

# Guía

Soporte socio-emocional



Reconstruir sin ladrillos



# Guía

Soporte socio-emocional



Reconstruir sin ladrillos

## Saludos Directora UNESCO

Recientemente todos los Estados Miembros de las Naciones Unidas han adoptado la nueva Agenda Mundial para el Desarrollo Sostenible. Se trata de una agenda ambiciosa con una perspectiva holística, universal, planetaria y humanista que a través de 17 objetivos se propone contribuir a un presente y un futuro de paz, democracia, dignidad y armonía medioambiental.

El Objetivo de Desarrollo Sostenible n° 4 está dedicado exclusivamente a la educación, estableciendo el compromiso de “garantizar una educación equitativa, inclusiva y de calidad y promocionar oportunidades de aprendizaje a lo largo de toda la vida”. Esta es una enorme tarea que involucra asegurar el acceso para todos y todas a una buena escuela pública, al mismo tiempo que promueve el aprendizaje a lo largo de la vida; aprender en todo lugar, a cualquier edad, a través de todos los medios posibles y que esté dirigido a satisfacer diversos objetivos de aprendizaje y necesidades sociales.

El ODS 4 incluye diez metas. Una de ellas, la 4.b establece “Construir y adecuar instalaciones escolares que respondan a las necesidades de los niños y las personas discapacitadas y tengan en cuenta las cuestiones de género, y que ofrezcan entornos de aprendizaje seguros, no violentos, inclusivos y eficaces para todos focalizada en la creación de instalaciones educativas asequibles y distribuidas equitativamente y entornos seguros, resilientes y letrados”. Esta meta pone de relieve la necesidad de mejorar la infraestructura escolar como también de avanzar en el desarrollo de comunidades de aprendizaje.

En forma paralela a la conformación de los compromisos con los ODS el mundo se dio cita en la Tercera Conferencia Mundial de las Naciones Unidas sobre la Reducción del Riesgo de Desastres, celebrada del 14 al 18 de marzo de 2015 en Sendai, Miyagi (Japón). Allí se concluyó la evaluación y el examen de la aplicación del Marco de Acción de Hyogo (2005-2015) tras lo cual se proyectaron nuevos objetivos y un nuevo marco de acción para abordar la reducción del riesgo de desastres y el aumento de la resiliencia ante estos eventos catastróficos.

Muchos de los desastres que sufrimos en la actualidad se ven exacerbados por el cambio climático y están aumentando en frecuencia e intensidad. Estos fenómenos obstaculizan significativamente el progreso hacia el desarrollo sostenible y ponen en jaque al sector educativo en su tarea de “no dejar a nadie atrás” ni que “nadie quede fuera” debido a una situación de crisis.

Asimismo, en la reciente reunión de ministros y ministras de Educación, organizada por la OREALC/UNESCO Santiago junto al Ministerio de Educación y Deportes de Argentina en Buenos Aires el 24 y 25 de enero de 2017 dentro de sus acuerdos se sostuvo que “nos comprometemos a que nuestros sistemas educativos desarrollen mejores respuestas y capacidad de adaptación y resiliencia, para garantizar los derechos y satisfacer las necesidades de personas migrantes y refugiadas, conforme a las políticas de los países; tomando en consideración los retos mundiales asociados a conflictos, violencia, discriminación, pandemias y desastres”.

En este escenario y ante la demanda de los países, la UNESCO ha redoblado sus esfuerzos para dar respuesta a las necesidades del sector educativo en contextos de emergencias, poniendo un foco especial en la regeneración de vínculos, confianzas y capacidades locales para una recuperación de largo plazo de las comunidades afectadas.

Es en este marco que adquiere coherencia el proyecto “Reconstruir sin ladrillos”, iniciativa impulsada por la OREALC/UNESCO Santiago en alianza con las oficinas de la ACHNUR, OIM, OPS y UNICEF en Chile.

El material que tiene en sus manos es una de sus primeras iniciativas. Sistematiza metodologías para el trabajo docente y de todos los actores del sector educativo para ayudar a la apertura lúdica del currículum, el soporte socio-emocional entre y para los diferentes actores, la construcción de comunidades locales de aprendizaje y el uso de la radio como herramienta educativa.

Esperamos que estas “Guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencias” sean una herramienta para hacer de la educación una fuerza transformadora de las vidas de las personas afectadas por los desastres.

**Cecilia Barbieri**

Directora (a.i)

Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe.

## Palabras Coordinadora Residente del Sistema de las Naciones Unidas en Chile

Durante enero y febrero de 2017, una serie de incendios en la zona centro y sur de Chile desafiaron las capacidades de respuesta y recuperación del país. Cientos de miles de hectáreas se quemaron, hecho que costó la vida a 11 personas, destruyó viviendas, infraestructuras sociales y productivas, y afectó a los medios de vida de miles de hombres y mujeres en las regiones de Valparaíso, O'Higgins, Maule, Biobío y La Araucanía.

En ese contexto, el Sistema de las Naciones Unidas en Chile reaccionó de manera conjunta y puso al servicio del país sus capacidades nacionales e internacionales. En un primer momento, brindamos apoyo a las labores de coordinación en la respuesta a través de una misión internacional de expertos. Seguidamente, contribuimos a la organización de un esquema conjunto de apoyo a las tareas posteriores a la catástrofe.

Tales labores se agruparon en dos grandes focos: la protección y atención a la población vulnerable, y la organización del proceso de recuperación posdesastre.

Esta diferenciación se basó en las necesidades identificadas en los lugares siniestrados.

En efecto, dada la envergadura del fenómeno, la dispersión territorial de la población impactada y, especialmente, el tipo de consecuencias que se derivan de un incendio, fue necesario implementar una dinámica de trabajo concebida para lograr dos propósitos: la protección de derechos de las personas en el corto plazo y la construcción de acuerdos para el desarrollo sostenible en el mediano y largo plazo.

Es así como, desde marzo de este año, apenas superada la emergencia por los incendios, colegas de las distintas agencias del Sistema de las Naciones Unidas presentes en el país se organizaron en los equipos de Protección (con la participación de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF, la Organización Panamericana de la Salud OPS y la Organización Internacional para las Migraciones OIM, con el apoyo adicional de la Oficina del Alto Comisionado de Naciones Unidas para los Refugiados –ACNUR) y de Recuperación (conformado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo PNUD, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación FAO, la Organización Internacional del Trabajo OIT y la Organización Internacional para las Migraciones OIM).

Cada uno de los equipos trabaja en base a un Plan de Trabajo Conjunto elaborado con contrapartes del Gobierno Nacional y de los Gobiernos Regionales de las zonas más golpeadas por el fuego, Maule y Biobío. Así, entre otras acciones, el equipo de Protección asumió tareas orientadas a favorecer la reanudación del sistema educativo en los sectores más afectados, a monitorear la situación de los niños y niñas que en ellos residen y a reforzar las habilidades psicosociales de los equipos pertenecientes a las instituciones públicas de salud.

Y este trabajo conjunto ha ido dando sus frutos: el proyecto Reconstruir sin ladrillos, implementado por la Oficina Regional para América Latina de la UNESCO con el apoyo de OIM, OPS, UNICEF y ACNUR, así como la preparación de estas Guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencias, dan cuenta de ello.

Tal colaboración, además, se funda en un marco más amplio de desarrollo: la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Esta agenda y los 17 objetivos que contiene, suscritos por 193 países incluido Chile en 2015, propone armonizar tres elementos fundamentales para el desarrollo: el crecimiento económico, la inclusión social y la protección del medio ambiente. De este modo, bajo el principio de “no dejar a nadie atrás”, la Agenda 2030 traza un rumbo claro para la transformación de nuestro mundo en uno más sostenible e inclusivo.

En ese sentido, la irrupción de esta hoja de ruta mundial no podría ser más oportuna frente a la situación y los desafíos que el desastre de los incendios impone a Chile: el respeto de los derechos de todos y todas como marco de la respuesta a una emergencia, la inclusión social y la sostenibilidad como horizonte de la reconstrucción.

Felicito a mis colegas de la UNESCO por el lanzamiento de este material de trabajo, y animo a los equipos docentes de las localidades que más sufrieron los incendios y a todos los actores del sistema educativo a incorporarlo en su quehacer cotidiano.

Nuestra obligación: realizar el mayor esfuerzo para que los efectos del desastre no limiten las posibilidades de desarrollo de los niños y niñas de los territorios impactados.

