



Soledad López de Lérida • Oriana Cifuentes  
Colaboradoras: Daniela Simonetti

[www.buentrato.cl](http://www.buentrato.cl)

**EL EVENTO CRÍTICO** desmorona la sensación de estar protegidos, irrumpiendo en la vida y afectando la percepción de seguridad. Es importante recordar que mientras continúe la amenaza, se mantendrán las reacciones negativas postrauma; eso es normal y adaptativo.

Una vez que ya no está en riesgo la integridad personal, ayudar a construir un entorno lo más seguro posible, generará las condiciones necesarias para **FRENAR** lo que el evento crítico inició:

- La cascada del estrés que mantiene las reacciones fisiológicas y neurológicas.
- Los procesos cognitivos y pensamientos que entorpecen la recuperación.
- Una visión del mundo como peligroso.

**SENTIRSE SEGURO ES PRIMORDIAL PARA EL DESARROLLO HUMANO Y FUNDAMENTAL PARA ATREVERSE EN LA EXPLORACIÓN QUE REQUIERE EL APRENDIZAJE.**



## Promover la **SEGURIDAD**



[www.buentrato.cl](http://www.buentrato.cl)

### **OBJETIVO A LARGO PLAZO:**

Reestablecer la sensación de un entorno predecible y de un mundo seguro.

**CÓMO:** Reforzando las medidas de prevención de riesgos y ayudando en la construcción de un escudo personal y social protector.

## PROFESOR, ENTREGA SEGURIDAD

La visión del mundo de los niños ha cambiado y ahora es también un lugar peligroso. Lo primero que necesitan los estudiantes es que su colegio y profesores puedan asegurarles un **entorno seguro**.

Ofréceles una **RUTINA** que sea clara y predecible. La **distribución del tiempo y el espacio** no tiene que ser exactamente la de antes, sino similar, pero sobre todo conocida.

### ESTÉ ATENTO A:

- \* Los estudiantes que estaban viviendo una crisis al comenzar conflicto social. Es posible que estén más vulnerables a sus efectos.
- \* Crisis *asociadas* como consecuencia del conflicto social que dificultan la recuperación de los niños. Por ejemplo: estar de allegado, familiar cesante, etc.
- \* Que los niños se vean envueltos en *nuevas crisis*, como, por ejemplo: repitencia o bullying.



ACTIVIDAD: DIARIO MURAL Y HORARIO ESCOLAR ACTUALIZADO. Rediseñen el diario mural con noticias positivas sobre lo que está ocurriendo y reserven un área de recursos y propuestas de curso. Diseñen también un horario de clases con las actividades innovadas considerando las contingencias.

### SUGERENCIAS

- ★ Anímelos a **NO ver imágenes e información** que los alarman y confunden. Los niños pequeños pueden no distinguir que el evento crítico ha finalizado si lo siguen viendo en las pantallas.
- ★ Desmienta rumores equivocados. Entregue *información precisa y aclare* distorsiones que cuenten los niños.
- ★ Sea *flexible* con los materiales de estudio. Utilice la **CREATIVIDAD** y reutilice materiales para las tareas escolares.

# Promover la **CALMA**



- Riesgo de desarrollar trastorno de estrés post traumático.
- Sesgo de percepción, interpretando los estímulos como amenazantes.
- Problemas en la interacción social y familiar.
- Dificultades de atención y concentración.
- Problemas psicosomáticos, como dolores de cabeza y estómago.

[www.buentrato.cl](http://www.buentrato.cl)

**UNA RESPUESTA EMOCIONAL** intensa de **activación o paralización** es normal durante algunos días o semanas después del evento crítico. Se espera que pronto las personas y niños retornen a estados emocionales que sean más manejables.

Es importante **promover la calma**, porque quienes persisten con reacciones emocionales intensas, tienen:

## **OBJETIVO A LARGO PLAZO:**

Favorecer la estabilización emocional.

