

DANA

Recopilación de orientaciones para
personal docente y familias



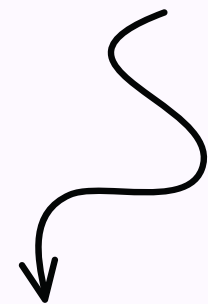
NIVEL PSICOLÓGICO



DANA = AMENAZA



Los desastres naturales son situaciones excepcionales que pueden ser peligrosas para nosotr@s y nuestros seres queridos.



PUEDE HACERNOS SENTIR MAL O ASUSTAD@S, TANTO SI LOS VIVIMOS EN PERSONA COMO SI LOS VEMOS EN LA TELEVISIÓN O EN LAS REDES SOCIALES.



¿Qué hago cuando me siento así?

1 Comprender que es un sentimiento normal.

2 Es una sensación que desaparecerá en su momento.

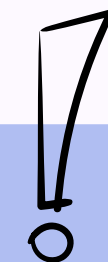


- Camina
- Estira
- Haz respiraciones
- Relajación
- Descansa bien
- Aliméntate bien



- Habla con tu familia.
- Relaciónate con tus amig@s.
- Expresa tus sentimientos.
- Contacta con un/a psicólog@ si lo necesitas.

LIMITA TU EXPOSICIÓN A LA INFORMACIÓN SOBRE LA DANA



¿Cómo hablar con l@s peques?

Save the Children recomienda...

1. Tómate el tiempo que sea necesario y escucha respetando los tiempos y necesidades de los niños y niñas

Es importante darles el espacio que necesitan, escuchar la información que conocen y saber cómo se sienten. No obligarlos a hablar es fundamental. Tienen que saber que pueden hablar cuando quieran. Es posible que mientras estéis dando vuestras clases, algún niño o niña pregunte específicamente sobre este tema.

Si crees que puedes aprovechar este momento, no lo dudes, pero es importante valorar el impacto de esta cuestión en el resto de niños y niñas. En caso de que valores que procede, acógelo junto al resto de la clase. Puedes utilizar las siguientes frases para asegurarte de ello:

“Qué importante esto que estas compartiendo, pero puede que haya personas que no quieran hablar de ello en este momento” y aprovechar para asegurarte, en caso de que haya algún niño o niña que no quiera proceder de la siguiente manera: “¿Te parece que busquemos otro espacio para poder comentarlo? Es muy importante lo que te preocupa así que podemos buscar un espacio seguro para ti y para el resto de compañeros y compañeras para poder hablar de lo que te preocupa”.

En caso de que nadie sienta que no quiere hablar de la situación puedes validar a la persona que ha hecho la pregunta “Qué importante esto que estas compartiendo” y animarlos a que digan lo que saben, cómo se sienten y hazles preguntas.



¿Cómo hablar con l@s peques?

2. Adapta la conversación para el niño o niña

Dependiendo de la edad necesitarán mayor o menor detalle. No olvides contar con buena información, contestar desde la honestidad y utilizar palabras que vayan a entender. Los niños y niñas mayores podrán necesitar más detalles, mientras que los más pequeños pueden necesitar comprender qué ha sucedido desde un vocabulario adaptado a su edad.

Por ejemplo, **cuidado con palabras como “catástrofe”**, en caso de que la utilicemos debemos acompañarla con una explicación adaptada.

» “Una catástrofe es cuando ocurre algo muy malo, como que afecta a muchas personas y lugares, sucede de repente y que puede asustar, como cuando hay una gran tormenta, un terremoto o un incendio grande”.

También es bueno añadir un **toque positivo**:

» “Después de una catástrofe, muchas personas se ayudan unas a otras. Los bomberos, médicos y otras personas van a ayudar a quienes lo necesitan para que todos puedan estar bien y seguros. Como por ejemplo como estamos haciendo ahora”.

Informa y asegúrate de no dar información que no sabes si es así o no, debe ser clara y concisa ya que dar muchos detalles puede ser abrumador y causar ansiedad. Es importante transmitir que la información a la que acceden o les llega puede no ser del todo fiable y oficial, porque la desinformación o los bulos que pueden circular por Internet o las redes sociales pueden llegar a generar sentimientos de ansiedad en lugar de dar respuesta a sus preguntas.



¿Cómo hablar con l@s peques?