Nuestro desafío: no dejar a nadie atrás.

**Silvia Rucks**

Representante Residente

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo – PNUD

## Palabras Director Fundación SM Chile

Sabemos que la experiencia de aprender va más allá del aula, y que el contexto de la escuela permea también el ambiente educativo. Los entornos en los que se sitúa no le son indiferentes: canaliza desafíos, proyectos locales y alimenta sus expectativas. Pero también impacta en situaciones que afectan negativamente a dicho contexto. Al respecto, creemos que sobrellevar un desastre natural, con las terribles y complejas consecuencias que este implica, también es un acto de aprendizaje. Lamentablemente, no es una opción, pero sí una oportunidad.

Ciertamente, lo que interesa es cómo se resuelven estos quiebres, pues demandan una recomposición tanto personal como comunitaria. Favorecer acciones en favor del bien común, además de potenciar el bienestar y las certezas, es la invitación que se plasma en las siguientes líneas.

En efecto, entendemos que el objetivo de esta publicación es potenciar los vínculos y reconstruir una escuela que se sitúa como espacio privilegiado de diálogo, encuentros y confianzas; para gestionar la emocionalidad, apoyar al otro, reconocerle y acoger. Tiene la sensibilidad y la intención de recuperar el convivir en comunidad y de resignificar la capacidad de la escuela en su ámbito relacional y transformador.

El gatillante de esta iniciativa, nos enfrenta a la fragilidad ante la naturaleza, como un llamado a la toma de conciencia en torno a un desarrollo sostenible, más armónico con el ambiente. Nos lleva a generar espacios crecientes de colaboración y participación, al desarrollo de habilidades sociales y competencias ciudadanas, como soporte de la identidad y proyecto educativo de cada centro educativo.

Para la Fundación SM, es un imperativo el estar presente en estas escuelas afectadas y en sus comunidades vulneradas en su condición. Nuestro espíritu es renovar el compromiso con la educación y la cultura, para brindar y potenciar oportunidades donde más se requiera. Y aportar a esta reconfiguración, no solo nos anima, sino que otorga mayor sentido a nuestros actuar. Por ello, agradecemos ser partícipes de este mandato de UNESCO y al Ministerio de Educación de Chile por ser parte de esta iniciativa.

**Rafael Gómez Ponce**  
Director Fundación SM Chile



# SOPORTE SOCIO-EMOCIONAL

---

María Isabel del Valle

El material de la presente herramienta fue desarrollado sobre la base de las Guías para Comunidades de Aprendizaje “Sentirse Seguros en Ambientes Seguros” elaboradas por VALORAS UC, Ministerio de Educación de Chile y la OREALC/UNESCO Santiago, tras el terremoto de 2014 en el norte del país.

---

## Objetivos de las Guías

- ◉ Proveer de elementos generales para el **desarrollo de políticas educativas en contextos de emergencias** a la luz de los nuevos compromisos presentes en la Agenda E2030-ODS 4.
- ◉ Facilitar a las y los docentes la **apertura lúdica del currículo** en contextos de emergencias y desastres para ayudarles en el regreso a la rutina de niños, niñas y jóvenes dentro de la escuela contextualizando la situación vivida.
- ◉ Apoyar a los distintos actores de las comunidades educativas en la **capacidad de soporte afectivo para la recuperación socioemocional**, colaborando con la apropiación de aprendizajes significativos de manera interdisciplinaria.
- ◉ Orientar la **creación de comunidades de aprendizaje** mediante el desarrollo de diagnósticos compartidos, de acciones legitimadas y pertinentes a la realidad local afectada.

## ¿Cómo usar esta guía?

La presente sección de soporte socio-emocional, busca entregar herramientas para que docentes y otros actores responsables de la educación puedan trabajar directamente con niños, niñas y familias que se encuentran afectados por la situación de crisis vivida.

En primer lugar, se entrega información relevante propia de las situaciones de emergencia, tales como factores de riesgo implícitos, síntomas en las diferentes etapas después de una catástrofe y actitudes que promueven resiliencia.

En segundo lugar, se entrega información respecto al apoyo psico-social en situaciones de emergencia; al proceso del duelo en niños, niñas y jóvenes; y a las competencias emocionales necesarias para enfrentar una crisis.

Después de ello se comparten diferentes actividades en esa dirección. Ninguna de las dinámicas pretende ser modélicas, sino ofrecer ejemplos base para colaborar con los y las docentes, quienes estamos seguros, tienen herramientas para ampliarlos y mejorarlos en cada institución con el soporte y asesoramiento de su comunidad educativa.

La dinámicas se encuentran organizadas en cuatro bloques temáticos: **Aprender a calmarse**, **Ejercicios para concentrarse**, **Me reconozco** y **Generando vínculos**. Cada uno de estos bloques se divide en los siguientes apartados:

- ◉ **Actividades para iniciar:** actividades orientadas principalmente a niños y niñas de la educación inicial, aun cuando algunas de ellas pueden ser utilizadas (o adaptadas) para comenzar el trabajo en esta área con niños y niñas mayores.
- ◉ **Actividades para seguir avanzando:** actividades orientadas principalmente a niños y niñas del primer y segundo ciclo de Enseñanza Básica (ordenadas de manera progresiva), aun cuando algunas de ellas pudiera ser utilizadas (o adaptadas) para desarrollarlas también con adolescentes.
- ◉ **Actividades para profundizar:** actividades orientadas principalmente a adolescentes, aunque dependiendo de los casos pudieran trabajarse con niños y niñas menores y también con adultos.
- ◉ **Reflexión:** al finalizar cada bloque se plantean algunas preguntas, ideas generadoras y observaciones con la intención de ayudar al docente en el desarrollo y problematización de las dinámicas, dando algunas pistas sobre sus alcances y claves sobre cómo los estudiantes pueden utilizarlas.

Los tiempos se sugiere se organicen en función de las necesidades de cada contexto.

## La situación de emergencias

Después de un desastre, de haber vivido una emergencia, todos quieren volver a la normalidad, que todo vuelva a su cauce y las cosas sean como antes, pero volvemos a una normalidad que no es tan normal; las experiencias vividas nos transforman y necesitamos ayuda para poder procesar estas experiencias. Es necesario hacer un proceso reflexivo e integrador de la experiencia para que esta normalidad vuelva a ser normal. Para los niños, niñas y jóvenes, la escuela es un lugar en el que pueden recibir el aporte que requieren. La educación siempre es fundamental para todos los niños, niñas y jóvenes y más aún en situaciones de emergencia.

Históricamente, en desastres socio-naturales, la educación ha sido parte del trabajo a mediano y largo plazo. La invitación que las instituciones educativas tienen, en la fase de respuesta rápida, es la oportunidad de apoyar a sus estudiantes en cuanto a la contención socioemocional y a desarrollar la enorme cantidad de aprendizajes que se desprenden del hecho de enfrentar una emergencia.

La educación es un derecho habilitante, por tanto, los aprendizajes que se desprenden de estos hechos deben aprovecharse y sistematizarse en beneficio de las y los educandos. Todos los programas curriculares pueden ajustarse en función de los acontecimientos locales propios del desastre. La educación entonces, mitiga el impacto socioemocional de los conflictos y desastres, dando un sentido de normalidad, estabilidad, estructura y esperanza para el futuro. Cuando un niño, niña o joven está en un ambiente de aprendizaje seguro tiene menos probabilidades de ser vulnerado o expuesto a otros riesgos. También enseña la construcción de paz y resolución de conflictos proporcionando elementos esenciales para la estabilidad futura.

La escuela en esa dirección cumple con una labor de prevención y respuesta a la violencia, la explotación y el abuso contra niños, niñas y jóvenes. Esta protección debe ser permanente y más aún en situaciones de emergencia y desastre donde los niños, niñas y adolescentes son más vulnerables, debido a factores de riesgo, tales como:

- ◉ La separación familiar: que genera un impacto devastador e irremediable para los niños y niñas.
- ◉ Condiciones de frío o calor en el lugar de acogida: este punto, para niños muy pequeños puede constituir una amenaza vital.
- ◉ Albergues en condiciones de hacinamiento: donde aumentan los riesgos de abuso sexual, maltrato Infantil y epidemias.

