en que se presenta la información como una estructura rígida en la cual todas las técnicas se deberían implementar.



## M4

## 4.1.- El Contexto Psicosocial

El término “psicosocial” se refiere a la relación cercana entre el estado psicológico de un individuo, sus capacidades y los comportamientos sociales, particularmente las formas en que se influyen, mediados por el contexto cultural y por las circunstancias vivenciales. Los niños y las niñas que han experimentado eventos terribles, frecuentemente acompañados por pérdidas de personas significantes, comúnmente reaccionan con alteraciones en su comportamiento y sentimientos relacionadas con su edad y que pueden ser malinterpretados por personas en su contexto social. Los niños y niñas pueden tener dificultades en encontrar palabras para expresar sus sentimientos o pueden sentirse inseguros acerca de las reacciones que podrían tener si expresan lo que les está molestando. Sus tutores y otros adultos podrían estar igual de angustiados por la situación; por lo tanto, pueden no tener el tiempo para escucharlos.

En otras palabras, justo cuando los niños y niñas requieren más la cercanía, el cariño y el apoyo de otras personas, pueden éstas no estar disponibles<sup>29</sup>.

Por estas razones, es esencial considerar el contexto psicosocial de los niños y niñas al implementar el programa de acompañamiento psicoemocional. Concretamente, esto implica involucrar a sus padres, hermanos, profesores y otras personas de su entorno social en este proceso, siendo a través de las técnicas de intervención aplicadas a ellos y/o informándoles.

En la descripción de las técnicas, es importante contemplar las formas como que puedan aplicar a diferentes grupos de edad y en diferentes dinámicas.





## 4.2.- Técnicas de Intervención<sup>30</sup>

Los miembros del equipo de respuesta deberían contar con una serie de herramientas psicológicas para poder facilitar el proceso de recuperación de los niños y niñas, adecuadas a las diferentes situaciones que se pueden presentar después de una emergencia. Se debe aclarar que estas técnicas fueron desarrolladas pensando en “víctimas” y “trabajadores humanitarios”, sin hacer otra distinción, por ejemplo, entre grupos de edad, sexo, cultura u otra caracterización particular.

**Como cualquier instrumento de las ciencias sociales, esto significa que los facilitadores tendrán que contar con la sensibilidad para ajustar sus intervenciones a las particularidades contextuales de cada caso grupal.**

Otro punto importante a recordar es que estas técnicas no son exclusivas. Según el desarrollo de la intervención, se pueden combinar, según las situaciones que se presentan.

Las siguientes cuatro técnicas se tomaron de *Coping with Disasters: A Guidebook to Psychosocial Intervention (Enfrentándose a los Desastres: Una Guía de Intervención Psicosocial)* por John H. Ehrenreich.

### **a. Intervención de Crisis**

Una serie de actividades que ayudan a los niños y niñas a conseguir control sobre una situación de crisis.

### **b. Procesamiento de Estrés por Incidentes Críticos**

Una técnica estructurada que ayuda a asimilar las experiencias en cuanto al desastre para llegar a un cierre.

### **c. Reducción de Estrés**

Un conjunto de acciones que ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad.

### **d. Técnicas de Expresión Alternativa**

Varios modos de comunicación que no requieren de la identificación explícita de los estados emocionales.

# M4

## 4.2.a.- Intervención de Crisis (*Crisis Intervention*)<sup>31</sup>

Una crisis ocurre cuando una persona tiene que enfrentar un peligro o cualquier otra situación que implica altos niveles de estrés en la cual sus mecanismos habituales para resolver problemas no funcionan. Esto se puede presentar ante un evento en particular y/o después de la acumulación gradual de estrés.

La “intervención de crisis” consiste en:

- 1) **identificar y aclarar los elementos de la crisis**
- 2) **desarrollar estrategias para resolver los problemas**
- 3) **movilizar al niño, niña o grupo para que actúe en base a las estrategias previamente definidas**

Simplemente identificar los elementos de la crisis puede, por sí mismo, ayudar a conseguir un sentido de control. La ventilación de sus sentimientos y la comprensión de que los sentimientos intensos no significan que uno se está “volviendo loco”, de lo contrario, pueden ser de ayuda para los beneficiarios, pero el flujo de emociones deberá ser monitoreado por los integrantes del equipo de respuesta para que los niños y niñas no se asusten por perder el control, así como para disminuir el pensamiento desorganizado. Esta tarea ayudará a los beneficiarios a descubrir soluciones y formar redes de apoyo. Al aplicarse en los adultos puede ayudar a encontrar recursos y servicios concretos. Esto puede ser un proceso informal, logrando avances significantes en poco tiempo, o podría requerir un proceso más formal de varias sesiones.

**Lineamientos de intervención:**

Se puede abrir el intercambio entre los promotores y los niños y niñas con preguntas sencillas:

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Qué te preocupa?
- ¿Me puedes contar acerca de lo que sucedió?

Es importante que los promotores muestren interés y comprensión.

Es elemental continuar con preguntas específicas para recolectar información más allá de lo que se ofreció espontáneamente.

- En este momento, ¿a qué se deben las dificultades por las cuales estás pasando?
- ¿Qué está pasando o qué hace falta?

Se debe respetar la necesidad inicial de minimizar o negar lo que ocurrió como auto-protección, a menos de que el niño o niña no tenga contacto con la realidad o esté expresando creencias dañinas a su bienestar inmediato .

Es importante ser reconfortante, reconocer el dolor, miedo, sufrimiento y preocupación expresados a la vez que el promotor gradualmente le ayuda a comprender la situación de una manera más realista. Frases útiles son:

- Debió ser terrible.
- Puedo ver lo preocupado que estás en este momento.
- Entiendo como te pudiste sentir así.

Gradualmente se debe preguntar acerca de sus sentimientos y reacciones:

- ¿Cómo te sentiste cuando ocurrió?
- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Tienes pensamientos que no puedes sacar de tu cabeza?

Los promotores deben guiar los comentarios de tal forma que quienes participan puedan ampliar sus respuestas. Deben reconocer los sentimientos pero sin profundizar excesivamente o intensificarlos ya que el ejercicio no es terapia de largo plazo. Aunque es positiva la expresión de sentimientos y pensamientos acerca de lo que provocó la crisis emocional, se debería disuadir la repetición excesiva.

- El promotor debe estar atento al detalle o detalles del evento que le inquietan al niño o niña. No debe suponer que se sabe la respuesta. Un desastre puede tener varios aspectos que los hayan afectado:

**Daño físico personal**

**Pérdida de bienes o propiedad**

**Preocupación por seres queridos**

**Ver a otras personas lastimadas**

**Pena de cómo actuó durante la emergencia**

- Es importante enfocarse a los problemas, necesidades y prioridades inmediatos que expresen los afectados y formular las dimensiones del problema y los significados que tienen para ellos.

A través de las siguientes preguntas, los promotores deben valorar en los niños y niñas sus habilidades de adaptación, así como sus fuentes de apoyo.

- ¿Qué hizo durante y después de la crisis?
- ¿Comprende de manera realista y precisa lo sucedido?
- ¿Puede enfocarse en las tareas que siguen?
- ¿Cómo ha respondido a las crisis en el pasado?
- ¿Cómo enfrenta su enojo, dolor, pérdida y fracaso?
- ¿Qué le ayuda?
- ¿Qué le perjudica?
- ¿Cómo están enfrentando la situación actualmente?
- ¿A qué apoyo tienen acceso?

- Los promotores deben estar al pendiente de casos severos de estados mentales alterados:

**desilusión**

**negación no-realista**

**alucinaciones**

**pensamientos de suicidio**

**pensamientos excesivamente violentos**

- Al detectar estos casos, se deberán canalizar a las dependencias correspondientes.

- Se debe responder a necesidades inmediatas basadas en la realidad. El promotor debe ayudar a generar planes, acciones, soluciones y prioridades para determinar el siguiente paso que deba realizar.
- Se debe promover la participación activa de las y los afectados en acciones para satisfacer sus necesidades. Se debe desanimar la pasividad, la dependencia y las regresiones.
- Los promotores deben reforzar adaptaciones. Deben promover acciones que faciliten sentimientos de dominio a problemas. Deben guiar sesiones de expresión acerca de experiencias para aceptar sus reacciones como suyas y naturales. Los promotores deben conectar al niño o niña con otras respuestas para poder reconocer problemas y respuestas comunes entre las personas afectadas. Se deben promover interacciones de apoyo con familiares y amistades.
- Es importante ayudar a la población a organizar sus sentimientos en dosis aceptables sin producir más desorganización.
- Se puede permitir y recomendar el descanso adaptivo sin apoyar la pasividad o la inactividad. Se deben abrir expectativas para la toma de decisiones, que controlan su destino y que pueden satisfacer sus propias necesidades, con ayuda.
- El promotor se debe asegurarse de conseguir la información de contacto e identidad para dar seguimiento al caso. Esto puede ocurrir 20 minutos después de la sesión inicial o de algunos días.

# M4

## 4.2.b.- Procesamiento de Estrés por Incidentes Críticos (*Critical Incident Stress Debriefing*)<sup>32</sup>

Esta técnica consiste en realizar una discusión estructurada de grupo. La meta es ayudar a los niños y niñas para que elaboren un recuento de las experiencias traumáticas para evitar que se acumulen y atoren las emociones intensas, que pueden resultar en impedimentos sintomáticos. La técnica en cuestión permite a las personas compartir sentimientos fuertes de enojo, de desamparo o de miedo de manera que ayuda a dispersarlos. Los beneficiarios aprenden que estas reacciones también son experimentadas por otras personas en igualdad de circunstancias y por lo tanto son “normales”. Comprenden que, a pesar de que tuvieron experiencias particulares del desastre, no están solos.

Esta técnica se caracteriza por contar con 5 fases generales sugeridas y no rígidas que se puedan adaptar a diferentes situaciones.

- 1.- Presentación
- 2.- Compartir experiencias (narrativas)
- 3.- Reacciones
- 4.- Información
- 5.- Seguimiento

Generalmente el procesamiento se implementa unos días después del evento traumático. Si se intenta demasiado pronto después del desastre, las reacciones emocionales de corto plazo (por ejemplo, incredulidad, negación, un sentido irreal, reacciones tardadas) y la preocupación de lidiar con asuntos prácticos pueden interferir.

Esto también puede propiciar una repetición constante de la historia que podría fortalecer el sentido de desamparo. Al utilizar esta técnica, se pueden implementar acciones para establecer redes de apoyo, reducir la ansiedad y establecer un sentido de empoderamiento.

La técnica de procesamiento puede ser relevante durante meses e incluso años después del desastre. Durante este periodo, asumen mayor importancia la corrección de distorsiones cognitivas y evaluaciones erróneas de los roles de las víctimas en la emergencia, así como estimaciones imprecisas de amenazas continuas. Adicionalmente en este tiempo, se deberá proveer el conocimiento de respuestas comunes y de reacciones al proceso de respuesta y recuperación.

Cuando sea posible, es conveniente contar con dos facilitadores trabajando con el grupo. Uno de los promotores se hace cargo de guiar el proceso de plática al hacer las preguntas generadoras, escuchar e impartir información. El segundo promotor está disponible para dar atención particular a participantes cuyas emociones les abruman y para apoyar el proceso general del grupo. Posteriormente, ambos promotores se pueden retroalimentar sobre la sesión tanto en el aspecto funcional como en sus propias reacciones emocionales.

32. Ibid., pág. 71-74.



## I.- Presentación

En esta fase se presentan los promotores y explican el propósito del ejercicio y su dinámica. Se deben mencionar los siguientes puntos :

- Duración.

---

- Se compartirá las experiencias vividas y sus reacciones.

---

- Se impartirá información sobre reacciones “normales”.

---

- Metas: apoyar a las personas afectadas por el desastre para que comprenden lo que le está sucediendo y porque, para que puedan manejar sus reacciones de una forma más efectiva resultando en menos ansiedad e impacto en su vida.

---

- Se normalizarán las experiencias al esperar síntomas inusuales así como la falta de síntomas.

---

- Se puede hacer preguntas para aclarar dudas y preconceptos erróneos

---

- Se tratarán temores.

---

- Aclarar que no es psicoterapia para personas “anormales”.

### Es importante establecer reglas para las sesiones:

- a. Hablar y participar es voluntario.
- b. Se evitará juzgar y culpar.
- c. Todo mundo deberá poner atención a quien está hablando.
- d. Los participantes deberían hablar por sí mismos y no por otras personas.
- e. Si alguien se encuentra muy alterado, debería intentar continuar en la sesión; si es muy difícil, uno de los facilitadores le puede acompañar mientras se recupera temporalmente.
- f. El contenido que se comparte es confidencial y no se debe mencionar fuera de la sesión para evitar chismes.

## 2.- Compartir experiencias (narrativas)

En esta fase, la meta es compartir hechos y, entre todos, crear una descripción de lo sucedido. Los integrantes del equipo de respuesta inmediata deberían llevar a cabo estas sesiones basándose en la siguiente instrucción:

*Comparte con nosotros tu nombre y dinos que sucedió desde tu punto de vista.*

En esta parte se debería recordar los siguientes puntos:

- Darles a todos los participantes la oportunidad de expresarse si lo desean.
- Evitar enfocarse en reacciones psicológicas (sentimientos); si sucede, los promotores deberían guiar la conversación de regreso a los hechos, con mucho tacto.

## 3.- Reacciones

En esta fase, se desarrolla un inventario compartido de pensamientos y sentimientos. Los participantes se dan cuenta de que otras personas también comparten sus síntomas; disminuyen así las sensaciones de soledad y vergüenza. Además, los beneficiarios aprenden que los pensamientos y los sentimientos están relacionados y que, por lo tanto, cambios en su comprensión pueden producir cambios en sus sentimientos.

La dinámica sugerida para esta fase es la siguiente:

- a) Solicitarles a los participantes expresen cuales fueron sus reacciones cognitivas durante el incidente, específicamente:
  - ¿Cuáles fueron tus primeros pensamientos?
  - ¿Luego qué pensaste?
  - ¿Qué hiciste?
  - ¿Qué pensaste cuando terminó el incidente?

- b) Después de que los participantes expresan sus pensamientos, se debe empezar una reflexión sobre sus sentimientos. Es conveniente pedirles a las personas afectadas que expresen sus sentimientos, relacionándolos con los pensamientos que expresaron antes.

Preguntas de utilidad son:

- ¿Cómo te sentiste en ese momento?
- ¿Cuál fue la peor parte de la experiencia para ti?
- ¿Qué aspectos de los eventos ocurridos te han sido más dolorosos?
- ¿Cómo te sentiste después (en la noche, al día siguiente)?
- ¿Cómo te sientes físicamente?
- ¿Cómo reaccionaron tus familiares/amigos? (Los promotores deberán estar atentos a indicadores de que los familiares no comprenden lo sucedido o que los familiares aumentan la ansiedad por la forma en que se expresan para posteriormente buscar la forma de intervenir.)