3. Da validez a sus sentimientos

Hablar sobre lo que sienten les hará sentirse acogidos y no juzgados. Cuando un niño o niña se siente escuchado puede llegar a sentir un verdadero alivio. Darles la posibilidad de hablar sobre qué les hace sentir todo lo que están escuchando en la televisión o en Internet es importante para que se sientan apoyados a nivel emocional. No deben sentirse juzgados o hacer ver que sus preocupaciones son desechadas, por ello es importante escucharlos hablar sobre lo que sienten (o bien a través de dibujos si los niños y niñas son pequeños). Recuerda siempre el primer “tip” de esta guía: debemos asegurar que el momento y lugar es seguro para que pueda transmitir la información sin impactar en el resto de niños y niñas de manera negativa y de esta forma poder acoger lo que le preocupa de una manera abierta y sin limitaciones por el entorno. Puedes utilizar frases como:

- “Entiendo que te sientas así, ha venido sin avisar esta situación”.
- “Está bien sentirse así, seguro que hay más niños como tú que se sienten así”.
- “Parece que eso te está haciendo sentir muy [triste, enfadado, asustado, feliz]. Es normal”.
- “Veo que esto es importante para ti”.
- “Es difícil sentir [esa emoción]. Estoy aquí contigo”.
- “A veces, cuando pasan cosas así, nos sentimos [nombra de la emoción]”.
- “Es entendible lo que sientes, y puedes decírmelo siempre”.
- “Siento que esto te afectó mucho. ¿Quieres hablarlo o estar en silencio un rato?”
- “Puedo ver que estás [nervioso, emocionado, triste]. ¿Cómo puedo ayudarte?”



¿Cómo hablar con l@s peques?

4. Primeros auxilios psicológicos en situación de emergencia o crisis

Los primeros auxilios psicológicos para niños y niñas son un conjunto de estrategias para ayudarlos a sentirse seguros y comprendidos en momentos de crisis. A través de observar, escuchar y conectar, podemos ofrecerles apoyo emocional y acompañamiento.

a

Observar

- Detectar señales físicas de angustia: Observa si el niño/a tiene el rostro triste, está temblando, llorando, respirando rápido o se muestra rígido. Estas señales pueden indicar miedo, tristeza o ansiedad.
- Observar el comportamiento: Nota si el niño/a está retraído, si evita el contacto visual, si se aísla de otros o se muestra inusualmente quieto o, al contrario, demasiado inquieto.
- Observar el contexto y la seguridad: Asegúrate de que el entorno sea seguro y adecuado para el niño o niña, sin ruidos fuertes o distracciones que puedan incrementar su angustia. Si es necesario, busca un lugar más tranquilo donde pueda sentirse protegido siempre cumpliendo con la salvaguarda infantil.

b

Escuchar

- Darle tiempo para hablar sin interrumpirlo: Si el niño/a quiere hablar, permite que se exprese a su propio ritmo. Si no encuentra las palabras, dale tiempo sin presionarlo.
 - Usar preguntas abiertas y sencillas: Preguntas como “¿Cómo te sientes?” “¿Qué es lo que más te preocupa?” le permiten hablar sobre su experiencia sin que sienta que hay una respuesta “correcta”.
 - Mostrar que entiendes sus emociones: Refleja lo que el niño o niña dice con frases como: “Parece que eso te hizo sentir [triste, enojado, asustado].”
- Esto le ayuda a sentir que sus emociones son válidas y que no está solo.

c

Conectar

- Establecer una presencia segura y calmada:
- Siéntate a su altura para no intimidarlo y mantén un tono de voz tranquilo y calmado. Permite que sienta que estás allí para apoyarlo.
- Mostrar empatía y disponibilidad: Frases como “Estoy aquí contigo” o “No estás solo en esto” pueden tranquilizar al niño/a y hacerle sentir que puede confiar en ti.
- Utilizar elementos familiares o de confort: Si tiene un juguete o manta que lo tranquilice, puedes mencionarlo o acercárselo, ya que le puede dar seguridad.
- También puedes hablarle de alguna actividad que le guste como forma de ayudarlo a relajarse y hacer que la conexión sea más personal.

Acompañamiento al alumnado

Basado en el "Modelo de intervención en crisis" de LOURDES M^a FERNÁNDEZ MÁRQUEZ

El **objetivo principal** de una intervención en crisis es ayudar a la persona a recuperar el nivel de funcionamiento que tenía antes de la situación traumática.