- ◉ Malnutrición: porque no se considera que las necesidades nutricionales de los niños y niñas son diferentes a las de los adultos.
- ◉ Debilitamiento de la salud: que afecta el desarrollo de los niños y niñas tanto en lo físico como en lo intelectual y anímico.
- ◉ Daños físicos producidos por la emergencia: lo que genera un amplio rango de discapacidades físicas (temporales o permanentes) así como psicológicas.
- ◉ Oportunidades educativas afectadas: porque al interrumpir la educación se tienen mayores dificultades para retornar al sistema escolar lo que genera desventajas educativas que repercutirán a lo largo de la vida.
- ◉ Espacios de recreación reducidos: que limitan el desarrollo del juego, habilidades y competencias impidiendo expresar y descargar sus sentimientos.

No obstante, los niños y niñas son los que tienen una mayor capacidad de resiliencia frente a eventos adversos. Entre las actitudes que promueven la resiliencia están:

- ◉ Apoyo de la familia y de las estructuras comunitarias.
- ◉ Acceso apropiado a los sistemas de soporte y salud.
- ◉ Oportunidades para el restablecimiento de la base económica para la familia, etc.
- ◉ Centrar la atención en las fortalezas de las personas y de las redes de apoyo en los ámbitos individual, familiar y comunitario.

### **Síntomas emocionales después de un evento adverso:**

- ◉ Sueños recurrentes o pesadillas sobre el suceso.
- ◉ Dificultad para concentrarse o recordar cosas.
- ◉ Sensación de entumecimiento.
- ◉ Alteraciones en la alimentación y los patrones de sueño.
- ◉ Momentos de enojo o irritabilidad intensa.
- ◉ Síntomas físicos persistentes (dolores de cabeza, problemas digestivos, tensión muscular, etc.).
- ◉ Sobreprotección con su familia.
- ◉ Anulación del recuerdo de los eventos violentos o de evacuación.
- ◉ Llanto sin razón aparente.

### **Durante las primeras 72 horas tras ocurrido un evento se espera que:**

- ⊙ Las personas sufren crisis emocionales.
- ⊙ Las personas se sienten asustadas, confundidas, sin ganas de hacer cosas.
- ⊙ Existe excitación aumentada o parálisis por el temor.
- ⊙ Puede sentirse ansiedad o angustia sin saber por qué.
- ⊙ Existe deseo y a la vez temor de conocer la realidad.
- ⊙ Las personas tienen dificultad para aceptar depender de otros, así como la situación crítica en la que se encuentran.
- ⊙ Se puede dar inestabilidad afectiva con crisis nerviosas.
- ⊙ Ocasionalmente puede presentarse un estado de confusión aguda.

### **Durante el primer mes:**

- ⊙ Las personas sienten pena y miedo, nerviosismo, tristeza.
- ⊙ Las personas experimentan el duelo ante la pérdida de familiares cercanos o amigos.
- ⊙ Se pueden producir síntomas orgánicos como: taquicardia, tensión muscular, temblor de manos o piernas.
- ⊙ Las personas pueden sentir preocupación exagerada; irritabilidad, inquietud motora, alteración en conductas diarias, pérdida del sueño y apetito.
- ⊙ Se pueden producir problemas en las relaciones interpersonales y en el desempeño laboral.

### **Durante los dos o tres primeros meses:**

- ⊙ La ansiedad se va reduciendo.
- ⊙ Existe tristeza que persiste por más tiempo.
- ⊙ Algunas personas pueden sentir tristeza o ansiedad, pero las pueden ocultar bajo conductas de agresividad (discusiones con familiares) o con conductas evasivas (como consumir bebidas alcohólicas o drogas).
- ⊙ Algunas personas pueden sentirse desmoralizadas ante las dificultades de adaptación o porque no llegan las ayudas prometidas.

### **A partir de los tres meses de ocurrido el desastre:**

- ⦿ Normalmente se debe esperar una disminución progresiva de las manifestaciones anteriormente descritas. Por ejemplo, una tristeza que se va aliviando y que sólo reaparece temporalmente en los aniversarios o fechas especiales.

### **Sin embargo, pueden existir señales como:**

- ⦿ Duelos o pérdidas que no se superen.
- ⦿ Riesgo de suicidio.
- ⦿ Síntomas tardíos como fatiga crónica, inhabilidad para trabajar, desgana, constante, dificultad para pensar claramente, síntomas gastrointestinales.

### **El derecho a la educación en situaciones de emergencia**

Reconociendo que asegurar el derecho a la educación en situaciones de emergencia exige unos enfoques concebidos específicamente a esos efectos, que sean flexibles e inclusivos y estén en consonancia con las necesidades de protección, las iniciativas de mitigación de los conflictos y las consideraciones relativas a la reducción del riesgo de desastres...

Reconociendo que proteger las escuelas y proporcionar educación en situaciones de emergencia debe ser una prioridad destacada para la comunidad internacional y los Estados Miembros...

Reconociendo también la importante función que puede desempeñar la educación para apoyar la labor que se lleva a cabo en situaciones de emergencia con el propósito de poner fin a los abusos cometidos contra la población afectada y prevenirlos, en particular la labor destinada a prevenir todas las formas de violencia, incluida la violación y otros actos de violencia sexual, explotación y trata de personas, y las peores formas de trabajo infantil...

Considerando que la educación de calidad puede mitigar los efectos psicosociales de los conflictos armados y los desastres naturales creando una sensación de normalidad, estabilidad, estructura y esperanza para el futuro... (y)

Considerando también que, en situaciones de desplazamiento, la educación, entre otros factores, puede desempeñar una función significativa al contribuir a preparar a la población afectada para soluciones duraderas y a promoverlas:

- ◉ Insta a los Estados Miembros a que apliquen estrategias y políticas para asegurar el ejercicio del derecho a la educación y apoyarlo como elemento integrante de la asistencia y las respuestas humanitarias, dedicándoles los máximos recursos disponibles ...
- ◉ Solicita a los Estados Miembros que aseguren el funcionamiento de los mejores sistemas educativos posibles, en particular mediante la asignación de recursos suficientes, la adaptación adecuada de los programas de estudios y la capacitación de los maestros, la realización de evaluaciones de riesgos, los programas de preparación para casos de desastre en las escuelas, un régimen jurídico de protección y servicios sociales básicos y sanitarios, con el fin de resistir las situaciones de emergencia...
- ◉ Recomienda que los Estados Miembros aseguren el acceso a la educación en situaciones de emergencia a todas las poblaciones afectadas, de conformidad con las obligaciones derivadas del derecho internacional y sin discriminación de ningún tipo...
- ◉ Insta además a los Estados Miembros a que, al prestar apoyo a la educación, se ocupen específicamente de las necesidades particulares de las niñas en contextos de emergencia, incluida su mayor vulnerabilidad a la violencia basada en el género...

Fuente: El derecho a la educación en situaciones de emergencia. 2010. Sexagésimo cuarto período de sesiones. Tema 114 del programa Seguimiento de los resultados de la Cumbre del Milenio. Asamblea NNUU.



## Apoyo psico-social en situaciones de emergencia

Esta Guía está pensada para contribuir a la recuperación psico-social en situaciones de emergencia o desastre y reducir las secuelas emocionales que pueden ocurrir en la población, fomentando su resiliencia.

Las catástrofes, los conflictos armados y los problemas de salud tienen graves consecuencias socioemocionales. Es posible que el daño psicológico sea menos visible que la destrucción de viviendas, pero suele llevar muchísimo más tiempo recuperarse de un impacto emocional que de la pérdida de bienes materiales. Los efectos sociales son las experiencias compartidas provocadas por acontecimientos perturbadores y las consiguientes muertes, separaciones y el sentimiento de pérdida e indefensión. El término psicosocial alude a la estrecha relación entre el aspecto individual y el colectivo de toda entidad social. En situaciones específicas, el apoyo psicosocial puede adaptarse a fin de atender a las necesidades psicológicas y físicas de la población en cuestión, ayudándoles a aceptar y a asumir la situación.

Según la Federación Internacional de la Cruz Roja y la Media Luna Roja, el apoyo psicosocial ayuda a las personas y a las comunidades a sanar el daño psicológico y a reconstruir las estructuras sociales después de atravesar una emergencia o un acontecimiento grave. Este tipo de apoyo permite que las personas actúen como sobrevivientes activos, más que como víctimas pasivas. La prestación de apoyo psicosocial temprano y adecuado entraña los siguientes beneficios:

- ◉ Impide que la angustia y el sufrimiento degeneren en algo más grave.
- ◉ Ayuda a las personas a asumir mejor la situación y a reconciliarse con la vida cotidiana.
- ◉ Ayuda a los beneficiarios a retomar su vida con normalidad.
- ◉ Atiende a necesidades definidas por la propia comunidad.