Durante esta etapa y posiblemente en otras, expresiones emocionales son de esperarse. Se deberán aceptar, pero de manera contenida. Si un niño o niña no se puede contener a tal grado que es difícil para el grupo continuar, se le pedirá al participante en cuestión retirarse acompañado de uno de los facilitadores hasta que se pueda contener. Se le debe expresar que esperarán su regreso en unos minutos.

- c) Durante la respuesta inmediata y el proceso de recuperación, se deberá continuar con la exploración de la secuencia de pensamientos y sentimientos del incidente hasta llegar al presente.
- d) Después de examinar las ideas y emociones relacionadas con sus experiencias, se explorarán estrategias para lidiar con la emergencia. Esto se puede realizar con las siguientes preguntas:
- En el momento, ¿cómo lidiaste con el evento?
  - Ahora, ¿qué estás haciendo para enfrentar la situación?
  - Normalmente, ¿qué haces cuando te sientes así?
  - En otras ocasiones, ¿qué te ha ayudado superar tus problemas?
  - ¿Qué podrías hacer para ayudarte la próxima vez que te sientas así?
  - ¿Salió algo positivo de esta experiencia?

#### 4.- Información

El enfoque de la intervención en esta fase cambia formalmente a acciones informativas, las acciones que se deben realizar son:

- a) Resumir las sesiones con los beneficiarios, juntando la descripción del evento con sus respuestas (pensamientos, acciones y emociones).
- b) Advertir a participantes que sus síntomas no van a desaparecer instantáneamente y que es posible que aparezcan nuevos. Los participantes deberían reconocer la probabilidad de enfrentar circunstancias difíciles. Sin embargo, se debería enfatizar la esperanza de que las dificultades a causa del incidente serán temporales, pero de una manera realista: la duración puede ser desde meses a un año o más. Al mismo tiempo, los promotores tienen que dar a conocer que los síntomas no son universales y que la falta de síntomas pueda ser tan “normal” como tenerlos.
- c) Enseñar técnicas para manejar el estrés. Y enfatizar la importancia de:
  - Descansar
  - Mantener una dieta equilibrada
  - Hacer ejercicio
  - Platicar con otras personas
  - Identificar pasos concretos que deberán seguir para mejorar sus condiciones de vida
- d) Identificar casos de personas afectadas que requieren de atención inmediata y especializada para canalizarlos o dar seguimiento.
- e) Informar acerca de otras fuentes de ayuda; distribuir folletos disponibles.
- f) Organizar seguimiento.

#### 5.- Seguimiento

Según el progreso en las sesiones anteriores, se debería dar seguimiento para llegar a una conclusión. Esto se puede realizar a través de un cuestionario formal o de una entrevista breve. Es importante evaluar la recuperación, identificar que ha funcionado así como los problemas que requieren más atención.

## M4

### 4.2.c.- Reducción de Estrés (*Stress Reduction*)<sup>33</sup>

Los desastres provocan altos grados de estrés y ansiedad en las personas afectadas directamente durante el periodo inmediatamente después así como durante el proceso de recuperación. Las siguientes actividades pueden ser útiles para reducir el estrés y ansiedad en estos contextos:

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 1.- Descanso y esparcimiento | 3.- Ejercicio                |
| 2.- Ventilación              | 4.- Ejercicios de relajación |

#### 1.- Descanso y esparcimiento

Después de que se cumplen las necesidades básicas de sobrevivencia, es importante promover periodos breves para descansar en el transcurso del día, así como dormir lo suficiente. Durante estos periodos de descanso, puede ser de gran apoyo realizar actividades que van desde jugar baraja y ver televisión hasta participar en juegos. En parte, sirven para divertirse y prevenir una excesiva contemplación sobre el desastre. También funcionan para restaurar un sentido de normalidad y control en la vida del niño o niña.

#### 2.- Ventilación

Este ejercicio se refiere a la expresión de experiencias y sentimientos por parte de las personas afectadas, tanto en espacios formales como informales. Sin embargo, contemplar y hablar repetitivamente sobre el tema no alivia el estrés y puede promover depresión, la cual se debe evitar. Es conveniente guiar la plática hacia otros temas, proveer diversión o promover otros tipos de relajación.

#### 3.- Ejercicio

Las actividades físicas ayudan a disminuir el estrés. Por lo tanto, se debe proveer oportunidades para realizar ejercicio como: caminar, correr, ejercicios grupales, eventos atléticos y bailar.

#### 4.- Ejercicios de relajación

Varios de estos ejercicios se pueden adecuar para utilizarlos en los contextos de emergencia, ayudan para disminuir el estrés y la ansiedad. Algunos ejemplos específicos son:

---

**Ejercicios de respiración:** se les enseña a respirar de una manera controlada concentrándose en estar consciente de su respiración.

---

**Ejercicios de visualización:** a los beneficiarios se les pide que describan una situación relajante para luego imaginar el escenario en una manera muy detallada. Después, se conversará acerca de ello.

---

**Ejercicios para la relajación de músculos:** los participantes seguirán las indicaciones del facilitador, primero contrayendo diferentes grupos musculares y luego aflojándolos hasta que todo el sistema muscular está relajado y los participantes concentrados en las sensaciones.

- Primero, el promotor guía a un individuo o un pequeño grupo de personas utilizando estos ejercicios. Si hay acceso a medios para reproducir música puede ser útil grabar los ejercicios de relajación para que cada persona los pueda escuchar y hacerlos en su propio tiempo. Si no es factible, se procura que los beneficiarios aprendan el proceso para aplicarlo cuando lo requieran.
- Los ejercicios de relajación pueden ser utilizados cuando sea “necesario” (cuando la persona afectada se siente “estresada”). Se pueden llevar a cabo por los mismos beneficiarios o con la guía de un promotor. Se puede ofrecer de manera consistente un evento de relajación una o dos veces por día. Este evento de relajación puede consistir en los ejercicios mencionados en la parte superior, orar, estiramientos u otras técnicas.
- Para muchas personas, implementar los ejercicios dos o tres veces por día solos, les ayuda controlar su estrés. Después de aprender por completo un ejercicio de relajación, se puede desarrollar una versión corta. Estas versiones cortas y personales son especialmente útiles por su flexibilidad al implementarlas cuando la persona las requiere.
- Para lograr el propósito de estos ejercicios, es esencial que los beneficiarios confíen en los facilitadores. Por eso no es indicado implementarlos sin antes establecer una relación de confianza entre los beneficiarios y los promotores, particularmente en los casos de personas que hayan desarrollado el trastorno por estrés postraumático. Para otras personas que se encuentran muy ansiosas o deprimidas, los promotores deberán tener cuidado al llevar a cabo ejercicios de relajación. Si un beneficiario muestra agitación en exceso, se deberá detener el ejercicio.

Los ejercicios de relajación no son aptos para todas las personas. En las siguientes circunstancias, los facilitadores deben evaluar si es posible implementar los ejercicios con extrema precaución o esperar circunstancias más adecuadas:

- **Presencia significativa de síntomas de disociación<sup>34</sup>**
- **Enojo como la respuesta principal a trauma**
- **Un estado de tristeza aguda**
- **Un estado de ansiedad extrema o de pánico**
- **Historia de severa psicopatología antes del trauma**
- **Actual abuso de sustancias**
- **Depresión severa y/o ideas de suicidio**
- **Presencia continua de las causas significantes de estrés**
- **Fuerte necesidad de retomar control por parte de la persona afectada**

Es importante que los facilitadores estén conscientes de los ejercicios de visualización que puedan provocar experiencias traumáticas al asociar las imágenes con sus experiencias.

34. Disociación es una inesperada disrupción de la integración normal de la consciencia o del funcionamiento psicológico de una persona que difícilmente puede explicar. Específicamente, es un proceso mental que corta la conexión a los pensamientos, memorias, acciones o sentido de identidad de una persona. Es una respuesta normal a un trauma, que permita a la mente distanciarse de las experiencias que, en ese momento, superan su capacidad de procesar. Fuente: "Dissociation", Wikipedia, The Free Encyclopedia, 15 diciembre 2008, [http://en.wikipedia.org/wiki/Dissociation\\_\(psychology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Dissociation_(psychology)), act. 13 diciembre 2008.



## Guiones correspondientes a los ejercicios relajación<sup>35</sup>

### RESPIRACIÓN Y MÚSCULOS

El guión se debería leer en un tono calmado y lento, permitiendo a los oyentes inhalar, mantener su suspiro y exhalar lentamente, a la vez que les permite tensar y luego relajar sus músculos gradualmente.

*Cierra tus ojos y ponte en una posición cómoda. Si lo requieres, puedes ajustar tu posición ahora o conforme vayamos avanzando. Movimientos sutiles alientan tu relajación.*

*Para ayudar a tu cuerpo a relajarse, realiza suspiros profundos y lentos. Inhala ahora y conteniendo tu respiración cuenta en silencio hasta tres, a cinco o hasta diez. Toma el tiempo que te agrada y luego exhala de una manera relajada y calmada. Inhala otra vez y sostén el aire unos segundos... y cuando estés listo, suéltalo de la misma forma. Mientras que estás exhalando, imagina que con el aire estás sacando la tensión de tu cuerpo, sea por tu nariz y boca, sacando la tensión con tu exhalación. Hazlo otra vez, respirando lentamente... sosteniendo tu suspiro... y exhalando.*

*Ahora te enseñaré una técnica fácil de relajación.*

*\*Cierra ambos puños... muy apretados... tan apretados que puedas sentir la tensión en tus antebrazos. Ahora, suéltalos inmediatamente... Fíjate en la sensación de relajación subiendo por tus brazos...*

*Cierra ambos puños de nuevo... y suéltalos inmediatamente. Y otra vez, fíjate en la sensación subiendo por tus brazos... a través de tus hombros... por tu pecho... hacia tu estómago... y llegando a tu cadera. Continúa concentrándote en esta sensación de relajación, ahora entrando a tus muslos... a tus rodillas... por tus pantorrillas... hacia tus tobillos y tus pies...*

*Ahora, deja que esta sensación de relajación cómoda pase de tus hombros a tu cuello... a tu mandíbula... por tu cara... hacia tu cuero cabelludo... Inhala profundamente... y mientras exhalas, te relajas aún más.*

*Puedes relajarte más al repetir este ejercicio otra vez.*

**[LECTOR: Inicia de nuevo a partir del asterisco \*.]**

*Cómo sea que te sientas ahora, está bien. Al relajarte y ponerte más cómodo, cada vez que exhalas, puedes profundizar más en un estado de comodidad... seguro y sereno...*

*Al estar relajado como lo estás, puedes pensar con más claridad o simplemente disfrutar la comodidad, la serenidad y la tranquilidad. Como resultado de esta relajación, puedes esperar sentirte más alerta y energético más tarde... Puedes disfrutar un mayor sentido de control de tus emociones y de seguridad en ti mismo, de cómo piensas y de lo que crees. Puedes sentirte más calmado, más cómodo, más relajado y en más control de lo que te importa...*

*Cuando ya te sientas listo, puedes abrir tus ojos. Puedes estar más alerta o sentir lo que tenga significado para ti en este momento. Mientras vas abriendo tus ojos, posiblemente deseas estirarte y flexionar tu cuerpo ligeramente, como si estuvieras despertando de una maravillosa siesta.*





## Guiones correspondientes a los ejercicios relajación

### RELAJACIÓN BREVE DE MÚSCULOS

Este ejercicio se debe realizar hasta que el beneficiario pueda ejecutar la técnica anterior de manera efectiva.

Como el guión anterior, se deberá leer lentamente, con calma para permitir al participante llevar a cabo las instrucciones.

*Toma dos o tres suspiros profundos. Cada vez que lo hagas, sostén el aire por unos segundos y luego exhala lentamente, concentrándote en la sensación del aire saliendo de tu cuerpo... Ahora aprieta tus puños, tus antebrazos y bíceps... Mantén la tensión cinco o seis segundos... Ahora relaja tus músculos inmediatamente, como si estuvieras apagando una luz... Concéntrate en las sensaciones de relajación en tus brazos por 15 o 20 segundos...*

*Ahora tensa los músculos de tu cara así como de tu mandíbula... Mantenlos así cinco o seis segundos... Ahora relájate y concéntrate en la sensación 15 o 20 segundos...*

*Arquea tu espalda, sacando tu estomago mientras que inhalas profundamente... Sostén el aire... y relájate...*

*Ahora aprieta desde tu cadera hasta tus pies... Mantenlo... y ahora relájate... Concéntrate en las sensaciones de relajamiento en todo tu cuerpo, respira lenta y profundamente.*



## Guiones correspondientes a los ejercicios relajación

### EJERCICIO GUIADO DE VISUALIZACIÓN

El texto que sigue es un ejemplo de un guión de visualización. Los ejercicios de visualización están basados en identificar un escenario relajante para el beneficiario. Podría ser un lugar particular relacionado con alguna actividad, cómo sentarse en un bosque, caminar por la orilla de la playa, ver un atardecer, la salida de la luna desde en frente de la casa, o algún otro escenario. Lo que importa es identificar un lugar en que se sienta seguro y relajado.

En el siguiente ejercicio se ejemplifica un camino en un bosque. Como en los ejercicios anteriores, se debe leer en un tono relajado y calmado.