**CÓMO:** Ayudando a los niños a registrar las señales y manejar su cuerpo, emociones y acciones que les permitan disminuir la activación del organismo propia después de un evento traumático.

## PROFESOR, PROMUEVE LA CALMA

En situaciones de crisis, nuestro cuerpo se pone tenso, nos cuesta concentrarnos y toma más tiempo hacer las tareas que antes hacíamos con fluidez. A veces podemos sentir dolor de estómago o de cabeza. O incluso nos enojamos por cosas pequeñas con gran facilidad.

Todas estas son señales que *nuestro cuerpo está estresado*.

Los niños son muy sensibles a los mensajes verbales y no verbales de lo que los profesores les transmitimos. Por ello es importante **prestar atención a lo que decimos y cómo lo decimos** y promover ejercicios para **relajarnos** y recuperar la **calma**.

### ESTÉ ATENTO A:

- \*aumento de quejas de los niños por dolores de cabeza o estómago.
- \*mayor *irritabilidad e impaciencia* en el grupo curso.
- \*Si los niños están más desconcentrados e inquietos de lo habitual.



**VISUALIZACIÓN LUGAR SEGURO.** A veces no es posible ofrecer una seguridad absoluta. Guiar la construcción de un refugio mental y emocional para disminuir la perturbación e invitar a los niños a practicarlo en sus casas (buscar en internet). Pueden pegar un dibujo o la palabra clave de este lugar tranquilo en su banco o agenda.

### SUGERENCIAS:

- ★ Hagan ejercicios de **respiración** profunda y pausada. Practiquen la técnica del **abrazo de la Mariposa**.
- ★ Convierta la sala de clases en un lugar *agradable para los sentidos*
- ★ Desarrollen pausas activas con **MÚSICA Y MOVIMIENTO**.
- ★ Explique a los niños que es normal sentir miedo o ansiedad cuando no entendemos qué está ocurriendo en la ciudad-país.
- ★ Normalice *reacciones Anormales* a una situación que es Anormal (tener pesadillas, miedo a la oscuridad, hacerse pipi en la cama, querer dormir con los papás tener miedo de separarse de la familia, andar 'nervioso', tener dolores de guata o de cabeza, estar más llorón, estar más cansado y/o andar más enojón)
- ★ Si tiene que hacer *evaluaciones escolares*, procure que sean *flexibles*, breves y creativas, centrándose en lo que los niños aprendieron.
- ★ Lleve **el humor y la alegría** a su sala de clases, generando un clima positivo en el curso.



**CONTAR CON ALGUIEN** que sea capaz de escuchar los sufrimientos sin horrorizarse y que acompañe en dar sentido a lo vivido, permitirá superar el trauma y se convertirá en un tutor de resiliencia. Compartir con otros nuestras historias, nos permiten normalizar, promueve la reflexión sobre otras formas de resolver los problemas y reconocer otras habilidades.

Las historias que nos contamos sobre nosotros mismos, nuestras capacidades y del mundo que habitamos, nos predisponen a cómo actuar en el futuro y afectan en cómo nos relacionamos. Incorporar a los relatos centrados en los déficit y problemas, las competencias y oportunidades presentes, permitirá abrir ventanas o caminos hacia soluciones.

El primer propósito es construir el clima y realizar las intervenciones para que los niños se sientan escuchados y comprendidos, reconociendo su sufrimiento y poniendo nombre a sus emociones. A partir de ahí, ayudar a construir un relato organizado de lo vivido, que en lo posible rescate las fortalezas de cada uno de ellos y de su entorno.



## Construcción de **NARRATIVAS**



**OBJETIVO A LARGO PLAZO:** Contener emocionalmente y orientar la construcción de relatos organizados.

**CÓMO:** Poniéndose en actitud de escucha, creyendo en las historias y apropiándose del lenguaje y de los hechos de cada relato para ayudar a modelar una narrativa con sentido.