## Algunos conceptos claves para el apoyo psicosocial

- ⦿ **Autoestima:** sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos en gran parte ha sido aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva a perseguir nuestros objetivos, reconociendo que nadie es perfecto y que las características positivas son un capital que se puede incrementar y que constituyen una gran fuerza y potencialidad.
- ⦿ **Autoconocimiento:** permite comprendernos, nos ayuda a vislumbrar por qué actuamos de una forma determinada, por qué sentimos una emoción e incluso, nos permite entender cómo funciona nuestro mecanismo de toma de decisiones y nuestra relación con los demás. Nos permite conocer nuestras fortalezas, aquello que se nos da bien, así como nuestras debilidades y talentos. Puede parecer sencillo pero lo cierto es que muy pocas personas poseen un autoconocimiento exhaustivo de sí mismas. Lo más interesante es que cuando aprendamos a conocernos y aceptarnos, también desarrollaremos nuestra confianza y seremos capaces de, crecer como personas, analizando los errores y puntos débiles.
- ⦿ **Auto concepto:** es una parte importante de la autoestima. Es el concepto que tenemos de nosotros mismos. ¿De qué depende? En nuestro auto concepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí. Lo que pensamos sobre nosotros mismos, lo que sentimos hacia nosotros mismos, y lo que hacemos. Por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto, hago actividades negativas y no soluciono el problema.
- ⦿ **Canalización de la agresividad:** capacidad de proyectar la agresividad por un canal positivo y constructivo, evitando actuar en forma desahogada, dominado por esa emoción.
- ⦿ **Control de impulsos:** cuando sentimos una emoción muy fuerte, ser capaz de no alterarnos, controlando esa emoción y ubicando las causas que la han desencadenado.
- ⦿ **Confianza:** sentir que contamos con nuestras capacidades y también con el apoyo de los demás.
- ⦿ **Empatía:** capacidad para ponerse en el lugar del otro y comprender cómo se está sintiendo respecto a algo o a alguien.

- ⊙ **Fortalezas:** cualidades que nos son de utilidad para manejarnos en las relaciones sociales y en situaciones que se nos presentan.
- ⊙ **Gestión de las emociones:** lograr reconocer lo que estamos sintiendo y cómo lo estamos expresando, de modo que consigamos controlar nuestras reacciones ante determinados eventos inesperados y expresar aquello que queremos expresar.
- ⊙ **Gestión del recuerdo:** poder analizar en un contexto de seguridad, recuerdos que tenemos sobre algún acontecimiento que nos causa ansiedad o temor.
- ⊙ **Inteligencia emocional:** nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en nuestra vida diaria, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.
- ⊙ **Identificación de las emociones:** ser capaz de reconocer cómo nos estamos sintiendo, de poner un nombre a esa emoción conociendo lo que significa, y encontrar las causas que nos la produjeron, así como su manifestación hacia los demás.
- ⊙ **Miedos:** sentimiento de preocupación y temor producido ante un estímulo que nos hace sentir nuestra vida en riesgo.
- ⊙ **Pensamiento positivo:** hacer un análisis de la realidad enfatizando los puntos positivos de la situación, y nuestras fortalezas y cualidades en el afrontamiento de la misma. Capacidad de buscar el lado positivo de una situación aparentemente adversa.
- ⊙ **Proactividad:** es tomar la iniciativa de llevar a cabo ideas y acciones novedosas.
- ⊙ **Trabajo en equipo:** implica aprendizaje cooperativo entre los aprendices para fijar metas conjuntas y buscar en común medios para alcanzarlas, los resultados suelen ser mejores que cuando las tareas se organizan de modo individual, de manera que cada aprendiz encara las tareas en solitario, compitiendo de forma explícita o implícita con el resto de los aprendices. Cooperar para aprender suele mejorar la orientación social de los aprendices, además de favorecer el aprendizaje constructivo, la reflexión y la toma de conciencia sobre el propio aprendizaje. En un equipo existen metas conjuntas y compromiso entre sus miembros. El trabajo se distribuye con base en las habilidades y competencias personales. Las responsabilidades sobre los resultados tienden a ser compartidas. Es importante una comunicación continuada y posiblemente integrada.

## Proceso de duelo en niños, niñas y jóvenes

Ante un desastre natural o una tragedia, necesariamente surgirá un duelo. Los desastres socio-naturales, los desplazamientos internos forzados y las tragedias humanas traen consigo pérdidas, dolores y heridas que necesitan sanar. El duelo es el combate del dolor que se manifiesta de manera física, psicológica y social. Éste se vive ante la pérdida de alguien querido y es un proceso dinámico, que desaparece y aparece en el tiempo. Las reacciones del duelo dependen directamente de la percepción de la pérdida de cada persona. No obstante, se han identificado una serie de etapas básicas que pueden reconocerse en todas las personas, aunque las manifestaciones son diferentes entre adultos y niños o niñas. El duelo es un proceso que requiere de tiempo y trabajo.

### En niños, niñas y jóvenes puede presentar los siguientes momentos:

- ⦿ **Fase de negación:** en esta fase se producen una serie de reacciones en la que la más común es la negación como un mecanismo de defensa natural que ayuda a atenuar impactos emocionales fuertes para que sean integrados poco a poco. Son reacciones normales y no hay que preocuparse, lo más importante es saber que el niño, niña o adolescente no decide actuar así, sino que es un intento de re-encontrarse en esa pérdida que acaba de sufrir. En ocasiones a esta fase le acompañan síntomas fisiológicos como tensión muscular, sudoración, dolores de cabeza, alergias, irritaciones en la piel, infecciones bronquiales entre otros. Muchos niños, niñas y adolescentes durante esta fase pueden sufrir una regresión, es decir que actúan como si tuvieran menos edad o pierden habilidades que ya habían adquirido (regresan al lenguaje infantil, vuelven a chuparse el dedo, mojan la cama, etc.). Pueden estar inquietos y distraídos, intentando escapar a sus sentimientos y pensamientos.
- ⦿ **Fase de protesta:** en esta fase se pueden presentar sentimientos de tristeza, rabia, ansiedad, culpa o vergüenza. Es importante saber que los niños, niñas y adolescentes tienen la tendencia a pensar que todo está relacionado con ellos, sintiéndose con frecuencia culpables de los problemas y las desgracias familiares, por lo que se les debe hacer saber explícitamente que no son los culpables. Si se trata de una pérdida significativa el duelo será más largo; algunos niños, niñas y adolescentes requerirán años para internalizar la pérdida. Es frecuente que se sientan desorientados y que presenten problemas de concentración para realizar tareas simples o seguir órdenes. También pueden caer en desesperación, pesimismo, falta de motivación y energía y pérdida del apetito. En este caso se necesita un ambiente cálido en el que desahogar

su tristeza y comprender que su dolor es normal y que otros lo sienten, que estén en un ambiente estructurado y organizado. Si el niño o niña fantasea sobre su muerte para reunirse con el ser querido, o se envuelve en conductas autodestructivas son indicadores para buscar ayuda profesional.

- ⊙ **Fase de reorganización:** en esta fase hay una visible reducción de los sentimientos de irritabilidad, tristeza y angustia. El niño, niña o adolescente recobra el interés por lo que ocurre a su alrededor, suelen alcanzar un considerable nivel de madurez emocional y son más sensibles al dolor de los demás. Es deseable que sean integrados en el proceso de duelo familiar, esto les ayudará a dar sentido a lo sucedido y a disminuir la confusión.

### **¿Cuándo es necesario buscar ayuda profesional?**

Cuando el niño, niña o joven presenta los siguientes síntomas es necesario buscar apoyo con el profesional de la dupla psicosocial u otro profesional de la comunidad escolar quien deberá valorar realizar un acompañamiento al educando, así como valorar la pertinencia de derivarlo al servicio de salud competente en caso de que los síntomas sean excesivos y persistentes:

- ⊙ Negación total de la muerte.
- ⊙ Temor persistente.
- ⊙ Apatía crónica y depresión (por un período mayor a 6 meses).
- ⊙ Persistencia de problemas físicos sin causa aparente, desórdenes en el sueño y la alimentación.
- ⊙ Sentimientos irracionales de culpabilidad.
- ⊙ Pensamientos suicidas o conductas autodestructivas.
- ⊙ Aislamiento de la familia y amigos habituales.
- ⊙ Gran hostilidad hacia los demás.