*Ponte en una posición cómoda. Cierra tus ojos. Asegúrate de que tu cuerpo esté apoyado y que se puede volver más cómodo. Para ayudar a tu cuerpo a relajarse, toma un suspiro profundo y mantenlo contando en silencio hasta tres o cinco o diez. Toma el tiempo que te agrada y luego exhala de una manera relajada y calmada. Inhala otra vez y sostén el aire unos segundos... y cuando estés listo, suéltalo de la misma forma. Mientras que estás exhalando, imagina que con el aire estás sacando la tensión de tu cuerpo, fuera por tu nariz y boca, sacando la tensión con tu exhalación. Hazlo otra vez, respirando lentamente... sosteniendo tu suspiro... y exhalando.*

*Ahora puedes ir a tu lugar seguro.*

*Imagínate caminando hacia el bosque que amas... Caminas lentamente a través de un campo, hacia los árboles... Mientras te acercas, puedes oír las hojas moviéndose en los árboles. Ves las hojas verdes en contraste con el cielo azul, los árboles moviéndose continuamente al compás del viento...*

*Llegas a la orilla del bosque y entras. Mientras vas avanzando, el aire empieza a refrescarse y la fragancia de las hojas del suelo te envuelve. Por el camino, en algunos lugares la luz es brillante, mientras que en otros es más limitada... El aire es fresco y el viento refresca tus brazos y cara. El olor y el sonido de las hojas por tus pies te hacen sentir feliz y cómodo... Al lado del camino, ves un área cubierta de musgo que se ve suave y fresco...*

*Te paras un momento y te concentras en el canto de las aves y en los sonidos de pequeños animales corriendo por las hojas... A la distancia, oyes una paloma cantar...*

*Mientras más caminas, más cómodo y relajado te sientes...*

*Luego ves un pequeño arroyo, el agua fluye lentamente, una hoja flota despacio... Al lado del arroyo, te sientas en un área de pasto suave y ves la hoja ir con la corriente del agua, mientras que el sonido del agua al pasar por las piedras te tranquiliza...*

*El sol brilla en el agua, los sonidos de los pájaros y las hojas permean el aire fresco que respiras mientras que tu cuerpo se relaja más y más... Ahora te levantas y te estiras, extendiendo cada músculo de tu cuerpo... y lentamente te regresas por el camino, buscando con tus ojos las pequeñas flores entre los arbustos, reconociendo los detalles de tu camino.*

*Pasas por el musgo y pronto, llegas a la orilla del bosque. Al dejar el bosque, el sol está brillando, calentando tu piel y te sientes seguro, descansado y relajado...*

## M4

4.2.d.- Técnicas de Expresión Alternativa (*Alternative Expressive Techniques*)<sup>36</sup>

Es difícil para niños y niñas expresar su situación emocional. Sus habilidades verbales se encuentran relativamente limitadas dependiendo de su desarrollo y no se les facilita nombrar sus emociones. Particularmente para los y las niñas de once años y menos, aunque también puede ser el caso en adolescentes y adultos, especialmente si tienen dificultades o inhibiciones de hablar explícitamente de sus sentimientos.

Subyacente a todas estas técnicas es la noción de que jugar, la creación artística y actividades semejantes son sistemas de comunicación y de interacción interpersonal. A través del juego y actividades semejantes, los niños y niñas revelan información significativa acerca de sus problemas emocionales, de sus procesos internos así como el estado de sus pensamientos, deseos y ansiedades.

Así como en las técnicas verbales convencionales, las metas de las técnicas de expresión alternativa incluyen:

- **la ventilación de sentimientos**
- **la creación de una narrativa de eventos aterradores**
- **la recuperación de un sentido de control y dominio**
- **trabajar con la tristeza**
- **encontrar y sentir apoyo de compañeros**

## Características de las Técnicas de Expresión Alternativa

- Ayudan a establecer relaciones de confianza de los niños y niñas con los promotores.
- Pueden ser implementadas con un solo niño o adaptadas para su uso en grupos.
- Implican un rol activo para los promotores. *No consisten en simplemente dejar a los niños y niñas jugar.* El juego no-dirigido puede ser divertido y curativo para los y las niños. Sin embargo, el juego monótono, repetitivo, ritualizado en un niño o niña aislado es una señal de trauma. No le libra de la angustia.
- En terapia expresiva, el facilitador participa de las dos siguientes formas:

**Limitar:** enfatizar reglas, alentar la tolerancia de frustración, prevenir agresión abierta hacia los demás

**Interpretar:** “Me pregunto si te sentiste como tu muñeca cuando...”

Como con otras técnicas, los facilitadores deben estar sensibles a la etapa de la respuesta al desastre. Inmediatamente después del desastre, jugar podría ayudar a los y las niñas a reconocer y ventilar sus sentimientos. Esto ayuda a disminuir ansiedad y provee una oportunidad para facilitarles información precisa y filtrar a aquellas personas que estén sufriendo de angustia severa. La falta de expresión de emociones intensas en este momento no es necesariamente una señal de un disturbio severo que requiera de tratamiento. El niño o niña podría estar en un estado de shock y negación que podría durar una semana o dos después del evento. Le podría ser difícil comunicar con intensidad y claridad acerca de su experiencia, o tomarle algunas semanas más establecer esta comunicación. Se deberá proveer de oportunidades continuas para que pueda expresarse cuando esté listo o lista. Una intervención más extensiva no se debe aplicar hasta que el niño o niña lo pueda manejar.

- Inicialmente, la terapia expresiva puede ser “dirigida” o “no-dirigida”.
- En el juego no-dirigido, se observan las actividades de los niños y niñas (con títeres, muñecas o material artístico). Los promotores sutilmente interactúan con ellos, entrando a sus mundos para ayudarles a explorar sus sentimientos y pensamientos.
- En el juego dirigido, se les pide que actúen alguna parte de sus experiencias. Esto se puede realizar con muñecas o títeres, a través de los dibujos o con plastilina. Una alternativa, particularmente con niños y niñas de mayor edad, podría ser escribir poemas o historias basadas en sus experiencias. La meta es ayudar a los y las niñas eventualmente a reactivar sus experiencias con un fin diferente o de una manera en que exhiben dominio.
- La escuela puede ser un lugar apropiado para algunas técnicas expresivas, por ejemplo, escribir historias o juego de rol. Adicionalmente, los maestros pueden enseñar a los estudiantes acerca de las respuestas que se podrían esperar después de un desastre, permitir la ventilación de sentimientos, enseñar habilidades para hacer frente a la situación y para resolver problemas utilizando juegos de rol y completando historias.
- Además de la posibilidad de realizar actividades específicas en la escuela, simplemente asistir a las clases regularmente tiene un efecto de sanación. La escuela provee una estructura y normalidad. Los niños y niñas se benefician con la clara expectativa de regresar a clases rápidamente después de un desastre.
- Si son necesarias estancias prolongadas en albergues o refugios y los niños y niñas no pueden regresar a su escuela regular, es importante crear una escuela temporal a la que puedan asistir. Los maestros puedan recibir una capacitación breve en el uso de técnicas de expresión alternativa como respuesta a emergencias tanto para escuelas temporales como para las regulares. En algunos casos, los jóvenes también podrían ser capacitados como consejeros-compañeros.

Vea la sección 4.3.c. para una lista de actividades, propósitos y tareas específicas.



## M4

### 4.3.- Espacios Amigables para Niños y Niñas: los CFS (*Child-Friendly Spaces*)<sup>37</sup>

Una de las formas en que Save the Children interviene en crisis humanitarias a nivel mundial, es a través de los Espacios Amigables para Niños y Niñas (CFS por sus siglas en inglés). Los CFS permiten a los y las niñas participar en actividades organizadas para jugar, socializar, aprender y expresarse en un entorno seguro, permitiéndoles así reconstruir sus vidas.

Para Save the Children México, el establecimiento de los CFS es una estrategia a través de la cual se pueda aplicar el programa de acompañamiento psicoemocional, adecuándola a las situaciones que se presentan, físicamente estando en albergues, refugios, parques, espacios públicos o en escuelas.

37. Child Friendly Spaces in Emergencies: A Handbook for Save the Children Staff, International Save the Children Alliance, sin lugar, 2008.

## M4

### 4.3.a.- Propósitos de los CFS<sup>38</sup>

Los CFS son espacios para niños y niñas en los que se les puede ayudar a disminuir los efectos angustiantes provocados por la emergencia. Sin embargo, no son la solución a todos sus problemas. Las actividades de los CFS están diseñadas y se basan en las capacidades naturales de adaptación de los niños y niñas que están evolucionando y, proactivamente, se les involucra en la selección de actividades para asegurar que son relevantes a sus vidas. Estos espacios pueden proveer de un entorno enfocado y amigable para niños y niñas en el cual puedan continuar su desarrollo cognitivo y aprovechar oportunidades para aprender en una variedad de niveles. En muchos casos, los CFS permiten la minimización de la interrupción de los procesos escolares de aprendizaje y desarrollo. Estos espacios reafirman el concepto de que los y las niñas son capaces de positivamente dirigirse y que no se les asignan responsabilidades inapropiadas. Puedan ayudar a los niños y niñas a establecer un sentido de seguridad y construir la autoestima.

Los Espacios Amigables para Niños y Niñas son ambientes supervisados en los cuales padres y tutores puedan dejar a los niños y niñas mientras se dedican a conseguir alimentos y agua, reconstruir sus hogares o buscar nuevas actividades para generar ingresos. Son lugares que proveen cuidado mientras las familias, la comunidad y las estructuras sociales son restauradas. Ofrecen oportunidades para que los padres y tutores participen activamente, compartan información, den retroalimentación, guíen e incrementen su propia confianza en proteger y cuidar a los y las niñas.

Concretamente, los objetivos más comunes de los Espacios Amigables para Niños y Niñas son:

- **Ofrecerles oportunidades para desarrollarse, aprender, jugar y fortalecer resiliencia después de o durante una emergencia.**
- **Identificar y encontrar maneras para responder a amenazas particulares a todos los y las niñas o grupos específicos con vulnerabilidades particulares después de o durante una emergencia.**

Tales objetivos complementan los propósitos del programa de acompañamiento psicoemocional.



## M4

### 4.3.b.- Consideraciones Operativas

Para la implementación de los CFS, hay diferentes aspectos y factores que se deben evaluar para asegurar que los espacios son apropiados como parte de la intervención. En general, se debería adecuar el proyecto a las características culturales y al contexto de la emergencia. Si existen situaciones en que no está en el mejor interés de los niños y niñas asistir a un CFS, no se debería implementar.

Tales situaciones puedan ser:

- **ambientes donde hay amenaza significativa de problemas de salud e higiene**
- **amenaza de ser secuestrados en camino al CFS**
- **situaciones en que una concentración de niños y niñas pueda resultar en una mayor posibilidad de ataque u hostigamiento**

En los casos en que es factible la implementación de los Espacios Amigables para Niños y Niñas, se deberán considerar los siguientes puntos para su operación efectiva:

- **Valoración inicial (diagnóstico)**
- **Coordinación con otras organizaciones que realicen actividades semejantes**
- **Selección del sitio**
- **Requerimiento de espacio físico y asignación de zonas**
- **Estándares de seguridad**
- **Equipamiento y material**
- **Personal**

## Breve Descripción de los Puntos

- **Valoración inicial**<sup>39</sup>  
Para definir el tipo de atención que se facilitará en el CFS, es importante valorar las condiciones psicosociales y de protección relevantes a la emergencia.
- **Coordinación**<sup>40</sup>  
Como parte de la valoración, se deberán identificar otros actores involucrados en la respuesta humanitaria. Con estas organizaciones, se seleccionará un sitio adecuado para el CFS y acordarán las normas mínimas relevantes para desarrollar el proyecto.
- **Selección del sitio**<sup>41</sup>  
En coordinación con la comunidad y estableciendo acuerdos o permisos con las personas o grupos correspondientes. Los posibles sitios pueden ser:

**Centros comunitarios**  
**Estructuras multifuncionales**  
**Carpas**  
**Áreas al aire libre que se encuentran a la sombra**  
**Cuartos prestados o rentados**

Es importante que los CFS se encuentren cerca de fuentes de agua potable, baños (separación por sexo y por edad) y cerca de otros servicios comunitarios para facilitar el acceso.

En situaciones donde los edificios pueden haber sido dañados estructuralmente, como es el caso de un terremoto, debe haber una revisión a fondo por parte de profesionales competentes como un ingeniero o gente de protección civil, para asegurar la integridad de los espacios.

- **Requerimiento de espacio físico y asignación de zonas**<sup>42</sup>  
El espacio físico requerido dependerá de lo que haya disponible y de las actividades que se tenga planeado realizar. El espacio debería contemplar:

- Acceso para personas con necesidades especiales.	- Limpieza.
- Espacios con techo y al aire libre para actividades como: deportes, lectura, sesiones facilitadas.	- Espacios para guardar material, un botiquín de primeros auxilios y posiblemente archivos personales.
- Seguridad física.	- Zonas posiblemente divididas para actividades diferenciadas por edad o sexo.

39. Ibid., pág. 11.

40. Ibid.

41. Ibid., pág. 12.

42. Ibid.

- **Estándares de seguridad**<sup>43</sup>

Se deberán implementar una serie de medidas para la seguridad se los usuarios de los CFS.

Estas medidas son:

- **Explícitamente mostrar que los espacios para niños y niñas son seguros**
- **Uno de los facilitadores deberá contar con capacitación en primeros auxilios**
- **Prohibir la entrada a los CFS con armas**
- **Implementar protocolos de higiene**
- **Implementar el Código de Conducta**

- **Equipamiento y material**<sup>44</sup>

Se debe contar con material básico para realizar las actividades planeadas. Lo ideal es que este material se organice previamente en paquetes (Kits CFS) pero dependerá de las posibilidades de almacenamiento. Otra opción es contar con listas preparadas con cantidades para comprar el material cuando sea necesario. Lo ideal es establecer acuerdos previos con proveedores para acelerar la adquisición del material en casos de emergencia.

Al armar los Kits CFS, se deben considerar los siguientes puntos:

- Sensibilidad cultural a formas locales y tradicionales de jugar	- No incluir objetos punzo-cortantes
- Material apropiado para ambos sexos	- Material apropiado según edades
- No obstaculizar la participación de personas con necesidades especiales	- Impacto ecológico
- Facilidad de reemplazar material de uso constante como papelería	- Juguetes no-tóxicos
	- Facilidad de mantener la higiene

- **Personal**<sup>45</sup>

La cantidad de personal dependerá del número de usuarios y de CFS a atender, del financiamiento y los recursos disponibles. Los facilitadores tendrán que registrarse por el Código de Conducta de Save the Children y cumplir con el perfil básico necesario para la operación. Idealmente el perfil tomaría en cuenta:

- **Experiencia en la comunidad local**
- **Interés y entusiasmo para el proyecto**
- **Capacidad de trabajar en equipo**
- **Experiencia profesional**
- **Una actitud positiva en relación a la niñez**

Para cada Espacio Amigable para Niños y Niñas, debería haber por lo menos dos facilitadores. Por cada pareja de facilitadores, es ideal contar con las siguientes cantidades de niños y niñas por grupo de edad.

EDAD	NÚMERO DE NIÑOS Y NIÑAS POR PAREJA DE FACILITADORES
0-2	No deberían estar con los facilitadores
3-4	15
5-9	20
10-12	25
13-18	30

En casos de que haya más niños y niñas que personal, se puedan implementar las siguientes acciones:

- Dividir la operación en turnos matutinos y vespertinos
- Crear normas de selección (por vulnerabilidad)
- Involucrar a jóvenes como facilitadores (siempre bajo la supervisión de un facilitador adulto)

# M4

## 4.3.c.- Actividades

Las técnicas de intervención mencionadas en la sección 4.2. deben ser complementadas con actividades sugeridas para los CFS, y que se encuentran en la siguiente tabla<sup>46</sup>. El uso de actividades debería estar sujeto al contexto psicosocial de los niños y niñas, a su cultura, a los objetivos específicos del proyecto y en la implementación de las técnicas de intervención.