[www.buentrato.cl](http://www.buentrato.cl)

## PROFESOR, CONSTRUYE NARRATIVAS

La sala de clases es un lugar privilegiado para compartir relatos y escuchar lo que cada estudiante piensa y siente de lo que está ocurriendo. Al retornar a sus colegios, es importante que se sientan escuchados, pero sin que se sientan presionados.

Muchos niños no han logrado construir una historia coherente y con sentido de lo que vivieron. Compartir en grupo, permite reconocer que lo que vivieron es una experiencia compartida y que otros sintieron lo mismo, favoreciendo la normalización.

### ESTE ATENTO A:

\*Hablar con una *verdad* ajustada a la edad y vocabulario de los niños.

\*Niños que cuenten contenidos muy traumáticos y que requieren de mayor contención individual.



Recomendaciones: Puede hacer uso de material guiado, como el libro “Construir Esperanza”. A algunos niños les bastará contar una vez, otros no estarán preparados aún y otros requerirán compartir muchas veces. Escuche y haga preguntas que permitan organizar y conectar lo vivido. Haga eco del relato de los niños, repita los hechos relevantes que les narran. Identifique y sugiera nombre a sus emociones.

### SUGERENCIAS:

- ★ Reúnase con sus estudiantes y **conversen sobre lo ocurrido** en un clima de respeto y calma.
- ★ **Significar positivamente las actitudes y reacciones** que los niños cuentan que realizaron durante el evento crítico. Recoger los hechos contados que puedan rescatarse como reflejo que actuaron según lo esperado e incluso de manera valerosa.
- ★ Proporcione distintas formas para expresar lo vivido, cuentos, dibujos, collage de revistas, plastilina, etc. ¡El arte es un excelente medio de expresión y comunicación!

# Promover **AUTOEFICACIA** y **EFICACIA** colectiva

**CUANDO OCURRE UN EVENTO CRÍTICO** que es inesperado e incontrolable, las personas y las comunidades se sienten inseguros y confundidos, dudando de sus propias capacidades y afectando el sentimiento de autoeficacia. La autoeficacia se refiere a la confianza que las personas tienen en sus capacidades para enfrentar un desafío en la vida. Todos tenemos recursos y fortalezas para afrontar crisis y recuperarnos.

Los estudiantes necesitan saber que su escuela es capaz de activar recursos para restablecer el ambiente educativo y ofrecerles oportunidades de aprendizaje apropiadas luego de un evento crítico. Contribuyen a la recuperación de un sentido de autoeficacia individual y colectiva, las actividades que los ayudan a reencontrarse con sus habilidades y experimentar control sobre las emociones y conductas que los llevan a desempeños exitosos. Las intervenciones no parten de cero, sino que se basan en la convicción de que las personas pueden realizar acciones para restablecer su nivel de funcionamiento anterior y movilizarse para superar la crisis. De ahí la importancia de permitirse reconocer la experiencia de víctimas de los acontecimientos para así considerarse sobrevivientes del evento crítico.

## **OBJETIVO A LARGO PLAZO:**

Restablecer la confianza en las propias capacidades y los recursos de la comunidad para enfrentar y recuperarse del evento crítico.

**CÓMO:** Reconociendo las competencias de los estudiantes y promoviendo estrategias de regulación emocional y resolución de conflictos.



[www.buentrato.cl](http://www.buentrato.cl)



## PROFESOR, ESTIMULA AUTOEFICACIA Y EFICACIA COLECTIVA

Cuando estamos en una crisis social nos sentimos **Confundidos e inseguros**. Esto hace que dudemos de nuestras propias capacidades y perdamos la confianza en quienes son responsables del cuidado y protección del país.

Los estudiantes necesitan saber que **su** escuela es capaz de brindarles **estabilidad y cuidado**, generando un ambiente apropiado para el **reencuentro y el aprendizaje**. Además de reestablecer la confianza en sus propias capacidades y recursos para recuperarse de la crisis.