### ¿Cómo conversar con niños, niñas y jóvenes en este proceso?

Hasta los más pequeños se dan cuenta de lo que sucede a su alrededor y de lo que sienten los adultos. Por eso, por más terrible que sea la situación, será más tranquilizador para los estudiantes saber lo que está pasando. Para que el/la docente pueda apoyar emocionalmente a sus alumnos, es fundamental redoblar sus capacidades de un buen oyente. Es preciso crear un clima de confianza y calidez, donde puedan intercambiarse sus esperanzas, sentimientos y dificultades.

- ⦿ Déjeles hablar libremente, sin interrumpir.
- ⦿ Deles el tiempo necesario para hablar.
- ⦿ No les exija respuestas que no quieran dar.
- ⦿ Muestre comprensión por sus sentimientos, diciendo, por ejemplo: “comprendo que estés triste”, o “enojado/a”, o simplemente esté cerca para brindarle compañía y apoyo.
- ⦿ No desprecie sus sentimientos diciendo: “no estés triste”, “eso ya pasó”, “olvídalo”, “eso no es nada”, etc.
- ⦿ Oriente la conversación con frases como: “¿entonces qué sucedió?”, “¿qué sentiste?”, “cuéntame más...”
- ⦿ Use una entonación de voz que le invite a acercarse, dígame palabras alentadoras, asienta con la cabeza en señal de estar atento a lo que está comunicando y sonría cuando sea pertinente, demuestre que hay un interés real por escucharle y comprenderle.
- ⦿ Observe si sus estudiantes se sienten angustiados o necesitan consuelo y haga que se sientan acogidos y cómodos, no muestre lástima.
- ⦿ No hable de usted mismo.
- ⦿ No mienta o prometa cosas que sean difíciles de cumplir.

Junto a la observación y la intervención individual que puede realizarse con un niño o un joven, la escuela tiene la maravillosa oportunidad de relacionarse con grupos de niños, niñas o jóvenes. Cada sala de clase se puede constituir en una comunidad de contención y de co-construcción de todo aquello que se ha perdido en la tragedia. Cada grupo puede aportar a la conformación de personas mucho más resilientes, capaces de aprender desde la adversidad con un sentimiento de esperanza y solidaridad. Para ello es necesario que la misma escuela desarrolle competencias que le permitan generar espacios comunitarios, que las y los docentes aprendan junto a sus estudiantes a vivir en comunidad.

### **Protección de la mujer y el niño en estados de emergencia o de conflicto armado**

...Teniendo presente la necesidad de proporcionar una protección especial a las mujeres y los niños, que forman parte de las poblaciones civiles. Proclama solemnemente la presente Declaración sobre la protección de la mujer y el niño en estados de emergencia o de conflicto armado e insta a todos los Estados Miembros a que la observen estrictamente:

...Las mujeres y los niños que formen parte de la población civil y que se encuentren en situaciones de emergencia y en conflictos armados en la lucha por la paz, la libre determinación, la liberación nacional y la independencia, o que vivan en territorios ocupados, no serán privados de alojamiento, alimentos, asistencia médica ni de otros derechos inalienables, de conformidad con las disposiciones de la Declaración Universal de Derechos Humanos, el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, la Declaración de los Derechos del Niño y otros instrumentos de derecho internacional. ...

Fuente: Declaración sobre la protección de la mujer y el niño en estados de emergencia o de conflicto armado. Proclamada por la Asamblea General en su resolución 3318 (XXIX), de 14 de diciembre de 1974

## **Competencias Socioemocionales**

Para enfrentar una crisis, es necesario tener ciertas competencias que nos permitan enfrentarlas. El término competencia refiere a tener no solo el conocimiento sino también la habilidad y la actitud que permitan llevar a la práctica, hacer vida ese conocimiento.

Desarrollar competencias socioemocionales es un aporte para la vida en general y el enfrentamiento de crisis en particular.

## ¿Cuáles competencias socioemocionales?

Para vivir en comunidad es indispensable adquirir una serie de competencias socioemocionales que están a la base de la convivencia. De acuerdo al trabajo que ha desarrollado el Programa Valores UC las competencias más importantes que inciden en la conformación de cursos como comunidades de aprendizaje y buen trato son la comprensión de sí mismo, la autorregulación, la comprensión del otro, la relación interpersonal y el discernimiento. Se detalla cada una de estas competencias con otras sub competencias necesarias para lograrlas.

<b>Competencias Socioemocionales para la conformación de comunidades de aprendizaje y buen trato</b>	
Comprensión de sí mismo	Reconocimiento de emociones, intereses, valores y habilidades Autovaloración Autoconocimiento
Autorregulación	Autocontrol, manejo de impulsos y de conducta Manejo y expresión adecuada de las emociones Automotivación, logro de metas personales
Comprensión del otro	Empatía Toma de perspectiva
Relación interpersonal	Establecer relaciones sanas y gratificantes Trabajar en equipo, cooperación Diálogo, participación Comunicación asertiva Resolución pacífica de conflictos
Discernimiento	Razonamiento moral Toma de decisiones responsable



Para poder comprendernos, necesitamos partir por reconocer nuestras propias emociones, saber cómo ellas se manifiestan a nivel físico, anímico y espiritual. Cómo se tensa el cuerpo cuando siente rabia, o como se expande el pecho si siente alegría. El cuerpo manifiesta las distintas emociones y puede llegar a ser un valioso aliado que nos muestra lo que nos pasa.

A nivel emocional es muy aportador saber qué es lo que nos genera ira, o qué nos entristece, estas emociones son nuestros modos de responder frente a los estímulos. También nos ayuda a comprendernos el reconocer cuáles son nuestros intereses, aquello que nos llama poderosamente la atención y que nos mueve a actuar.

Por otra parte, aclararnos a nosotros mismos cuáles son los valores que consideramos más importantes será un criterio importantísimo para entender por qué hacemos lo que hacemos. Finalmente conocer y valorar nuestras habilidades aportará en nuestra autovaloración y autoconocimiento. Cuando estamos en paz con nuestras habilidades, y nos valoramos por ellas, podemos desde allí desplegarlos y adquirir nuevas competencias, tenemos entonces un rumbo, un camino por el que queremos avanzar.

Cuando nos conocemos y nos comprendemos, podemos autorregularnos, comprendemos desde dónde vienen los impulsos, conocemos nuestras reacciones primarias y entonces somos capaces de autocontrol, manejar impulsos y conducta, manejar adecuadamente las emociones y expresarlas de modo que sean un aporte más que una agresión. Con ello podemos auto motivarnos hacia el logro de metas personales.

Si somos capaces de comprendernos a nosotros mismos, entonces también podremos comprender a los demás. La propia experiencia en cuanto a la diversidad de matices que tenemos, nos hace más flexibles y capaces de sentir empatía por el otro y generar distintos puntos de vista; tomar otras perspectivas para comprender a los demás.

Muy de la mano con ello está entonces la capacidad de establecer relaciones interpersonales sanas y nutritivas. Para ello necesitamos establecer relaciones gratificantes, poder disfrutar de estar con otros. Aprender a trabajar en equipo, estableciendo relaciones de cooperación que se alimenten del diálogo y la participación. Necesitamos aprender a comunicarnos de forma asertiva, estos es poder decir lo que nos pasa sin que por ello tengamos que agredir, decir lo necesario cuidando al otro para que de verdad pueda escuchar y no sienta la necesidad de defenderse. Esta comunicación asertiva sin duda será la base para la resolución pacífica de conflictos.

Finalmente, necesitaremos aprender a discernir, esto es a desarrollar un razonamiento moral que nos lleve a una toma de decisiones consciente y responsable que nos permita hacernos cargo de nuestra vida y de los caminos que decidamos emprender.

Como vemos, estas competencias socioemocionales requieren de una práctica constante con un otro, no pueden desarrollarse de manera individual, por tanto, la escuela es un lugar privilegiado donde confluyen pares que a la vez son diversos. El lugar perfecto para aprender a convivir.

Si la escuela quiere formar niños, niñas y jóvenes integrales, capaces de trabajar colaborativamente en circunstancias de emergencia o crisis, necesita diseñar un trabajo preventivo de desarrollo de estas competencias que, además está decir, aportarán al desarrollo humano durante toda la vida del estudiante.