TIPO DE ACTIVIDAD	EJEMPLOS	PROPÓSITO (Cómo ayudar a la niñez)	TAREAS ESPECIFICAS DE LOS FACILITADORES
CREATIVA	Pintura (digital), dibujo, plastilina, colages, elaboración de muñecos, títeres y animales, pegar granos para elaborar imágenes, separadores de libros, tarjetas, flores secas, pósters, murales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión de sentimientos e ideas.</li> <li>• Externalizar emociones.</li> <li>• Promover comprensión, autoestima, empatía.</li> <li>• Experimentación.</li> </ul> <p>Creatividad y respeto por los recursos locales (ecología).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guiar con temas (familia, naturaleza)</li> <li>• Alentar para decorar un área.</li> <li>• Organizar exhibiciones e invitar a los padres y/o a la comunidad.</li> </ul>
IMAGINATIVA	Baile, teatro, música, cantar, juegos de rol, presentaciones, palabra mágica para visualización (al decir una palabra previamente escogida, los niños y niñas harán la visualización mencionada antes)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar habilidades creativas y sociales, de adaptación y autoestima.</li> <li>• Ayudar la comprensión del evento y la relación con sus vidas al reactivar experiencias.</li> <li>• Crear situaciones divertidas y relajadas.</li> <li>• Promover solidaridad y participación activa.</li> <li>• Provocar el relajamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Invitar a miembros de la comunidad para implementar talleres.</li> <li>• Organizar presentaciones para la comunidad.</li> </ul>
FÍSICA	Deportes, fútbol, voleibol, juegos en equipo al aire libre, quemados, juegos locales tradicionales, relajación de músculos, masajes de cuello y la espalda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar confianza en sí mismos.</li> <li>• Construir relaciones de cooperación.</li> <li>• Interactuar con compañeros.</li> <li>• Respetar reglas.</li> <li>• Desarrollar psico-motricidad y músculos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Designar áreas seguras para deportes y juegos.</li> <li>• Crear un sistema para compartir el equipo deportivo.</li> <li>• Formar equipos.</li> <li>• Organizar torneos.</li> <li>• Si se requiere establecer horarios de acuerdo a la edad y sexo.</li> </ul>

TIPO DE ACTIVIDAD	EJEMPLOS	PROPÓSITO (Cómo ayudar a la niñez)	TAREAS ESPECIFICAS DE LOS FACILITADORES
COMUNICATIVA	Cuentacuentos: libros, narrativas orales, lectura, momento de cuentos, diarios, momento de conversación y grupos de reflexión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayudar expresar sentimientos con palabras sin personalizar.</li> <li>• Apreciar cultura y tradiciones locales.</li> <li>• Desarrollar imaginación.</li> <li>• Permitir reflexionar sobre asuntos importantes para ellos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Designar una hora Cuentacuentos.</li> <li>• Alentar la creación de historias.</li> <li>• Iniciar un cuento con una oración y que los niños y niñas lo completan.</li> <li>• Utilizar un cuento para iniciar reflexión.</li> <li>• Facilitar sesiones de reflexión sobre temas de interés de los niños y niñas o temas relacionados con amenazas que enfrentan.</li> <li>• Alentar a los niños y niñas a desarrollar mensajes importantes para otros miembros de su comunidad.</li> <li>• Facilitar la comunicación de estos mensajes por parte de los y las niñas a su audiencia (presentaciones, pláticas, reuniones, medios escritos/visuales).</li> <li>• Niños y niñas cuentan historias y luego los promotores las recuentan de manera positiva.</li> <li>• Simular escape de los desastres.</li> <li>• Historias orales tradicionales.</li> </ul>
MANIPULATIVA	Rompecabezas, bloques, juegos de mesa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar habilidades para resolver problemas.</li> <li>• Fortalecer autoestima y cooperación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños y niñas puedan trabajar solos o en grupo.</li> <li>• Asignar un espacio tranquilo.</li> </ul>
CULTURAL/ TRADICIONAL	Baile, canto, narrativa, poesía, celebración de días festivos, juegos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construir autoestima, respeto por sí mismo y para los demás (compañeros, familia y comunidad).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrar actividades con las mencionadas antes.</li> <li>• Invitar a miembros de la comunidad para que compartan tradiciones con los y las niñas.</li> </ul>
HABILIDADES DEVIDA	Alfabetismo, aritmética, salud e higiene, resolución de problemas, comunicación, problemas específicos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalecer resiliencia.</li> <li>• Dar un sentido de dominio.</li> <li>• Retomar y desarrollar función cognitiva.</li> <li>• Fortalecer los sistemas existentes de apoyo para la niñez al involucrar tutores y otros adultos relacionados con los niños y niñas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizar material y juegos para complementar actividades de alfabetismo y aritmética.</li> <li>• Involucrar a la capacidad local y socios en las sesiones de sensibilización.</li> <li>• Enseñar la resolución de conflictos a través de juegos estructurados y en clases formales</li> <li>• Fortalecer adaptación positiva a través de actividades con este propósito.</li> <li>• Promover apoyo entre compañeros y concientización de riesgos como una herramienta eficiente de protección.</li> </ul>

TIPO DE ACTIVIDAD	EJEMPLOS	PROPÓSITO (Cómo ayudar a la niñez)	TAREAS ESPECIFICAS DE LOS FACILITADORES
RECREATIVA	Clubs de niños y niñas, juego libre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empoderar a través de participación.</li> <li>• Promover resiliencia y adaptación saludable a través de relajamiento y diversión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No estructurar juegos pero los facilitadores aseguran un entorno positivo.</li> <li>• Fortalecer un ambiente inclusivo y seguro con disciplina positiva.</li> </ul>
SENSIBILIZACIÓN PÚBLICA	Spots de radio, eventos comunitarios, invitación a probar los CFS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cooperar con líderes comunitarios para organizar iniciativas relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planear para cabildeo y difusión de información desde el inicio.</li> <li>• Promover y apoyar iniciativas de los y las niñas.</li> <li>• Facilitar reuniones bien planeadas con padres (incluir actividades estructuradas, estudios de casos y trabajo grupal de asuntos relacionados con la niñez y la familia; compartir experiencias y discutir posibles acciones).</li> <li>• Asegurar no aumentar expectativas o hacer promesas.</li> </ul>





## M4

#### 4.4. Estructura General de Sesiones con los Niños y Niñas

De manera general, las etapas del acompañamiento psicoemocional con los niños y niñas consisten en:

- 1. Familiarización (rompehielos)**

---

- 2. Reconocimiento de sentimientos (duelo)**

---

- 3. Comprensión de los eventos ocurridos**

---

- 4. Aclaración y fortalecimiento de sentido de vida (establecimiento de metas personales)**

---

- 5. Cierre**

---

A pesar de que las etapas tienen un orden enumerado, es un proceso en que dichas etapas tienen transiciones confusas. A veces, en las actividades pueden estar presentes varias etapas a la vez, aunque la intención de los promotores sea estimular una. Otras veces, es intencional. Depende de la planeación de los promotores así como del entorno psicosocial de cada niño y niña.

Todas las etapas son clave para el proceso de acompañamiento. Sin embargo, no hay una duración específica por cada etapa. La duración del proceso de acompañamiento psicoemocional varía, primero, según la magnitud y naturaleza de la emergencia, luego, según la experiencia de cada niño y niña. Por lo tanto, cualquier plan es tentativo, sujeto al desarrollo de los grupos con quienes están trabajando los promotores.

De manera breve, estas etapas se describen de la siguiente forma:

- **Familiarización (rompehielos)**

Durante esta etapa, lo importante es establecer un ambiente de confianza tanto entre promotores y niños y niñas, así como entre los mismos niños y niñas. Se debe implementar actividades en que se den a conocer los nombres y las características con que los mismos niños y niñas se identifican. Esto debe ser recíproco con los promotores.

- **Reconocimiento de sentimientos (duelo)**

Los niños y niñas expresan sus sentimientos y reacciones de diferentes maneras. Si uno acepta esto, puede ser significativo en la forma en que los niños y niñas se recuperan del trauma. Esto significa que se tendrá que aceptar que algunos niños y niñas reaccionarán alejándose sin poder hablar del asunto, mientras que otros se sentirán muy tristes y enojados en algunos momentos y en otros, se comportarán como si nada hubiera pasado. Los y las niñas suelen confundirse con respecto a lo ocurrido y a sus propios sentimientos. Sin embargo, uno no debe sorprenderse si algunos parecen no haber sido afectados por lo que vivieron. No todos tienen reacciones inmediatas; algunos tienen reacciones que aparecen días, semanas y hasta meses después; algunos nunca tienen una reacción<sup>47</sup>.

A través del establecimiento de un espacio seguro y de confianza en el que se genere una variedad de actividades, los promotores les facilitarán las oportunidades para que puedan expresarse y así ventilar los sentimientos relacionados con el evento ocurrido.

- **Comprensión de los eventos ocurridos**

Frecuentemente, los adultos suponen que los niños y niñas entienden los sucesos que han cambiado sus vidas. Sin embargo, sin explicaciones sinceras, simples y cortas, los niños y niñas se puedan formar ideas confusas acerca del fenómeno y la relación que tienen con ellos. Estas explicaciones deben estar basadas en fuentes científicas a la vez que toman en cuenta el contexto sociocultural de los y las niñas. Es importante escuchar y aceptar las preguntas que realicen independientemente de la relación que tengan con el tema central; también es importante que entiendan las respuestas que se les den, utilizando palabras y frases adecuadas. Durante esta etapa, se debe tener sensibilidad para detectar sentimientos de culpabilidad entre los niños y niñas por algo que no tiene nada que ver con ellos y ellas<sup>48</sup>.

47. Cómo ayudar a los niños a enfrentar traumas, American Red Cross Disaster Services, sin lugar, sin fecha. Pág. 3.

48. Ibid. Pág. 4.

- **Aclaración y fortalecimiento del sentido de vida (establecimiento de metas personales)**

En esta etapa se busca fortalecer las actividades rutinarias de los y las niñas y que definan las razones por las cuales las realizan o realizaban. A la vez, es importante que reconozcan las cualidades y habilidades que tienen como seres humanos y cómo esto contribuye a su desarrollo individual. Tomando como base estas rutinas (o las rutinas que tenían antes del evento) y sus características particulares, los niños y niñas definen sus objetivos personales y empiezan a definir los pasos necesarios para lograrlos. Lo importante de esta etapa es provocar en ellos un papel activo y en contribuir al regreso a su normalidad, partiendo de un autoestima positiva.

- **Cierre**

Es importante que este proceso de recuperación psicológica, se concluya claramente. Esto es particularmente importante en cuanto al proceso de duelo y en cuanto a las relaciones establecidas entre los y las niñas y los promotores. La forma más simbólica del cierre es la despedida. Es importante explicar que los promotores no los están abandonando; se debe enfatizar que están más fuertes y listos para enfrentar los nuevos retos juntos entre ellos, con sus familiares y con sus profesores. Se les debe explicar que los promotores de Save the Children tienen que regresar a sus propias rutinas de vida que puede implicar trabajo en otras colonias o ciudades.

Generalmente, la estructura de planeación de cada sesión consiste en:

1. Saludo
2. Calentamiento
3. Círculo de unidad
4. Actividad práctica
5. Reflexión
6. Despedida (Cierre)

- **Saludo**

Reconocimiento afectivo de la llegada de los niños y niñas a través de un tipo de contacto físico entre ellos y los promotores, apropiado al contexto psicosocial. Se debe promover un saludo entre ellos mismos.

Los facilitadores deberían tomar en cuenta los siguientes puntos:

---

**Reconocer a los usuarios por sus nombres**

---

**Interesarse por los niños y las niñas, enfocándose en ellos al momento de llegar**

---

**Explorar sus estados de ánimo a través de preguntas**

---

- **Calentamiento**

En esta fase de la sesión, los promotores deben realizar una actividad breve para captar la atención de los niños y niñas y ayudarles a empezar a concentrarse en el objetivo/tema principal de la sesión, sea individualmente o en grupo. Se recomienda que de alguna manera funcione como una entrada al tema principal de la sesión.

La función secundaria de esta etapa es la integración de los y las niñas a la dinámica grupal.

- **Círculo de unidad**

La función de esta fase es presentar el tema central de la sesión a través de preguntas generadoras. Formar un círculo da oportunidad de explorar el tema en grupo y compartir sus opiniones y conocimiento acerca del tema.

Es importante que los promotores se integren al círculo y que no se queden parados o en el centro ya que la idea es lograr un protagonismo por parte de los niños y niñas.

- **Actividad práctica**

Durante esta etapa de la sesión, los promotores guían o supervisan las actividades para consolidar el tema central de la sesión. Según la actividad, los niños y niñas puedan realizarlas individualmente, en pareja, en grupos, en equipos o todos juntos.

Es conveniente observar el comportamiento de los niños y niñas constantemente para valorar su progreso.

- **Reflexión**

Esto es un espacio en que los niños y niñas puedan expresar la relevancia del tema a sus vidas personales a través de opiniones, sentimientos, pensamientos y preguntas si las tienen.

Es importante evaluar la asimilación del tema/objetivo por parte de los participantes, identificando aquellos que están teniendo dificultades.

- **Despedida (Cierre)**

Brevemente se genera la retroalimentación de los y las niñas en cuanto a la sesión y sobre lo que les gustaría hacer la próxima vez.

Es conveniente seguir las mismas indicaciones que en el saludo.

**Como Anexo I, se tiene la planeación correspondiente a la intervención en Villahermosa, Tabasco por la inundación del 2007. Esta planeación se aplicó en espacios escolares dos meses después del evento.**



M5

## Módulo 5

Consideraciones Complementarias al  
Acompañamiento Psicoemocional



**Objetivo Específico de Aprendizaje:**  
Fortalecer la confianza del personal de Save  
the Children México en el uso de las  
herramientas al tomar en cuenta la influencia  
del entorno adulto en la intervención con los  
niños y niñas.



Para cumplir el objetivo<sup>49</sup> de la intervención de Save the Children con su Programa de Acompañamiento Psicoemocional, es necesario complementar las actividades enfocadas a los niños y las niñas con líneas de acción dirigidas a los adultos que se encuentren en el entorno psicosocial de los niños y niñas.

Entre estas personas se encuentran:

- **Padres/tutores**
- **Otros familiares**
- **Miembros de la comunidad**
- **Profesores**
- **Promotores de Save the Children**

A continuación, se desarrolla una sección para Padres de Familia y la Comunidad y otra para los promotores de Save the Children. En la primera sección, las sugerencias que se hacen para padres son aplicables a otros familiares y profesores, mientras que en la segunda sección las recomendaciones también son aplicables a los profesores. La aplicación de estas líneas de acción dependerá del contexto particular de la emergencia.