- Si la persona logra superar la crisis de forma positiva, se fortalece, ya que esta experiencia le permite desarrollar herramientas de afrontamiento que podrá aplicar en otras situaciones parecidas.
- Sin embargo, si la resolución de la crisis es negativa y la persona no logra volver a su funcionamiento anterior, podría derivar en un trastorno psicológico. De ahí la importancia de los Primeros Auxilios Psicológicos

OBJETIVOS BÁSICOS

1. Escucha activa, empatía y comprensión sin prejuicios.
2. No alarmar; tranquilizar al normalizar la situación.
3. Hacerle ver a la persona que sus reacciones ante el evento son normales.
4. Ofrecer seguridad y comodidad, tanto física como psicológica.
5. Fomentar la sensación de competencia: motivar a que realice acciones para mejorar la situación.
6. Reforzar su red social cercana.



Acompañamiento al alumnado

Basado en el "Modelo de intervención en crisis" de LOURDES M^a FERNÁNDEZ MÁRQUEZ



Acompañamiento Emocional

- Limitar el exceso de información: Adaptar el lenguaje según la edad y evitar saturación.
- Modelar seguridad: Actuar como un ejemplo de control emocional y afrontamiento positivo.
- Seguir fuentes oficiales: Guiarse por indicaciones veraces para mantener la calma.

Refuerzo del Vínculo

- Aprovechar la oportunidad para escuchar y demostrar importancia hacia los estudiantes.
- Fortalecer lazos afectivos y usar el sentido del humor para aliviar tensiones.

Promover la Colaboración y el Apoyo

- Modelo colaborativo: Incentivar el sentido de pertenencia y valores como la solidaridad.
- Ayuda mutua: Fomentar la colaboración entre compañeros y el entorno cercano.

Ayuda en la Gestión de Sentimientos


- Escuchar y validar emociones: Aceptar y orientar sin juzgar.
- Ofrecer alternativas: Proponer actividades o maneras de canalizar emociones.
- Practicar la escucha activa: Mostrar comprensión mediante la comunicación verbal y no verbal.

Otras orientaciones para el manejo de la crisis

- Buscar compañía y apoyo emocional.
- Participar en actividades de duelo y/o expresión de emociones.
- Mantenerse físicamente activo y establecer rutinas.
- Participar en actividades placenteras y distracciones.
- Escuchar sin juzgar y acompañar emocionalmente.
- No culpabilizar ni minimizar sus emociones.
- Promover el retorno a la normalidad y evitar comentarios que revictimicen.




CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

 **01.**
¿Qué ha pasado?

En función de la edad, nuestros hijos e hijas puede que no comprendan del todo lo que ha ocurrido.


Es importante hablar las cosas, dando una explicación real y simple, acorde con su edad. Este documento os puede ayudar.

02.
Hablemos de ello 

 **03.**
Dejar que se expresen

Dejad que se expresen, que compartan sus emociones, sus preocupaciones y que pregunten lo que necesiten.

Escuchad lo que tienen que decir, puede que se expresen hablando, jugando o dibujando... si no se sienten preparados, mejor no presionarles.

04.
Escuchar 

 **05.**
Compartir emociones

Puede que durante la conversación, nosotros sintamos emociones difíciles... ¡no pasa nada! Podemos ser un modelo de gestión y expresión de las emociones.

Expresar nuestras emociones es beneficioso para todos, teniendo en cuenta que nuestro nivel de estrés y expresión, será la que aprenderán nuestros hijos e hijas.

06.
Modelo de gestión 

A parte de lo que expresen, o no, verbalmente, podemos encontrar otras manifestaciones a la angustia: irritabilidad, demandar más cariño, no querer salir, cambios en el estado de ánimo...

 **07.**
Otro lenguaje

Ante todos estos cambios: **PACIENCIA.** Ofrecer cercanía y acompañar emocionalmente es muy importante. Abrazar, escuchar, consolar, respetar su espacio y ritmo (pueden necesitar estar solos/as) Con el paso de los días la angustia irá desapareciendo.

08.
Paciencia 

 **09.**
Sentirse útil

En definitiva, en estas situaciones, el amor, el respeto por las emociones son las mejores medicinas.

10.
Amor y comprensión 



**¡Mucha fuerza
y amor a
tod@s!**



@MERAKIEDUCA