El desarrollo de estas competencias sólo puede lograrse a través de la vivencia directa, de la experiencia. Ninguna de ellas se aprende desde el discurso, por tanto, es un “programa” que debe vivirse, que solo se aprende practicándolo. La práctica entonces, se da en el día a día, en las rutinas propias de la escuela, y también se aprende de la práctica que el niño, niña o joven ve en el actuar de los adultos que le acompañan.

Aprovechar entonces cada minuto que se vive en la escuela será crucial para lograr un cambio, y un estar atento hacia el otro en momentos de crisis.

El inicio, el saludo de cada mañana puede ser un mero trámite o un espacio de encuentro en dónde importa quien está presente y quien no; en donde se modela y se vive la preocupación por el otro: ese de quien nos deberemos preocupar en el momento de la crisis. Si hemos aprovechado esa instancia, pasada la crisis será absolutamente natural estar atentos a que todos estén bien, y esa misma entrega hará que cada uno se pueda autorregular de mejor manera. Cuidar a otro aporta a superar momentos de crisis.

Los recreos son también instancias maravillosas para prepararnos a los desastres, la búsqueda de soluciones creativas pasa por el juego creativo en donde los niños y niñas pueden experimentar, inventar, crear y ensayar mil situaciones. Una mente creativa que se ha forjado en el juego, mantendrá el humor y buscará naturalmente soluciones a las dificultades que se presenten.

Los espacios de orientación o consejo de curso son también instancias muy valiosas para que los niños, niñas y jóvenes aprendan a conocerse y a valorarse. Actividades lúdicas que les permitan encontrarse serán muy valiosas en momentos de crisis ya que todos sabrán que en el otro hay elementos necesarios para vivir y aprender de la crisis.

Por último, la relación con las familias será fundamental en los momentos de crisis, los lazos de confianza mutua darán a los estudiantes la seguridad tan preciada en tiempos de crisis, y hará que se puedan establecer rutinas que no serán interrumpidas por la inseguridad con que viven los padres. Ellos necesitan saber que en la escuela saben cómo cuidar a sus hijos en la emergencia, y la escuela puede mostrarles que ello es así.

En la sección siguiente se presentan diversos ejercicios que pueden implementarse con los estudiantes.

### **Hacia una pedagogía de la reducción del riesgo de desastres**

De diferentes estudios de casos pueden desprenderse un conjunto de pedagogías de reducción de riesgo de desastre. Entre ellas están:

**Aprendizaje interactivo:** lluvia de ideas, discusiones en pareja, grupos pequeños y con el conjunto grupo, presentaciones multimedia interactivas, por estudiantes, docentes, especialistas visitantes relacionados con el tema, etc.

**Aprendizaje afectivo:** compartir sentimientos sobre amenazas y desastres y ejercicios de empatía.

**Aprendizaje Investigativo:** investigación y análisis de riesgos y desastres.

**Aprendizaje Experiencial:** asambleas escolares sobre temas de desastres, cine, juegos de mesa, juegos de rol, drama (bocetos, mímica, marionetas), simulación, etc.

**Aprendizaje Experiencial en el Campo:** viajes de campo a apoyo de desastres servicios, cartografía de riesgos y evaluación de vulnerabilidad, revisión en terreno de los planes de emergencia.

**Aprendizaje de Acción:** desarrollar mapas de riesgo, diseñar campañas de reducción de riesgo.

Fuente: UNICEF-UNESCO, 2012, Disaster Risk Reduction in School Curricula: Case Studies from Thirty Countries

## Bloque Temático

# Aprender a calmarse

Para poder calmarnos, necesitamos un estado físico-anímico relajado, cuya base está en la respiración, pues, es por medio de ésta que podemos lograr relajación y tranquilidad en momentos de tensión y agitación. La forma en que respiramos está en estrecha relación con nuestros estados de ánimo. Aprender a respirar bien y modificar la respiración cuando se altera, permite mantener el ánimo en alto y enfrentar mejor nuestra vida diaria y afrontar el estrés y la sobrecarga que se genera por variables externas a nosotros mismos. Todo aprendizaje necesita de repetición para tornarse un hábito, la mayoría de los niños, niñas y adultos no saben respirar abdominalmente, (respiración de calma) ahí la importancia de aprender a hacerlo bien. Una vez aprendido se puede repetir el ejercicio de respiración en cualquier momento. Respirar bien oxigena e irriga nuestro cerebro, permitiendo pensar, concentrarse y que nuestras acciones sean más efectivas. Como es un movimiento autónomo normalmente no somos conscientes de cómo respiramos, y por muchas razones, muchas veces (o siempre) respiramos en forma inadecuada. Necesitamos saber cómo es cuando estamos respirando bien o mal, y cómo podemos tener la respiración adecuada para cada momento. Por ejemplo, con el miedo o estrés, solemos usar una respiración muy agitada y corta, que, si bien sirve para correr y arrancar, no sirve para pensar cuál es la mejor decisión en un momento de crisis. Hay que aprender a calmar la respiración cuando esta agitada. Al desconcentrarnos, también respiramos de manera que no oxigenamos bien nuestro cerebro, y afecta la calidad de nuestros pensamientos. Tomar conciencia de como el aire entra y sale de nuestro cuerpo, su fuerza, su ritmo, sus efectos en nosotros mismos y en el exterior, ayuda a auto regularnos en los momentos difíciles o tensos, y poner la concentración en la tarea.

Estar relajados entonces, implica un respirar calmado, con los músculos distendidos. Cuando estamos relajados, nuestro sistema circulatorio fluye y nuestra sangre irriga de mejor manera el cerebro. Un adecuado nivel de relajo (ni excesivo ni poco) es fundamental para el aprendizaje. Cuando los estudiantes están tensos, están más proclives a desconcentrarse, ponerse ansiosos, angustiarse, deprimirse y ver los problemas más que las soluciones.

Las tensiones prolongadas hacen que seamos menos efectivos, generemos dolores musculares o de cabeza. Muchas veces no nos damos cuentas si estamos tensos, el cuerpo se nos aprieta y nos surgen dolores musculares que no sabemos a qué atribuir. Cuando nos observamos a nosotros mismos, podemos descubrir que estamos mal parados, apretando las manos o los dientes. Una forma de liberar tensiones consiste en adquirir una buena postura, relajada, de la cual tomar conciencia.

Existen diferentes formas de relajarse que podemos enseñar: contactarse con el cuerpo, con la tierra, activar el tacto en toda la piel y sentir los límites que nos contienen. Eso tranquiliza.

La visualización, por otra parte es una poderosa herramienta en que las personas construyan imágenes gratas que contrarrestan las situaciones difíciles. Estas imaginerías pueden ser un muy buen recurso para ayudar a otros o a nosotros mismos a relajarnos, para dejar los problemas que nos aquejan a un lado, o para generar un espacio de tranquilidad que nos ayude a volver a centrarnos y proseguir con el trabajo. Conviene que todos tengamos a mano una visualización positiva a la que podamos recurrir fácilmente en momentos críticos.

La relajación también puede hacerse concentrándose en diferentes cosas, por ejemplo en el día de ayer, en lo que comieron, o lo último que hicieron en el día, entre otros. También pueden imaginar un lugar donde quisieran ir, o recordar un lugar que les gusta mucho, etc. El docente puede elegir diferentes elementos en los que concentrarse, estimulando, de esta manera, su memoria, imaginación y los sentidos.

A continuación se presentan una serie de ejercicios que ocupan muy poco tiempo (desde dos minutos) y que tienen alto impacto en lograr condiciones adecuadas para el aprendizaje.

# Actividades para iniciar

## Soy un globo

1. Indique a los niños y niñas que realizarán ejercicios para relajarse y sentirse cómodos.
2. Póngase frente a los niños y niñas para que todos puedan verla o verlo.
3. Invite a los niños y niñas a inflar su estómago como si fuera un globo.
4. Muestre la secuencia, realice dos ensayos modelando usted, invítelos a ensayar, corrija cuando sea necesario, y después invite a realizar el ejercicio hasta que lo puedan hacer casi al mismo ritmo todo el curso.
  - ⊙ *Toco mi estómago e inspiro como si inflara un globo dentro.*
  - ⊙ *Toco mi pecho e inspiro, llenando también de aire.*
  - ⊙ *Retengo dos tiempos.*
  - ⊙ *Expiro botando el aire del pecho y después del estómago, hasta quedar vacíos de aire.*
  - ⊙ *Espero dos tiempos.*
  - ⊙ *Vuelvo a hacer el ejercicio de respiración.*
5. Cierre la actividad preguntando ¿cómo se sienten? e invítelos suavemente a volver a la tarea planificada.