49. Restaurar la confianza y la seguridad en los niños y niñas que resultaron afectados emocionalmente durante la emergencia, utilizando como estrategia fundamental la resiliencia y el juego.



## M5

### 5.1. Padres de Familia y Comunidad

Los niños y niñas crecen y se desarrollan en torno a las rutinas: se despiertan, se levantan, se bañan, desayunan, van a clases, juegan, interactúan con sus padres y familiares, así como con otros miembros de la comunidad. Cuando las emergencias sucedan, esta rutina se fragmenta, resultando en varias afectaciones tanto físicas como psicosociales.

La ansiedad de los y las niñas se incrementa al ver alterados a los adultos de quienes dependen para su rutina y seguridad. Si los adultos sienten miedo, los niños y niñas sentirán más miedo porque entienden que es una señal de que el peligro es real. Si los adultos están agobiados por sus sentimientos de pérdida, los y las niñas sentirán sus pérdidas con más fuerza.

Los sentimientos de temor y miedo son saludables y naturales en los adultos así como en los niños y las niñas, pero se deberá mantener el control de la situación<sup>50</sup>, aceptando y tratando las emociones a través de técnicas y actividades como las mencionadas en este manual y buscando terapia profesional psicológica cuando sea necesario.

# M5

## 5.1.a. Recuperación Personal

Cuando el peligro inmediato ha pasado, los adultos deberían empezar un proceso de recuperación, incluyendo ejercicios relacionados con su propio bienestar mental, siendo esto la base para poder contribuir directamente a la recuperación psicoemocional de los miembros familiares principalmente y consecuentemente de la comunidad. Esto les hará capaces de escuchar a sus hijos, comprenderlos y apoyarlos para su recuperación.

Los promotores de Save the Children México deberían presentar este concepto a los padres y otros adultos relacionados con los niños y las niñas, beneficiarios directos de la intervención, para impulsar el establecimiento de sesiones en que puedan realizar ejercicios como los descritos en las secciones previas, adecuándolos a la situación particular de la emergencia, tomando en cuenta el contexto sociocultural.

Además de las sesiones facilitadas, es elemental que los adultos se ayuden a sí mismos. Por lo que es importante intentar:

- Regresar a la rutina diaria lo antes posible
- Pasar tiempo con otras personas
- Buscar apoyo de amigos, vecinos y compañeros
- Mantener un diario
- Participar en actividades que les distraigan o que les hagan sentir mejor sin que sea un escape
- Ser pacientes con otras personas afectadas por la emergencia
- Darse permiso para sentir las emociones cambiantes provocadas por la crisis
- No hacer cambios intensos durante momentos estresantes
- Tomar decisiones lo más frecuente posible para sentirse en control
- Descansar y mantener una dieta balanceada<sup>51</sup>

El personal de Save the Children México debe detectar programas de intervención psicoemocional de otras organizaciones dirigidos a los adultos para coordinarse con los operadores, compartiendo información relevante para apoyarse mutuamente.

En el caso de que no exista un programa dirigido a los adultos y la valoración realizada ha mostrado que se requiere, el equipo de Save the Children México deberá intervenir utilizando las mismas herramientas del programa de Acompañamiento Psicoemocional para los niños y las niñas, pero adecuadas a los adultos.

A través del trabajo con los adultos, se desarrollará una línea de acción para contribuir directamente a la recuperación de sus hijos e hijas. Para esto, es necesario que estén conscientes de las necesidades especiales de los niños y niñas.

# M5

## 5.1.b. Las Necesidades Especiales de sus Hijos

Los niños y niñas son afectados directamente por desastres e indirectamente por las reacciones de sus padres a los desastres. Por esta razón, se recomienda que los padres tengan un papel activo en el proceso de recuperación de sus hijos, basado en sus necesidades.

### Estas necesidades consisten en:

- Saber que el evento no ocurrirá de nuevo y que todos están a salvo<sup>52</sup>.
- Reconocimiento y comprensión de sus reacciones por parte de sus padres.
- Poder comunicarse abiertamente acerca de lo sucedido con sus padres y viceversa.
- Que sus padres no manifiestan cambios en su comportamiento (regresiones por ejemplo) como intencionales.
- Que sus padres aprenden acerca de las reacciones normales de los niños y niñas ante desastres (ver sección 3.2. pág. 39)
- No humillar, criticar o castigar a los niños y las niñas por estas “reacciones”.
- “Corregir” comportamiento inapropiado a través de premiación y el establecimiento de límites.
- Contacto físico para disminuir niveles de ansiedad (masajes del cuello y espalda regularmente)
- Permiso para expresar sus sentimientos, asegurando que no serán juzgados.
- Satisfacer necesidades básicas físicas.

- Evitar la separación de los padres de sus hijos cuando sea posible; cuando sea necesaria la separación, asegurar que los niños y niñas estén acompañados por otras personas familiares e importantes para ellos.
- Corregir ideas erróneas acerca de la relación del evento con los niños y las niñas; eliminar ideas de causa y culpabilidad.
- Darles tiempo para experimentar y expresar sus sentimientos a la vez que se busca regresar a sus rutinas lo antes posible.
- Reconocer que la escuela es una parte esencial de la rutina diaria de los niños y niñas y que se debería retomar lo antes posible; sin embargo se debería incluir espacios para que los estudiantes puedan hablar acerca del evento y expresar sus sentimientos en relación a ello.
- Beneficiar del sentido de control sobre situaciones difíciles; para esto los padres deberían incluir a sus hijos en tareas apropiadas a su edad y capacidad relacionadas con la ayuda humanitaria.
- Evitar la exposición repetitiva de imágenes gráficas relacionadas con el desastre, particularmente en la televisión<sup>53</sup>.

## M5

## 5.1.c. Sugerencias Prácticas y Útiles para Respaldar la Recuperación de sus Hijos.

En base a las necesidades, los adultos deberían implementar las siguientes sugerencias para apoyar el proceso de recuperación de sus hijos.

- Abrazar y acariciar a sus hijos frecuentemente
- Asegurarles constantemente que están seguros y que permanecerán juntos
- Hablar con ellos acerca de sus sentimientos causados por el desastre
- Compartir sus sentimientos con los niños y las niñas
- Proveer información que puedan entender
- Hablar acerca del evento
- Pasar más tiempo con los hijos al momento de acostarse
- Permitir que expresen sus sentimientos de pérdida por cosas que les era importantes: desde un juguete hasta su hogar
- Hablar con los niños y niñas acerca de que harían si ocurriera otro desastre
- Involucrar a los niños y niñas en la preparación del plan familiar para desastres
- Pasar más tiempo juntos en actividades familiares para gradualmente reemplazar los miedos con recuerdos positivos
- Hablar con los maestros para colaborar juntos en el proceso de recuperación de los estudiantes<sup>54</sup>
- Reconocer cuando sea necesario contar con la intervención terapéutica de un psicólogo o psiquiatra; después de tres meses, **algunos síntomas** que podrían requerir este tipo de apoyo son:
  - Problemas de comportamiento en la escuela
  - Explosiones de enojo
  - Aislamiento de las actividades sociales normales o del juego con sus compañeros

- Frecuentes pesadillas o problemas con el sueño
- Problemas somáticos como náuseas, dolores de cabeza, pérdida o aumento de peso
- Ansiedad intensa o comportamiento evasivo causado por recuerdos de la calamidad
- Depresión o una sensación de vivir sin esperanzas para el futuro
- Abuso de alcohol o drogas
- Comportamiento riesgoso
- Obsesión con lo que ocurrió

Después de una emergencia, muchas personas sienten que es útil hablar con un consejero capacitado que les puede ayudar a entender y enfrentar sus sentimientos<sup>55</sup>.





## M5

## 5.2. Los Chicos de Rojo: El Estrés entre los Integrantes del Equipo de Respuesta a Emergencias de Save the Children México

*Tanto entre la población general como entre los trabajadores humanitarios, la mejor forma de gestionar la intensa angustia que se siente tras experimentar estrés de tipo traumático es seguir los principios de los primeros auxilios psicológicos, es decir, dedicar a la persona atención pragmática básica y sin intrusión, con el énfasis en escuchar pero sin obligar a hablar; valorando las necesidades y asegurándose de que se atiende a aquellas que son básicas; animando pero sin forzar la compañía de otros allegados; y protegiendo de más daños.*

El Proyecto Esfera<sup>56</sup>

En noviembre del 2007, Save the Children respondió a la inundación que sufrió el estado de Tabasco con una brigada de voluntarios de las diferentes oficinas regionales de México, así como con la formación de un equipo local. La brigada y el equipo implementaron un programa de acompañamiento psicoemocional enfocado a la niñez afectada por esta calamidad, inicialmente trabajando en algunos albergues temporales y en espacios comunitarios de las colonias más afectadas a través de los CFS (Espacios Amigables para Niños y Niñas). Después de una semana, el valor del trabajo de Save the Children era evidente al observar a los niños y niñas correr hacia los promotores gritándoles a sus compañeros, “¡Los chicos de rojo! ¡Ya llegaron!”, identificándolos por las playeras rojas con el logo de Save the Children al frente. **Los Chicos de Rojo** rápidamente fueron asociados por los niños y las niñas a actividades significantes para ellos.

Desde su punto de vista de los niños y niñas, la importancia de la brigada de Save the Children fue que con los promotores podrían sentirse mejor al realizar las siguientes actividades:

- **jugar**
- **dibujar y pintar**
- **no aburrirse**
- **abrazar y ser abrazados**
- **decir lo que sentían**

Otros beneficios de las actividades realizadas por los integrantes de la respuesta de Save the Children, que no eran tan evidentes para los niños y niñas, pero que sí fueron importante son:

- el re-establecimiento de una rutina
- la disminución de la violencia entre los mismos
- el recordatorio de la importancia de reglas básicas de convivencia como compartir y esperar su turno
- el mejoramiento de la comunicación verbal entre los mismos niños y niñas, así como con sus padres
- el fortalecimiento de la solidaridad al conocer a promotores de otros estados de México
- la consolución de sus padres por parte de los promotores

El beneficio más significativo fue estar acompañados en el gradual regreso a su cotidianeidad enmarcado con un nuevo panorama de vida. En este acompañamiento, los Chicos de Rojo lograron reforzar la resiliencia de los niños y niñas, a través de la cual re-establecieron un estilo de vida ya con herramientas significativas como es el conocimiento de las consecuencias de las inundaciones y de lo que puedan hacer o de cómo puedan actuar. De este modo pudieron reincorporarse y enfrentar el nuevo medio que los rodeaba.

Para lograr esto, los integrantes de la brigada de voluntarios y el equipo debieron satisfacer condiciones básicas de su propio bienestar psicológico. Como trabajadores humanitarios, no fueron inmunes a la situación y las reacciones que les provocaba. En la siguiente sección se exploran consideraciones importantes para cuidar la salud mental de promotores y para poder implementar el programa de acompañamiento psicoemocional sin perjudicar a los niños y las niñas.

## M5

### 5.2.a.- “Burnout”: Consecuencias del Estrés entre Trabajadores de Respuesta a Emergencias

Los individuos que trabajan en respuestas a emergencias se encuentran en alto riesgo de sentir emociones adversas y por lo tanto debería ser una alta prioridad su atención. Frecuentemente son ignoradas sus necesidades debido a que parecen tener más recursos emocionales que las personas afectadas directamente por la calamidad, suposición basada en su adiestramiento en el tema y su deseo de trabajar en emergencias. Sus necesidades pueden ser percibidas como “menos importantes” que las de los principales afectados; frecuentemente, ellos mismos no están preparados para sus reacciones emocionales ante la experiencia de la respuesta a la calamidad.

El riesgo surge de una variedad de factores que generalmente se derivan directamente de la emergencia. Pueden ser:

- afectación directa por la emergencia
- exposición continua a experiencias perturbadoras (sea de primera mano o por las personas afectadas)
- trabajo pesado físicamente
- falta de sueño y fatiga crónica
- nunca puede hacer lo “suficiente” por límites de la realidad o de la organización o de la burocracia, asuntos fuera de su control que pueden generar culpa
- culpa por contar con alimentos, albergue seguro y otros recursos que no tienen las personas afectadas
- identificación con las personas afectadas, compartiendo sus emociones
- culpa por asignar prioridades entre las personas afectadas
- fallas en las respuestas
- exposición al enojo y la falta aparente de gratitud por algunos beneficiarios<sup>57</sup>

Este riesgo se puede complicar aún más para trabajadores de respuesta a emergencia si la emergencia se da en un contexto de conflicto continuo. Es decir: conflicto civil, represión política y campo de refugiados, entre otros. En estos contextos, hay mayor probabilidad de que los trabajadores sean víctimas de violencia dirigida intencionalmente a ellos. Tener contacto con las personas afectadas y ofrecerles servicios puede ser tomado como una amenaza al estado, a un lado u otro del conflicto, o a fuerzas poderosas dentro del campo/refugio. Los trabajadores tendrán que enfrentar hostigamiento, arresto, detención, o asalto. En algunos casos, no pueden solicitar la protección de la ley a causa de que la policía o ejército es parte del “problema”. Esta situación puede agudizar las reacciones emocionales de los trabajadores a su labor<sup>58</sup>.

Las reacciones que pueden tener los trabajadores de emergencias pueden manifestarse a través de síntomas parecidos a los de las personas afectadas directamente.

Además, pueden evidenciar:

- enojo
- rabia
- desesperación
- impotencia
- culpa
- horror
- anhelos de un espacio seguro

Estos sentimientos pueden ser angustiantes y el trabajador puede empezar a pensar que tiene un problema<sup>59</sup>.

Las personas involucradas en las respuestas a emergencias comúnmente desarrollan una cultura de “distanciamiento defensivo”. Pueden reaccionar ante el estrés con humor negro, indiferencia superficial y una creencia de que es más importante cumplir correctamente con el trabajo que expresar sus sentimientos. No buscan ayuda y pueden resistirse a recibir terapia psicológica.

Después de un periodo de tiempo involucrado en la respuesta, el estrés acumulado puede llevar a “burnout”<sup>60</sup>, un síndrome de agotamiento en que la situación laboral ha rebasado los límites de adaptación de los individuos.