### ESTE ATENTO A:

- \*La presencia de **pensamientos molestos** y rumiaciones.
- \*Posibles **PENSAMIENTOS DE CULPA** asociados a los efectos de la crisis social y clarifíquelos.
- \*Conductas de irritabilidad y descontrol en los estudiantes.



\*Dibujar una señal de ¡Pare! o ¡Stop! Jugar con los niños a diferenciar los pensamientos que quiero ponerle ¡Pare!, levantar mentalmente esta señal a los pensamientos molestos y evitar una excesiva rumiación.

### SUGERENCIAS:

- ★ Retomar la **rutina escolar con flexibilidad** en sus horarios, evaluaciones y metodologías.
- ★ **Reconocer las fortalezas** con que cada estudiante contribuye en sus cursos y familias para atravesar este momento.
- ★ Sea generoso en elogios y retroalimentación positiva de los esfuerzos y capacidades de sus estudiantes. Evite las anotaciones.
- ★ Aplicar los pasos de resolución de conflictos frente a cada conflicto que surja en el curso o en lo individual.
- ★ Desarrolle acciones de **ayuda y servicio a la comunidad escolar** según los intereses de sus estudiantes.

**EN MOMENTOS DE CRISIS** es esperable que las personas experimenten o sienten que “han perdido todo”. Esta creencia golpea la esperanza y lleva a reacciones de desesperación, fatalismo y resignación que no contribuyen para superar la crisis. La esperanza ha sido definida en términos psicológicos como una expectativa de carácter positivo, orientada a una tarea concreta que tendrá resultados exitosos a futuro.

Volver a instalar la esperanza y niveles razonables de optimismo, permite disminuir los pensamientos catastróficos y pesimistas sobre el futuro y una visión negativa del mundo. Las creencias religiosas tienen un rol importante en este sentido ya que proveen de contención y promueven las creencias positivas respecto del futuro.



## Instalar **ESPERANZA**

**OBJETIVO A LARGO PLAZO:** Favorecer en los estudiantes la visión de un futuro prometedor.

**CÓMO:** Ayudando a los estudiantes a focalizarse en la evaluación precisa del riesgo, estableciendo metas positivas, fortaleciendo las capacidades que tienen como individuos y comunidad y ayudándoles a contar su historia de sobrevivientes.

## PROFESOR, INSTALA ESPERANZA

Cuando la crisis nos impacta y los sentimientos de incertidumbre e inseguridad nos paraliza,  
la esperanza se cubre de fatalismo y negatividad.

Volver a la instalar la esperanza y **disminuir los pensamientos catastróficos** sobre el futuro es una tarea fundamental.  
Como profesores debemos favorecer en los estudiantes la visión de un **futuro prometedor**, ayudándoles a contar historias de resiliencia y superación.

### ESTE ATENTO A:

- \*Persistencia de **discursos demasiado pesimistas** sobre el futuro.
- \*Ausencia de **experiencias alentadoras y solidarias**.



Desarrollar **actividades colectivas de agradecimiento**. Valorar la ayuda recibida y reconocer los recursos de la comunidad desplegados para la superación de la crisis. Confeccionar diplomas, cartas o representaciones artísticas hechas por los niños en agradecimiento a los bomberos, carabineros, iglesias, vecinos, radios, etc. Personas u organismos que sientan la **necesidad de reconocer**.

### SUGERENCIAS:

- ★ Enfrente las dificultades cotidianas como una *posibilidad de aprendizaje*.
- ★ Muestre una actitud de **calma y optimismo**, entregando una equilibrada visión de las cosas.
- ★ *Reconocer y ajustar* creencias desesperanzadoras.
- ★ Hablar de la vida y trayectoria de **personajes inspiradores** por su aporte a la humanidad y superación.