## Despacio como tortuguita rápido como tigre

1. Indique a los niños y niñas que realizarán ejercicios para relajarse.
2. Póngase frente a los niños y niñas para que todos puedan verle.
3. Explíqueles que se puede respirar de distintas maneras: despacio y suave, como una tortuguita, o rápido y fuerte como un tigre corriendo.
4. Invite a los niños y niñas a respirar como una tortuga y posteriormente como tigre corriendo. Repita 2-3 veces.
5. Pregúnteles cuál creen que es la respiración que más calma les produce (que ensayen y lo sientan, antes de decirlo).
6. Explique que, en efecto, las tortugas caminan y respiran lentamente, y los tigres cuando corren, respiran muy rápido y fuerte. En los seres humanos, respirar calmado, lento y suave, sirve para estar calmados.
7. Invítelos a respirar como tortugas, lento y suave, con los ojos cerrados por un rato: “respirar lento y suave... sientan la calma en su cuerpo...respirar lento y suave...todo se calma, sin susto...respirar lento y suave... así puedo pensar mejor...lento y suave...”
8. Invítelos a respirar siempre como una tortuga, lento y suave, para estar calmados y para calmarse cuando están nerviosos, asustados o tristes.
9. Cierre la actividad preguntando: ¿cómo se sienten? E invite a trabajar en la actividad planificada, respirando lento y suave.

### Sugerencia

En alguna oportunidad, reparta unas tiras de papel de seda, y muestre cómo el papel no se mueve cuando se respira como una tortuguita, lento y suave, y si se mueve cuando respiramos como un tigre.

## Así lo imagino yo

Para esta actividad los niños y niñas deben estar acostados.

1. Indique que realizarán ejercicios para aprender a relajarse, estar tranquilos. Deben acostarse y permanecer con los ojos cerrados, como si fueran una estrella de mar que está sobre una roca bajo el sol.
2. Pídeles que sientan su respiración en el estómago. Cuando hayan logrado la calma, pídeles que imaginen en su mente lo que usted les irá diciendo. Calmadamente, vaya dando indicaciones de imágenes.
  - ⊙ *Una manzana colorada muy grande.*
  - ⊙ *Un limón verde muy chiquitito.*
  - ⊙ *Cerros del desierto, al atardecer.*
  - ⊙ *Nubes que se mueven en el cielo...arriba hay un pájaro...llega otro pájaro y empiezan a jugar.....*
  - ⊙ *El agua en un vaso...el vaso se cae en la mesa, y se derrama el agua...un niño va a buscar una toallay seca el agua del piso... una niña seca la mesa...*
  - ⊙ *Una niña está llorando...viene otra y se sienta a su lado. Se sonríen y se van a jugar juntas.*
  - ⊙ *Un perro chiquitito, negrito y peludo, quiere jugar con ustedes.*
  - ⊙ *El viento tibio, les levanta el pelo.*
3. Pida que se mantengan acostados en silencio durante un minuto, e invítelos después a pararse muy silenciosamente y realizar la actividad que tenía preparada.





## Mi favorito

1. Indique que realizarán ejercicios para relajarse y aprender a estar tranquilos y tranquilas.
2. Pida a los niños y niñas que se sienten en silencio y cierren los ojos.
3. Llévelos a la calma por medio de la respiración pidiéndoles que sientan cómo su estómago se infla cuando el aire entra.
4. Comente que usted dirá algunas acciones y luego ellos la visualizarán en su mente y la sentirán con todos sus sentidos.
  - ⊙ *Lavarse las manos. Pueden sentir el sonido del agua, su temperatura, el tacto resbaloso del jabón, su olor...*
  - ⊙ *Arena tibia entre las manos...*
  - ⊙ *Acariciar un gatito blanco...*
  - ⊙ *...y ahora imaginen algo que les gusta mucho, y quédense pensando en eso un ratito... (un cuento, un juego, lo que quieran)...*
  - ⊙ *Recuerden: cada vez que estén con pena, rabia, susto, imaginen esto que les gusta tanto... mantengan en la mente esa imagen y disfrútenla.*
5. Invítelos a despedirse de esa imagen, pero también a guardarla en su corazón de modo que la tengan "a mano" cada vez que la necesiten.
6. Cierre la actividad pidiendo que abran sus ojos lentamente, pueden comentar cómo era el lugar de quienes quieran compartirlo.

### Sugerencia

Posterior a haber hecho este ejercicio varias veces, cada cierto tiempo, al menos una vez a la semana, invítelos a que cada uno recuerde y visualice esa imagen que les gusta tanto. Que se acostumbren a tener esta visualización como recurso para momentos difíciles.

# Actividades para seguir avanzando

## Aprendo a respirar

1. Explique a los niños y niñas que para aprender mucho es importante estar tranquilos y relajados ya que cuando estamos nerviosos nos ponemos más inquietos y nos cuesta concentrarnos.
  2. Tome una posición relajada y tranquila y cuénteles que la forma más rápida de relajarse es con la respiración.
  3. Invítelos a aprender un ejercicio de respiración y modele cómo respirar correctamente. Realice los siguientes ejercicios junto a los participantes:
    - ◉ Respiremos en 3 tiempos inflando el estómago: 1 estómago, 2 pecho, 3 hombros.
    - ◉ Retenemos y botamos, en 3 tiempos, los hombros, el pecho y el estómago.
    - ◉ Repita 3 veces la respiración.
  4. Termine la actividad invitándolos a seguir con la clase.
- 

## Esa mancha en la pared

1. Invite a los niños y niñas a aprender una forma diferente de relajarse, que sirve para estar tranquilos y aprender más.
2. Pídales que tomen asiento con los pies en el suelo, sin cruzar las piernas.
3. Invítelos a mirar la pared y lleve los ojos hacia algún punto en particular (alguna mancha, agujerito o similar).
4. Pídale que mantenga la vista ahí, pero que se concentre todo lo que pueda en su respiración; en cómo va entrando el aire despacio a los pulmones... y cómo va saliendo después.
5. Indique que deben permanecer así unos minutos.
6. Cierre la actividad preguntándoles cómo sintieron su respiración.



## Con mi imaginación

1. Inicie la actividad explicando que imaginar es una forma de usar la mente para relajarse. Use un tono de voz armónico y acogedor para guiar la actividad.
2. Use uno de los ejercicios presentados a continuación.
3. Dé tiempo entre cada instrucción.
4. Puede usar música instrumental que apoye la actividad.
5. Cierre la actividad pidiendo que lentamente abran los ojos y respiren hondamente.

### Ejercicio nº 1

- a. Pida a los niños y niñas que se sienten muy cómodos, con los pies en el suelo, sin cruzar los pies.
- b. Invítelos a respirar profundo y cerrar los ojos y seguir la siguiente descripción:

*Nos imaginamos que estamos frente al mar. Nos sacamos los zapatos y nos vamos caminando a la orilla. Sentimos la arena calentita entre nuestros dedos, más cerca del mar está mojada, sentimos nuestros pies húmedos, y escuchamos el ruido del mar, las olas que van y vienen y ajustamos nuestra respiración a las olas del mar... Sentimos el agua entre nuestros pies, su temperatura fresca y agradable que nos moja hasta las rodillas.*

*Luego nos mojamos un poco más, hasta darnos un rico baño en el mar. Caminamos sintiendo la arena en nuestros pies, nos despedimos del mar y de sus olas, caminamos por la arena y poco a poco vamos volviendo, sentimos nuevamente nuestra respiración y luego los ruidos de nuestro entorno.*

## **Ejercicio nº 2**

- a.** Pida a los niños y niñas que se sienten muy cómodos, con los pies en el suelo, sin cruzar los pies.
- b.** Invítelos a respirar profundo y cerrar los ojos y seguir la siguiente descripción:

*Imagino que me subo a una nube, siento el viento en mi cara, es suave y está fresco, estoy mirando desde la nube toda la ciudad, veo los techos de las casas, y también a las personas, una familia, una mamá, una abuela con niños y niñas de la mano, y unos niños y niñas, están jugando a pelota.*

*Más allá veo unos pajaritos que van volando al lado de mi nube. Me miran y yo los saludo y sigo mi viaje. De pronto veo una gran mancha azul, me acerco y me doy cuenta de que es el mar. Huelo su olor especial y de pronto mi nube comienza a bajar, hasta que me permite tocar el agua. La toco y la siento fría y agradable, saco un poco de agua con mi mano, y me mojo la cara, acariciándome la nariz y los pómulos. Me mojo también el cuello y me siento muy fresca o fresco. Entonces mi nube nuevamente se eleva y emprende el camino de regreso, nos alejamos del mar y vemos los cerros que están cerca de mi casa. La nube, poco a poco comienza a bajar y se detiene justo en el patio de mi escuela. Suavemente yo me bajo y me despido de la nube, invitándola a que otro día me venga a buscar y salgamos a pasear.*



## Me concentro en mi respiración y escucho el entorno

1. Pídale a los y las estudiantes que se sienten derechos en sus sillas, con la espalda recta y los dos pies paralelos sobre el suelo.
2. Dígales que cierren los ojos y que se concentren en su respiración.
3. Una vez que todos están en la postura correcta, repita:
  - ⦿ *Siento cómo entra el aire por mi nariz hasta mi estómago, mi abdomen se infla, ahora el aire lentamente comienza a salir por mi nariz.*
  - ⦿ *Repita unas cuatro o cinco veces y déjelos respirar.*
4. El ejercicio puede quedar hasta aquí y durar unos 2 minutos.