58. Ibid. Pág. 33.

59. Ibid. Pág. 32.

60. Ibid. Pág. 62.

**Síntomas de “Burnout” son:**

- cansancio excesivo
- pérdida de entusiasmo
- dificultad de concentración
- malestares somáticos (dolor de cabeza, problemas gastrointestinales)
- dificultades de sueño
- creencia grandiosa de su propia importancia (comportamiento heroico y peligroso, ostentosamente a favor de los necesitados; negligencia de su propia seguridad y necesidades físicas como no “requerir” dormir o descansar)
- cinismo
- ineficiencia
- desconfianza de compañeros y supervisores
- uso excesivo de alcohol, cafeína y tabaco<sup>61</sup>

Además de enfrentar las dificultades consecuentes de sus síntomas en campo, los trabajadores de respuestas a emergencias tienen que lidiar con estrés adicional cuando hayan terminado su tarea en la emergencia y regresan a casa y a su vida “regular”. La experiencia del trabajador de emergencia se expresa en una gran variedad de formas: en la experiencia de vida con sus familiares y amistades; la ausencia de preparación de ambas partes puede resultar en estrés adicional relacionado a conflictos familiares y sociales. Se complica más la situación según la naturaleza de la emergencia, a veces resultan síntomas del trauma en los trabajadores hasta dos años después del evento<sup>62</sup>.

Las personas que intervienen en emergencias rara vez son preparadas con anticipación para asumir sus propias reacciones y para contender con las reacciones de las personas afectadas por la emergencia. Proveer a los trabajadores de apoyo psicosocial, así como hospedaje, comida y descanso adecuados, aunque no estén disponibles para las personas afectadas principalmente, debe ser una alta prioridad en un desastre. Puede parecer injusto pero si los trabajadores de respuesta a emergencias no pueden funcionar efectiva y eficientemente, no pueden apoyar a las personas que lo requieren<sup>63</sup>.

## M5

5.2.b. Las Necesidades de los Trabajadores de Respuesta a Emergencias<sup>64</sup>

Para disminuir las reacciones adversas de los trabajadores que suelen manifestarse en el contexto de una emergencia, hay una serie de acciones que se pueden implementar antes, durante y después de la respuesta.

Antes de la respuesta, se debería contar con un proceso de selección del personal que formaría parte de la intervención.

Características que ayudarán al individuo a lidiar con sus propias reacciones emocionales son:

- independencia
- un sentido de identidad laboral
- un sentido de fuerza personal
- experiencia previa en emergencias
- capacitación previa

Aquellas personas que hayan sufrido recientemente una pérdida personal y que no hayan completado su proceso psicoemocional de la experiencia, tendrán un alto riesgo de sufrir reacciones adversas en una situación de emergencia.

Es de suma importancia preparar al personal antes de la intervención sobre lo que deberán esperar práctica y psicológicamente de sí mismo así como de las personas afectadas. Al mismo tiempo, dicha preparación debería estar enfocada a la emergencia en particular en la que se intervendrá. Mientras más parecida es su preparación sobre la realidad que enfrentarán los trabajadores humanitarios, mayor será su sentido de predicción y control, a la vez que disminuirá el sentido de impotencia e incertidumbre.

La capacitación en temas de emergencia es esencial para disminuir el impacto de la experiencia sobre el bienestar mental de los trabajadores humanitarios en contextos de emergencia.

Además de cuestiones operativas, la capacitación debería incluir cuales son los síntomas de estrés que deberían esperar de sí mismos y sus compañeros así como los síntomas de “burnout” (agotamiento).

Para manejar el estrés, la capacitación debería incluir técnicas<sup>65</sup> sencillas para emocionalmente protegerse:

- distanciamiento
- imaginación agradable
- descanso adecuado
- platicas informales con compañeros
- relajación
- ejercicios de respiración
- alimentación equilibrada
- uso del Procesamiento de Estrés (*Stress Debriefing*)

Durante la intervención, se debería disminuir el estrés provocado por asuntos organizacionales a través de las siguientes acciones:

- disminuir la burocracia interna y el llenado de formatos
- promover un sentido de compañerismo y apoyo mutuo entre el equipo de respuesta
- intervenir para disminuir conflictos entre los mismos compañeros, así como con supervisores
- proveer suficiente información acerca de tareas y la emergencia
- proveer los suministros y recursos necesarios
- establecer reglas de operación y horarios para que los trabajadores humanitarios puedan cumplir sus tareas

65. Ver la sección III.2.- Técnicas de Intervención para descripciones de estos ejercicios.

- mantener comunicación constante entre trabajadores y sus familias
- proveer instalaciones adecuadas para descansar, dormir, bañarse y comer
- proveer tiempo adecuado para descansar, dormir, bañarse y comer
- modificar el entorno cuando sea factible para reducir el ruido, el flujo de tráfico y para ofrecer espacios de descanso
- proveer reconocimiento y agradecimiento de los sacrificios de los trabajadores

El papel del coordinador es clave durante la emergencia, particularmente para el bienestar del equipo de respuesta de emergencia. No debería ser excesivamente controlador a la vez que sí sea firme en cuanto a las prioridades del equipo, abierto a la angustia que se siente entre los integrantes del equipo y al pendiente de la carga de trabajo de cada miembro para evitar el agotamiento.

Esto implica rápidamente detectar reacciones agudas de estrés en los colaboradores del equipo y responder inmediatamente. Acciones que pueden ayudar son:

- observación de los integrantes del equipo
- interacción informal constante aunque no haya señales de estrés
- contacto con supervisores
- brevemente ventilar el estrés
- momentos breves de descanso para caminar, tomar un café o meditar
- no interrumpir sesiones de trabajo
- comunicar que sentimientos fuertes son comprensibles y de esperarse, pero que su participación es fundamental y se espera un regreso rápido a las tareas humanitarias .



Dentro de las horas inmediatamente después de algún incidente inesperado que provoca estrés, se debería realizar una sesión en que las personas involucradas pueden expresarse. Es importante para trabajadores de respuesta a emergencias tener un espacio en que pueden expresar sus preocupaciones y reacciones en un ambiente de apoyo, evitando críticas destructivas.

Otro ejercicio importante para manejar el estrés durante la respuesta a una emergencia es el uso constante de la técnica de debriefing (procesamiento). Todos los colaboradores de la organización, relacionados con la respuesta, deberían participar en sesiones regulares de “procesamiento”, independientemente de su nivel de estrés. Se debería comunicar que la participación en estas sesiones es parte del trabajo durante y después de la intervención.

Al concluir la participación de un trabajador humanitario en la intervención, se les debería informar tanto a él o ella como a su familia sobre que esperan al regresar a casa y como evaluar la necesidad de servicios de apoyo y donde localizarlos en su comunidad. Ayudar al trabajador humanitario a desarrollar un plan de regreso a casa debe ser parte de su último debriefing.



M6

## Módulo 6

Reflexiones, Retroalimentación y  
Observaciones del Lector



**Objetivo Específico de Aprendizaje:**  
Apropiar el modelo de acompañamiento  
psicoemocional al contribuir a su  
fortalecimiento a través de la crítica  
constructiva.









• ¿Qué utilidad tiene el manual?

---

---

• ¿Qué hizo falta en el manual?

---

---

• ¿Qué se podría mejorar del manual?

---

---

• ¿Cómo se podría mejorar la congruencia entre los elementos del marco conceptual con las técnicas y actividades de intervención presentadas?

---

---

• ¿Qué influencia tendrá lo que aprendiste de este manual en tu vida profesional cotidiana, particularmente con los niños y niñas?

---

---

• ¿Cómo te sientes como integrante de Save the Children México conociendo esta faceta de la organización?

---

---

---

---

Observaciones en general



Si tienes observaciones que no se contemplaron en las preguntas previas, por favor anótalas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Bibliografía

- Baker, Lydia y Amelia Bookstein, *In the Face of Disaster: Children and Climate Change*, The International Save the Children Alliance, Londres, 2008.
- *Child Friendly Spaces in Emergencies: A Handbook for Save the Children Staff*, International Save the Children Alliance, sin lugar, 2008.
- *Child Protection in Emergencies: Priorities, Principles and Practices*, The International Save the Children Alliance, Estocolmo, 2007.
- “Cluster Approach – FAQ May 2007”, OCHA, 17 diciembre 2008, United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs, <http://ochaonline.un.org/OchaLinkClick.aspx?link=ocha&docid=1085358>, act. 21 noviembre, 2008.
- *Cómo ayudar a los niños a enfrentar traumas*, American Red Cross Disaster Services, sin lugar, sin fecha.
- *Delivering Education for Children in Emergencies: A Key Building Block for the Future*, International Save the Children Alliance, Londres, 2008.
- “Desastres en la República Mexicana (2000-2002)”, Metrópoli 2025, México, 2007. <http://www.metropli.org.mx/modules.php?name=News&file=article&sid=3099>
- “Dissociation”, Wikipedia, The Free Encyclopedia, 15 diciembre 2008, [http://en.wikipedia.org/wiki/Dissociation\\_\(psychology\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Dissociation_(psychology)), act. 13 diciembre 2008.
- Ehrenreich, John H., *Coping with Disasters: A Guidebook to Psychosocial Intervention*, Revised Edition, Center for Psychology and Society, State University of New York. 2001.
- *El Proyecto Esfera: Carta Humanitaria y Normas mínimas de respuesta Humanitaria en casos de desastre*, El Proyecto Esfera, Ginebra, 2004.
- Godoy, Johanna, *El libro de las emociones*, Save the Children Noruega, sin lugar, sin fecha.
- *Legacy of disasters: The impact of climate change on children* (sic.), Save the Children UK, Londres, 2007.
- LeVines, Joseph F. (Coord.), *Guía de Consejería de Crisis para Niños y Familias en Casos de Desastres*, New York State Office of Mental Health, Albany, New York, 2001.

- “México lugar 12 en desastres naturales”, CNNExpansion.com, México, 25/04/2007.  
<http://www.cnnexpansion.com/actualidad/2007/4/25/mexico-lugar-12-en-desastres>.
- “Multi-sector Initial Rapid Assessment Tool”, *Emergency Standard Operating Procedures*, Save the Children UK, Londres, 2008.
- Osofsky, Joy D., “Ayudando a Niños(as) y Familias a Enfrentarse con el Trauma”, Gricelda Oliver Bucio et al. [Tr.], Departamento de Psiquiatría de Louisiana State University Health Sciences Center, Nueva Orleans, s/f.
- *Plan de Prevención y Atención de Desastres: Tapachula, Huixtla y Suchiate, en Chiapas, Benito Juárez e Isla Mujeres, en Quintana Roo*, Save the Children México, México, 2006.
- *The Unique Needs of Children in Emergencies: A Guide for the Inclusion of Children in Emergency Operations*, Save the Children's Domestic Emergencies Unit, Westport, Connecticut, 2007.

## Anexo I:

### Plan Escolar “Acompañamiento Emocional” (Tabasco 2008)

#### PLAN ESCOLAR “ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL”

SEMANA: DEL 21 AL 25 DE ENERO

TEMA: RECONOZCO MIS SENTIMIENTOS I

OBJETIVO: que los niños y niñas reconozcan lo que sintieron durante la inundación, a través de las actividades, con la finalidad de que puedan asimilar y aceptar la experiencia vivida

MOMENTO	ACTIVIDAD DESARROLLADA POR GRUPOS		
	1º Y 2º primaria	3º Y 4º primaria	5º Y 6º primaria
1. Saludo	Saludo con las diferentes partes de mi cuerpo: nariz con nariz, espalda con espalda, frente con frente, pie con pie y decimos hola Presentación de los promotores con los niños y niñas.	Saludo y bienvenida: con una pelota el promotor la avienta a los niños y estos pasan al centro y dicen su nombre. Al finalizar el promotor da la bienvenida y explica cada cuanto se van a ver y que venimos a jugar y aprender cosas nuevas. Después colocar en la pared 2 papel bond y escribir: Cuando me alguien me hiere o lastima me siento así: Cuando alguien me ama me siento así: Dejar que los niños y niñas expresen en dibujos. Dejar los papeles para reflexionar después.	
2. Calentamiento	Caballero de acero: son son de cavalier lie lie lie, y si no se mueve se le seca la armadura y si no se mueve ya no tienen salvación, atención atención una mano entra en acción (se mueve mano) se repite y se va cambiando partes del cuerpo	Levantarse agarrados: Pediremos que se formen parejas en el grupo, cada una de ellas se pondrán espalda contra espalda y con los brazos entrelazados. Posteriormente pediremos que se sienten en el suelo, deberán levantarse al mismo tiempo ayudándose solo con las piernas y la espalda. Una vez terminada la actividad, podemos intentarlo de tres, así sucesivamente hasta llegar a los 12 integrantes.	
3. Circulo de unidad	En círculo sentados ya sea en sillas o en círculo sentados en el suelo, dirigir a los niños con preguntas generadoras: Hacer una introducción: ¿Todos viven cerca de la escuela? ¿Vi que atrás esta una laguna ¿se salió con la lluvia que hubo? ¿ donde estaban ustedes? ¿Qué hicieron? ¿ a dónde fueron? ¿Alguien recuerda lo que pasó durante la inundación? Registrar la información más sobresaliente del grupo. El promotor debe encausar el tema. Observar las conductas de los niños al contar la experiencia. Escuchar a todos y todas. Nunca decir a alguien que esta mal o que lo que cuenta no esta bien.	En círculo sentados ya sea en sillas o en círculo sentados en el suelo, dirigir a los niños con preguntas generadoras: Hacer una introducción tomando en cuenta lo que escribieron en el papel bond: Veo que cuando alguien los lastima se sienten (según los dibujos) molestos, tristes, etc. Sabemos que la inundación también los lastimó ¿cómo se sintieron ante ello? ¿Qué les hubiera gustado hacer en ese momento? ¿Qué es lo que más recuerdan de la inundación? ¿ En que cosas los lastimó más la inundación?	
4. Actividad Práctica	Formar subgrupos dependiendo del tamaño del grupo, darles un papel bond a cada equipo, proveerlos de colores, marcadores, resistol, hojas, papeles de colores, materiales, etc. Pedir que dibujen cómo vieron ellos la inundación o como creen que fue?	Individualmente tomando como referencia las preguntas hacer un dibujo en hojas blancas sobre lo que más recuerdan durante la inundación y poner una descripción breve de lo sucedido. Darle material para trabajar.	
5. Reflexión y Cierre	Al terminar de pegarlos y observamos los trabajos y el promotor debe tener la capacidad para resaltar las ideas de los niños y niñas en cada dibujos. Aplaudir y decir: uff que bueno que ya paso, y ahora ya estamos en casa de nuevo y más preparados por si vuelve a suceder. Antes de retirarse darse un aplauso por lo provechoso de la sesión y del conocimiento que cada uno a compartido. Aplauso con las manos y con los pies, cada vez más fuerte Recordar que se verán la próxima semana.		

**PLAN ESCOLAR "ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL"**

SEMANA: DEL 28 DE ENERO AL 01 DE FEBRERO

TEMA: RECONOZCO MISSENTIMIENTOS

II

OBJETIVO: que los niños y niñas reconozcan lo que sintieron durante la inundación, a través de las actividades, con la finalidad de que puedan asimilar y aceptar la experiencia vivida

MOMENTO	ACTIVIDAD DESARROLLADA POR GRUPOS		
	1° Y 2° primaria	3° Y 4° primaria	5° Y 6° primaria
1. Saludo	Recordar que se vieron hace una semana y lo que hablaron ¿Quién lo recuerda? ¿Cómo se sienten? Canto: " si tu estas feliz "	Saludo. En la entrada pedir que tomen un color preferido y con una palabra escriban lo que significa el mundo para ellos y ellas: ejemplo: alegría, emoción, amigos, etc.  Recordar que se vieron hace una semana y lo que hablaron ¿Quién lo recuerda?	
2. Calentamiento	<b>PALOMITAS PEGADIZAS</b> Todos los participantes se convierten en palomitas de maíz, se encuentran dentro de una sartén, y saltan sin parar con los brazos pegados al cuerpo. Cada palomita salta por la habitación, pero si en el salto se "pega" con otra deben seguir saltando juntas, agarrándose de las manos. De esta forma se van creando grupos de palomitas saltarinas, hasta que todo el grupo forme una bola gigante.	<b>PARTES DEL CUERPO:</b> Toda la gente caminando y el promotor dice en voz alta un número y una parte del cuerpo. Los participantes rápidamente se reúnen en grupos de acuerdo al número planteado. Uniéndose por la parte del cuerpo que el promotor dijo, Ejemplo: promotor: !!5. Rodillas!! Partícipes: Se reúnen cinco unidos por las rodillas... todos vuelven a caminar... Instructor: !!3, Narices!! Partícipes: Se reúnen tres unidos por las narices... Este juego es dinámico. Va una instrucción detrás de la otra, sin detenerse. Cuando alguno no logra incluirse en los grupos. Va saliendo del juego... hasta que queden 1 o 2.	
3. Circulo de unidad	Introducción: recuerdo que me contaron cómo se salió el río. Vamos a recordar cómo se sentía mamá, papá, nuestros hermanos, nuestros abuelos, nuestras mascotas, nosotros, ¿Qué cara teníamos? Dejar que los niños se expresen, que hagan gestos de las emociones que sintieron.	Introducción: recuerdo que me contaron cómo se sintieron cuando estuvo la inundación. Que les parece si hoy imaginamos que la inundación tiene cara y tiene cuerpo. ¿que sería? ¿se lo imaginan? ¿Qué cara le pondrías? Dejar que los niños y niñas comenten.	
4. Actividad Practica	Llevar platos de cartón pequeños y palitos de paletas, resistol, marcadores, estambre, papel de colores. Vamos a hacer las expresiones de nosotros, nuestra familia cuando estuvimos en la inundación. Pegar el plato en el palito de paleta.	Hacer el rostro de la inundación, a qué se parecerá, que cara le ponemos. Dejar que hagan lo que deseen si alguien quiere hacer otra cosa, que liberen su creatividad, podemos llevar platos de cartón pequeño, cartones de papel, plastilina, palitos de paletas, resistol, marcadores, tijeras, estambre, papel de colores.	
5. Reflexión y Cierre	Que los niños muestren sus caritas, ser observadores en las expresiones que hicieron y darles ánimo. Recordarles que todos los seres humanos a veces tenemos mucho miedo, que sentimos las cosas que pasan, cuando le pegan a alguien, cuando alguien querido muere. Pero que la vida sigue y debemos hacer que las cosas mejoren, ¿cómo? Ayudando a nuestras familias, diciéndoles que los queremos, que las cosas van hacer mejores si todos nos apoyamos. Cerrar "si tu estas feliz"	Después que hayan terminado decirles que ahora tenemos la oportunidad de manipular a la inundación, que le podemos hacer lo que queramos: romperlo, tirarlo, mojarlo, recortarlo, etc. Dejar que se desahoguen sacando su emoción. Al finalizar hacer un círculo y realizar un ejercicio de relajación basado en la respiración: respiramos con un orificio nasal, tapando el otro lado, sacamos respiración.	Cerrar dando aplauso. Y recordar la próxima sesión

**PLAN ESCOLAR “ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL”**

SEMANA: 04 AL 08 DE DE FEBRERO

TEMA: TENGO, PUEDO, SOY Y ESTOY I

OBJETIVO: fortalecer en los niños y niñas el sentido de la vida, de su condición de ser humano que tiene cualidades y habilidades para desarrollarse y ser feliz, a pesar de las pérdidas

MOMENTO	ACTIVIDAD DESARROLLADA POR GRUPOS		
	1° Y 2° primaria	3° Y 4° primaria	5° Y 6° primaria
1. Saludo	Todos en la puerta: el promotor les dirá que vamos a entrar al salón haciendo como un animal, él y la promotora deberán hacerlo primero: soy un gato: entra haciendo como gato, a cuatro patas y maullando, soy un elefante hacemos la trompa de elefante.... etc. Hasta que todos estemos en nuestros lugares.		
2. Calentamiento	O bien también podemos entrar en forma misteriosa: como escondiéndonos de alguien, temerosos, escabulliéndonos de algo o alguien, arrastrándonos, de puntitas, etc.		
3. Circulo de unidad	<p>Llevar un árbol dibujado en papel bond o pellón: el tronco de un árbol grande, con ramas, pero sin hojas, algunos pájaros alrededor. Pegarlo enfrente de los niños y niñas.</p> <p>El promotor orientara la dinámica: ¿Qué ven? ¿Qué les parece? ¿Cómo creen que se siente el árbol? ¿Por qué no tendrá hojas? ¿qué le abra pasado? ¿Creen que le falte algo a ese árbol para ser feliz? ¿Qué? "hojas, flores, más ramas, agua, sol,... etc. Ideas de los niños y niñas.</p> <p>Ese árbol sufrió mucho cuando hubo una gran lluvia con viento que le arrebató sus hojas, sus ramas, el árbol se sintió muy triste porque había perdido su belleza, las aves ya no llegaban a visitarlo, pues el árbol ya no quería vivir, se estaba secando. Pero un niño que le gustaba jugar en sus ramas le dijo: árbol, porque estas triste, tu puedes volver a ser el árbol bello y verde que eras, tienes ramas fuertes, un tronco muy fuerte, tus raíces te salvaron, y mira en la rama más alta se está asomando una pequeña hoja verde... eres fuerte y estas en el parque para darle vida a otros, para que los pájaros se protejan en tus ramas... desde entonces el árbol se vistió de verde y sabía que era importante que podía hacer feliz a otros y a él mismo.</p>	<p>El promotor escribirá en papel 4 bond las siguientes frases: ¿Qué tengo? ¿Qué puedo? ¿Qué soy? ¿Cómo estoy?, las pegara en la pared a fin de que los niños y niña pasen al frente a expresar por medio de palabras o dibujos lo que siente ellos respecto a las preguntas.</p> <p>Al finalizar el promotor sin decir quien puso tal o cual cosa, solo hará énfasis en lo que se escribió a nivel general, diciendo: Algunos dicen que tienen familia, mucha fuerza, etc... que pueden hacer una casa, un carrito, que pueden ser doctores, etc. ¿Quién soy? Son niños, niñas, seres humanos, una persona inteligente ¿cómo estoy? Estoy fuerte, alegre, triste, feliz, etc.</p> <p>El promotor deberá tener la capacidad para retroalimentar y reforzar el proceso de resiliencia basándose en las láminas.</p>	
4. Actividad Practica	<p>Ya que escuchamos el cuento del árbol feliz, y vimos que le hace falta, que les parece si le hacemos sus hojas, ramas y más pájaros, el sol.</p> <p>Darle material a los niños para que dibujen lo que hace falta; hojas, sol, agua, pasto, etc. Y que después cada niño pegue su dibujo en el árbol hasta formar nuevamente al árbol lleno de hojas.</p>	<p>Realizar un portaretrato pensando en que el diseño del mismo es su reflejo. Llevar abatelenguas, pasta de sopas de coditos, letras, pinturas textiles, cartulinas, hojas de colores, resistol, estambre, brillantina. En el portaretrato pondrán una cualidad de ellos mismo: es decir la fotografía es la frase "soy inteligente", "soy listo" "puedo triunfar" , la que los niños escojan como una habilidad o cualidad.</p>	

**PLAN ESCOLAR “ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL”**

SEMANA: DEL 11 AL 15 DE FEBRERO

TEMA: TENGO, PUEDO, SOY Y ESTOY II

OBJETIVO: fortalecer en los niños y niñas el sentido de la vida, de su condición de ser humano que tiene cualidades y habilidades para desarrollarse y ser feliz, a pesar de las pérdidas

MOMENTO	ACTIVIDAD DESARROLLADA POR GRUPOS		
	1° Y 2° primaria	3° Y 4° primaria	5° Y 6° primaria
1. Saludo	Galletas del salón	Inventar diferentes saludos con las manos O bien codo- codo- hombro –hombro- cadera-cadera- rodillas-rodillas y pies -pies	
2. Calentamiento	Zip, Zap, Bum Zip, lanza señal a alguien de enfrente Zap , lanza señal a alguien de alado Bum, regresas la señal de inmediato a quien te la envió		
3. Círculo de unidad	Y ustedes que pueden hacer con su cuerpo? Utilizar el círculo de manecillas del Twister y asignarle a cada color una función que puedan hacer. Por ejemplo: brincar, dibujar las palmas de tu mano, saludar con su nombre, y otros que ustedes decidan ¿Qué pudieron hacer y que no?, ¿Porque? ¿Cuál te fue más difícil o fácil? Reforzarlos en la idea que su cuerpo es muy valioso, y que hay cosas que te serán mas difícil hacer pero que siempre puedes esforzarte y también que habrá cosas que podrás hacer muy fácil. Recordarles que su cuerpo es algo que tiene y que es suyo y que pase lo que pase pueden hacer mucho con el.		
4. Actividad Práctica	La que ellos decidan, el promotor podrá inducir o proponer alguna.		
5. Reflexión y Cierre	¿Qué les pareció este día y que les gusto y que no?		

PLAN ESCOLAR “ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL”

SEMANA: 18 AL 22 DE FEBRERO

TEMA: MI AUTOESTIMA I

OBJETIVO: fortalecer la autoestima de los niños y niñas como parte de un proceso resiliente

MOMENTO	ACTIVIDAD DESARROLLADA POR GRUPOS		
	1° Y 2° primaria	3° Y 4° primaria	5° Y 6° primaria
1. Saludo	Las galletas del salón Formar grupos, darles una cartulina a cada grupo, pedirles que dibujen la silueta de alguno del miembro equipo y pegarlo cerca de su espacio.		Saludo. Poner en un papel bond: Cuando me enojo me pongo así: Cuando estoy feliz me pongo así: Decir que dibujen y escojan los colores que más les gustan, de igual forma poner varios alrededor del salón para que no se amontonen a la hora de dibujar.
2. Calentamiento	Ejercicios varios, siempre iniciar con movimientos de cabeza, cuello, brazos, tronco, piernas. Estirarse hasta el cielo y más allá, alcanzar el sol.		Salir a un espacio libre, cancha, parque. Carrera de relevos, tratar de que los niños y niñas estén en un equipo. Podemos poner obstáculos a vencer, ya sea una cubeta, llantas etc., pasar aros o brincar una cuerda.
3. Circulo de unidad	Retomar las siluetas dibujadas por cada equipo, pedirles que dibujen en cada parte del cuerpo ¿Qué necesita para ser feliz un niño y una niña? Antes escuchar comentarios: necesita juguetes, papás, comida, etc. Decirles que eso que ellos piensan que necesitan para ser feliz lo pongan en dibujos en la silueta.		Al regresar al aula si es que se salió de ella, dirigir la actividad con las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron al pasar los obstáculos? ¿qué fue lo más complicado? ¿Alguien no lo pudo hacer? ¿Por qué? El promotor deberá tener cuidado en no herir a los niños y niña que no pudieron realizar la actividad, debe reforzar que todos somos capaces de hacer muchas cosas, pero que algunos son buenos en carreras, otros, en saltos, otros escribiendo, cantando, que todos somos buenos en alguna habilidad.
4. Actividad Práctica			Que así como superamos los obstáculos podemos superar las cosas difíciles de la vida, ¿ cómo cuales? Dejar que los niños se expresen. El promotor deberá ir tomando nota de las ideas de los niños y niñas.
5. Reflexión y Cierre	Al termino resaltar las siluetas, el promotor siempre deberá anotar las ideas de los niños y niñas. Al finalizar les pondrá a cada niño y niña una estrella como señal del buen trabajo que se logró en este día.		Invitar a los niños y niñas a que piensen en las cosas que son buenos haciendo, en sus habilidades y que la próxima reunión nos platiquen de ello. Cerrar con un aplauso.

**PLAN ESCOLAR “ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL”**

SEMANA: DEL 25 AL 29 DE FEBRERO

TEMA: MI AUTOESTIMA II

OBJETIVO: Fortalecimiento de la seguridad de niño en su entorno

MOMENTO	ACTIVIDAD DESARROLLADA POR GRUPOS		
	1° Y 2° primaria	3° Y 4° primaria	5° Y 6° primaria
1. Saludo	<p>Saludar y pedir que salgan del salón para nuevamente entrar con una forma diferente:                      Todos en la puerta: el promotor les dirá que vamos a entrar al salón haciendo como un animal, él y la promotora deberán hacerlo primero: soy un gato: entra haciendo como gato, a cuatro patas y maullando, soy un elefante hacemos la trompa de elefante.... etc. Hasta que todos estemos en nuestros lugares.                      O bien También podemos entrar en forma misteriosa : como escondiéndonos de alguien, temerosos, escabulléndonos de algo o alguien, arrastrándonos, de puntitas, etc.</p>		
2. Calentamiento	Son de cavalier	Son de cavalier o en su caso los ejercicios rítmicos. O el cartero trajo cartas.	
3. Círculo de unidad	<p>El promotor deberá llevar figuras de animales y contará una historia de esos animales resaltando la cualidad de cada uno de ellos..</p> <p>Después les planteamos la pregunta de que animal les gustaría ser y por que</p>		<p>Escribir en papel bond: ¿Qué es lo que más me gusta de mí? Que todos pasen a escribirlo. El promotor puede resaltar cada cualidad al final</p>
4. Actividad Práctica	<p>Se les plantea la idea de que una nave ira a un planeta lejano y que solo podrán ir los mejores animales. ¿Para subir a la nave que animal escogerías ser por sus cualidades y que tu tienes?</p> <p>Dibujar en una hoja el animal escogido, iluminarlo, se pueden escribir sus habilidades.</p>		<p>La joya. Llevar una caja decorada, por fuera y por dentro. Y decirles a todos que lo que hay adentro es una joya única e irrepetible, y algo muy valioso. A cada uno por separado se le pide que abra la caja, se verán a sí mismo en un espejo al fondo de la caja. Según vayan pasando se irán separando del resto del grupo para evitar que digan que hay un espejo. Se les pedirá que no lo digan.</p> <p>Dibujo. Se les dirá que dibujen ¿Por qué crees que eres un regalo? Ejem. Porque soy único, porque nadie se parece a mí, porque soy muy listo, porque Sé correr y lo representan con dibujos.</p>
5. Reflexión y Cierre	<p>¿Qué nos gusto? ¿Qué no nos gusto?</p> <p>El promotor hará una reflexión de cierre indicando lo importante que somos todos y cada una, que todos tenemos habilidades, que somos únicos y tenemos mucho que dar a otros y de nosotros mismos</p>		



**PLAN ESCOLAR “ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL”**

SEMANA: DEL 3 AL 7 DE MARZO

TEMA: REFORZANDO MIS SENTIMIENTOS

OBJETIVO: que los niños y niñas identifiquen el sentimiento provocado en el antes y después de la inundación a partir del acompañamiento emocional con Save the Children México.

MOMENTO	ACTIVIDAD DESARROLLADA POR GRUPOS	
	1º, 2º Y 3º GRADO	4º, 5º Y 6º GRADO
1.- Saludo	Saludarlos y realizar la dinámica de “si tú estás feliz”	Saludo con las diferentes partes del cuerpo
2.- Calentamiento	Actividad: pájaros y nidos o trencito	Inventar las formas de cómo llevar una pelota con las diferentes partes de mi cuerpo
3.- Círculo de unidad	Preguntarles ¿cómo se sienten ahora? ¿Cómo están después de haber pasado la inundación, y cómo lo podemos comparar con lo que sentimos hoy?	Preguntarles ¿cómo se sienten ahora? ¿Cómo están después de haber pasado la inundación, y cómo lo podemos comparar con lo que sentimos hoy?
4.- Actividad Central	Doblar una hoja a la mitad y en una parte dibujar el estado de ánimo que tenían después de la inundación y en la otra cómo están actualmente con la intervención de Save the Children México	Doblar una hoja a la mitad y en una parte que escriban cómo se sintieron después de la inundación y en la otra cómo están ahora con la intervención de Save the Children México.
5.- Reflexión y Cierre	<p>Posteriormente haremos la comparación con las dos partes de la hoja en la que tienen los dibujos o lo que hayan escrito y reflexionarán con cuál de las dos partes se quedan.</p> <p>Preguntarles cómo se sienten mejor si después de la inundación o ahora, con cuál nos quedamos y la parte que desechen la romperán</p> <p>Para terminar la actividad damos aplausos y palabras de motivación.</p>	

PLAN ESCOLAR "ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL"

SEMANA: DEL 10 AL 14 DE MARZO

TEMA: REFORZANDO MIS SENTIMIENTOS II


OBJETIVO: restablecer el estado emocional de los niños y niñas. Cierre de acompañamiento emocional.

ACTIVIDAD DESARROLLADA POR GRUPOS

MOMENTO	ACTIVIDAD DESARROLLADA POR GRUPOS	
	1°, 2° Y 3° GRADO	4°, 5° Y 6° GRADO
1.- Saludo	Actividad "Trenecito"	Llevar preparado fichas de colores con pensamientos positivos. Dividir al grupo en equipos los niños y niñas elegirán una ficha de un color. Se juntarán los que tengan fichas de los mismos colores y leerán el pensamiento que trae cada una.
2.-Calentamiento	Ejercicios de respiración	
3.-Círculo de unidad	Actividad final. Elaboración (a elegir) de	
4.-Actividad Central	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collage (poner en el centro una foto del grupo y alrededor recortes de todas las emociones que les causo la inundación)</li> <li>• Carteles (hacerlos con frases de animo a aquellas personas que han pasado lo mismo, pegarlos en la escuela)</li> <li>• cuentos (que por equipos realicen un cuento sobre lo que vivieron )</li> </ul>	
5.-Reflexión y Cierre	<p>Los niños y niñas explicarán el significado que tiene su trabajo realizado como actividad central y lo presentarán con sus compañeros.</p> <p>Los niños y niñas dicen el pensamiento que tienen en sus tarjetas (cantando, bailando o de la forma que quieran). El promotor hace un cierre general y al finalizar los felicita.</p> <p>*Si se hace collage para los de 1 y 2 se les explica que ellos están en el centro del collage y que lo que los rodea es lo que les paso, pero que observen bien que es lo más importante del collage, son ellos mismos, la fuerza que tuvieron ya que la inundación ya se fue y ellos siguen ahí, con fuerza para seguir estudiando, viviendo con la familia, con ganas de salir adelante siempre, etc.</p>	

## Anexo 2:

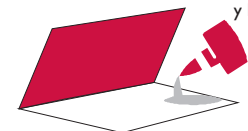
# El Acordeón de Acompañamiento Emocional

EL ACORDEÓN DEL ACOMPAÑAMIENTO PSICOEMOCIONAL SC		EL ACORDEÓN DEL ACOMPAÑAMIENTO PSICOEMOCIONAL SC																							
		<b>Intervención Directa</b>																							
<b>Reacciones Normales de Niños y Niñas en Emergencias</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Depresión</b></li> <li>Resentimiento, sospecha, irritabilidad</li> <li>Aislarse (<b>Introversión</b> extrema)</li> <li>Comportamiento desorganizado o agitado</li> <li><b>Miedo</b> generalizado (pesadillas, fobias)</li> <li>Dificultades en concentrarse</li> <li><b>Desafío</b></li> <li>Sueños <b>Repetitivos</b></li> <li><b>Agresión</b></li> <li>Sentimientos de <b>Culpabilidad</b></li> <li>Quejas <b>Somáticas</b>: dolores de cabeza, gastrointestinales y generales</li> <li>Recuerdos, pensamientos y sensaciones <b>Intrusivos</b> cuando están:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>aburridos</li> <li>descansados</li> <li>a punto de dormirse</li> </ul> </li> <li><b>Pérdida del Sentido</b> de:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>control y responsabilidad</li> <li>un futuro</li> <li>individualidad e identidad</li> <li>expectativas razonables en sus relaciones interpersonales vulnerabilidad ante peligros</li> </ul> </li> <li><b>Actuación Repetitiva</b> y ritual del desastre (juegos, cuentos y gestos)</li> <li><b>Crear</b> que hubo “<b>señales</b>” antes del desastre, están al pendiente de señales</li> <li><b>Regresión</b>:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>orinarse</li> <li>no quieren separarse de los familiares</li> <li>y ansiedad al separarse de padres/ familiares</li> </ul> </li> </ul>		<b>TÉCNICAS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Intervención de Crisis:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Identificar y aclarar los elementos de la crisis</li> <li>Desarrollar estrategias para resolver los problemas</li> <li>Motivar a las personas (grupo) para que actúe en base a las estrategias previamente definidas</li> </ol> </li> <li><b>Preguntas Generadoras:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué ocurrió? ¿Qué te está preocupando? ¿Me puedes contar acerca de lo que sucedió?</li> <li>¿A qué se deben las dificultades por las que estas pasando? ¿Qué está pasando o qué hace falta?</li> <li>¿Cómo te sentiste cuando ocurrió? ¿Y ahora? ¿Qué te ayuda? ¿Qué te perjudica?</li> <li>¿Tienes pensamientos que no puedes sacar de tu cabeza?</li> <li>¿Qué hiciste durante y después de la crisis? ¿Comprendes lo sucedido?</li> <li>¿Puedes enfocarte en tareas que siguen? ¿Cómo has respondido a las crisis antes?</li> <li>¿Cómo enfrentas al enojo, al dolor, a la pérdida? ¿Cómo estas enfrentando la situación actualmente?</li> <li>¿A qué apoyo tienes acceso?</li> </ul> </li> <li><b>Procesamiento de Estrés por Incidentes Críticos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Procentación:</b> Qué hace SCM, se explica el propósito del ejercicio y la dinámica.</li> <li><b>Compartir experiencias:</b> Comparte tu nombre y dinos que sucedió desde tu perspectiva</li> <li><b>Reacciones:</b> a) ¿Qué pensaron? b) Reflexión sobre sentimientos                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Cont. Exploración de secuencia de pensamientos y sentimientos</li> <li>Explorar estrategias para lidiar con la emergencia</li> </ol> </li> <li><b>Información:</b> a) Resumir las sesiones b) Advertir que síntomas no van a desaparecer inmed.                             <ol style="list-style-type: none"> <li>Manejar estrés (ver recomendaciones personales)</li> <li>Canalizar casos que requieran atención especial</li> <li>Informar acerca de otras fuentes de ayuda f) Organizar seguimiento</li> </ol> </li> <li><b>Seguimiento:</b> Evaluar la recuperación, identificar que ha funcionado y problemas a resolver</li> </ol> </li> <li><b>Reducción de Estrés:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Descanso y Esparcimiento:</b> Para divertirse y prevenir excesiva contemplación</li> <li><b>Ventilación:</b> Expresión de experiencias y sentimientos</li> <li><b>Ejercicio:</b> Caminar, correr, ejercicios grupales, eventos atléticos, bailar</li> <li><b>Ejercicios de relajación:</b> Respiración, visualización, relajación de músculos</li> </ol> </li> <li><b>Expresión Alternativa:</b> Artes. Ver ejemplos de actividades en CFS</li> <li><b>Espacios Amigables para Niños y Niñas: los CFS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Objetivos:</b> Desarrollo, aprendizaje, juego y resiliencia, responder a amenazas particulares</li> </ul> </li> <li><b>P/Operación Efectiva:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valoración Inicial</li> <li>Selección del sitio</li> <li>Equipamiento y material</li> <li>Coordinación con otras organizaciones</li> <li>Requerimiento del Espacio Físico</li> <li>Seguridad</li> <li>Personal</li> </ul> </li> </ul>																							
<b>Contexto Psicosocial: Afectación Directa de Niños y Niñas</b> <b>Familia/comunidad</b> → proceso de <b>Recuperación</b> <b>Recomendaciones Personales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rutina diaria</li> <li>Mantener un diario</li> <li>Tener paciencia</li> <li>Tomar decisiones</li> <li>Descansar</li> <li>Dieta Balanceada</li> <li>Pasar tiempo y apoyarse con otras personas</li> <li>Participar en actividades para distraerse (sin evitar la realidad)</li> <li>Darse permiso para sentir emociones</li> <li>No hacer cambios intensos</li> </ul> <b>Sugerencias Prácticas para apoyar a niños y niñas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abrazar y acariciar</li> <li>Hablar con ellos</li> <li>Compartir sentimientos</li> <li>Apagar la TV</li> <li>Permitir la expresión de sus pérdidas (niños y niñas)</li> <li>Qué harían en caso de otro desastre</li> <li>Buscar ayuda profesional si después de 3 meses no hay mejora en niños y niñas</li> <li>Afirmar seguridad y unidad</li> <li>Información adecuada</li> <li>Hablar con profesores</li> <li>Pasar tiempo con ellos al acostarse</li> <li>Involucrar a los niños y niñas en el plan familiar de desastres</li> <li>Pasar tiempo juntos en actividades familiares</li> </ul>		<b>ACTIVIDADES</b>																							
<b>TELEFONOS DE EMERGENCIA:</b>		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Creativa</th> <th>Física</th> <th>Manipulativa</th> <th>Recreativa</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Pintura, dibujo Plastilina, collages Muñecos, titeres, Pegar granos</td> <td>Deporte, aire libre Juegos tradicionales Relajación, masaje</td> <td>Rompecabezas Bloques Juegos de mesa</td> <td>Club Juego libre</td> </tr> <tr> <th>Imaginativa</th> <th>Comunicativa</th> <th>Habilidad</th> <th>Sensibilización</th> </tr> <tr> <td>Baile, teatro Música, cantar Juegos de rol</td> <td>Cuentacuentos Lectura, narrativa Conversación Reflexión, diario</td> <td>ABC, aritmética Salud/Higiene Resolución Comunicación</td> <td>Spots de radio Eventos común, Invitación a CFS</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;"><b>Tradicionales</b></td> </tr> </tbody> </table>				Creativa	Física	Manipulativa	Recreativa	Pintura, dibujo Plastilina, collages Muñecos, titeres, Pegar granos	Deporte, aire libre Juegos tradicionales Relajación, masaje	Rompecabezas Bloques Juegos de mesa	Club Juego libre	Imaginativa	Comunicativa	Habilidad	Sensibilización	Baile, teatro Música, cantar Juegos de rol	Cuentacuentos Lectura, narrativa Conversación Reflexión, diario	ABC, aritmética Salud/Higiene Resolución Comunicación	Spots de radio Eventos común, Invitación a CFS	<b>Tradicionales</b>			
		Creativa	Física	Manipulativa	Recreativa																				
Pintura, dibujo Plastilina, collages Muñecos, titeres, Pegar granos	Deporte, aire libre Juegos tradicionales Relajación, masaje	Rompecabezas Bloques Juegos de mesa	Club Juego libre																						
Imaginativa	Comunicativa	Habilidad	Sensibilización																						
Baile, teatro Música, cantar Juegos de rol	Cuentacuentos Lectura, narrativa Conversación Reflexión, diario	ABC, aritmética Salud/Higiene Resolución Comunicación	Spots de radio Eventos común, Invitación a CFS																						
<b>Tradicionales</b>																									
<b>Programa (estructura general)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Saludo</li> <li>Reconocimiento Sentimental</li> <li>Comprensión</li> <li>Metas de la vida</li> <li>Cierre</li> </ol>		<b>Plan Sesiones</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Saludo</li> <li>Calentamiento</li> <li>Círculo de unidad</li> <li>Actividades Prácticas</li> <li>Reflexión</li> <li>Despedida</li> </ol>																							



Recorta por la línea

Dobla por la línea de puntos



y Pega



Fotografía:

Módulo 1	<i>Inocencia Transmitida</i> Paola Ruíz Jiménez
Módulo 2	Centro de Atención Infantil Región Quintana Roo SCM
Módulo 3	Centro de Atención Infantil Región Centro SCM Bob Schalkwijk
Módulo 4	<i>Buenos días, futuro</i> Óscar Leiva Marinero
Módulo 5	Centro Escolar Región Guanajuato SCM
Módulo 6	Centro Escolar Región Guanajuato SCM Bob Schalkwijk



El Acompañamiento  
Psicoemocional

[www.savethechildrenmexico.org](http://www.savethechildrenmexico.org)

**Save the Children México**

Francisco Sosa No. 30 Col. Villa Coyoacan  
C.P. 04000 México D.F.