Una vez que los niños y niñas ya saben bien respirar, integre el paso siguiente.

5. Pídeles que se concentren en los ruidos que hay en el ambiente, desde los más cercanos hasta los más lejanos.
6. Mencione lo que está ocurriendo en el momento, ej: un perro ladrando.
7. Mantenga silencio para que los estudiantes se concentren libremente. Deben mantenerse atentos unos 3 minutos.
8. Finalmente, hágalos volver la atención a su respiración.
9. Una vez que todos vuelven, lentamente pídeles que abran sus ojos y pregunte cómo se sintieron y si les resultó.

## Sintiendo el peso del cuerpo

1. Pida a los y las estudiantes que se pongan de pie detrás de su silla.
2. Dígales que se imaginen una línea recta que baja desde el cielo, entra por su cabeza, los cruza enteros y va hasta el fondo de la tierra. Así, los niños y niñas construyen la línea recta dentro de sí.
3. Dígales que concentren su mirada en un punto fijo y dejen sus brazos caer a los lados del cuerpo.
4. Luego, pídeles que levanten los dedos de los pies tan altos como puedan, sin levantar las plantas del suelo.
5. Dígales que bajen los dedos de los pies.
6. Pídeles que sientan su pie entero bien firme en el suelo.
7. Repita el ejercicio un par de veces más.
8. Ahora pídeles que levanten los talones y la planta, quedando parados sobre los dedos.
9. Dígales que bajen y vuelvan a sentir la planta y todo el pie bien firme en el suelo.
10. Repita el ejercicio un par de veces.

# Actividades para profundizar

## Ejercicio de relajación corporal

1. Antes de comenzar, asegúrese de poder contar con 15 minutos en los que no sean interrumpidos. Ponga un cartel en la puerta de la sala y solicite que apaguen los celulares.
2. Invite a realizar un ejercicio de relajación, sentarse cómodos en sus asientos, y cerrar los ojos.
3. A continuación vaya leyendo lento los pasos de la relajación, dejando un espacio de aproximadamente 15 segundos entre cada instrucción o párrafo, para que los estudiantes puedan imaginar.

*Nos centramos en el momento presente, en la postura que hemos adoptado y nos relajamos, soltando cualquier tensión que percibamos en el cuerpo.*

*A continuación, suavemente llevamos la atención a la respiración, y sin forzar ni cambiar nada, observamos cómo el aire entra, cómo el aire sale.*

*Nos conectamos con ese vaivén, con ese movimiento espontáneo y rítmico de la caja torácica y del abdomen.*

*Dejemos que la atención vaya focalizándose cada vez con mayor precisión e intensidad en el ritmo respiratorio. Y nos fijamos con atención plena en todas las particularidades de ese movimiento.*

*Nos daremos cuenta de que no se limita tan sólo al tórax y al abdomen, sino que se extiende por todo el cuerpo... como las ondas en un estanque que se dispersan hasta alcanzar las orillas.*

*Percibimos cómo apenas se mueven los hombros, los cuales a su vez desplazan ligeramente a los brazos...y cómo esa oscilación se hace perceptible hasta los dedos de las manos.*

*Prestamos atención a ese movimiento y a cualquier sensación que experimentemos en hombros y brazos, sin dejar de tener bien presente en nuestra conciencia a la propia respiración.*

*También notamos cómo se produce una suave ondulación de toda la columna vertebral., como una serpiente que se endereza y luego se retrae.*

*Esa oscilación repercute también en el cuello y en la cabeza. Nos hacemos conscientes de ese movimiento y de cualquier sensación que percibamos en estas zonas.*

*Si ahora dirigimos la atención hacia abajo, percibiremos la contracción del diafragma y cómo éste al inspirar, empuja suavemente las vísceras del abdomen, dándoles un leve masaje.*

*Nos fijamos en toda esa región del vientre y estamos atentos a cualquier sensación que provenga de ahí... calor, movimientos, alguna molestia, placidez...*

*Ahora pasamos a concentrarnos en la zona de la pelvis, en el bajo vientre, en los genitales y en las caderas. También hasta allí llega la suave ondulación de la respiración. La acompañamos con nuestra conciencia y estamos atentos igualmente a cualquier impresión que pueda nacer en esa región del cuerpo. Sea lo que sea, lo registramos y lo aceptamos tal cual es; sin juzgar y sin pretender que las cosas sean diferentes a como son en este preciso momento.*

*A partir de las caderas, extendemos hacia abajo nuestra atención, y nos hacemos conscientes de los muslos... de las rodillas... también de las pantorrillas, de los tobillos, y de los pies. Notamos el contacto con la superficie que nos sustenta, variable según la postura en que nos encontremos.*

*Permanecemos abiertos a cualquier sensación de toda la zona de las piernas.*

*Somos plenamente conscientes de las sensaciones y las aceptamos, sin oponerles resistencia alguna.*

*Ahora, concibamos y sintamos al cuerpo como una unidad, como un todo, y notemos cómo la respiración se desplaza por él ocasionando todas esas ligeras vibraciones que lo mantienen vivo y sintiente. Permanezcamos unos minutos disfrutando de esa maravillosa sensación de la vida en cada una de las células del cuerpo, en cada tejido y en cada órgano... latido a latido. Si nos resulta placentero, podemos imaginar que al respirar, inhalamos el aire por la coronilla y que va recorriendo todo el cuerpo hacia abajo hasta las plantas de los pies, para luego hacer el camino inverso y volver a salir por la cabeza.*

*Percibimos cómo la respiración al extenderse por todo el cuerpo lo tranquiliza y lo apacigua.*

*Nos hacemos conscientes de que calmando la respiración, podemos serenar a la vez la mente y el cuerpo.*



*Saboreemos ese efecto tranquilizador y permanezcamos en él hasta el final de la relajación.*

*Y ahora, poco a poco, sin prisa..., volvemos a la realidad exterior..., percibimos los sonidos de la sala, y sin apuro... vamos abriendo los ojos, y tomamos contacto otra vez con el mundo externo.*



### **Reflexión:**

Es posible que a los y las docentes también nos cueste encontrar la calma para enfrentarnos a nuestra labor en momentos de crisis. Vale entonces preguntarnos cómo es que cada uno logra encontrar su propia tranquilidad... qué cosas son las que nos ayudan a ello... ¿música, caminatas, conversaciones? ¿tiene cada docente su propio sistema de calma?

También será interesante preguntarse por el tipo de respiración que cada uno realiza normalmente... ¿sabe respirar desde su estómago, o normalmente la respiración es alta (solo en el pecho) y agitada?, ¿sabemos aquietar nuestra propia respiración?

Por otro lado vale preguntarse por su forma de imaginar y visualizar... qué cosas vienen a su mente cuando logramos calmarnos, ¿imágenes?, ¿pensamientos?, ¿sensaciones? y qué valor le damos a esa información que llega?, ¿cómo nos sentimos frente a la calma y el silencio?

## Bloque Temático

# Ejercicios para concentrarse

Después de una catástrofe de cualquier tipo es esperable que las personas tiendan más a la desconcentración, miles de imágenes, sensaciones y sentimientos rondan por su cabeza y no les permite enfocarse con claridad. En una sala de clases, con muchos niños, niñas o jóvenes que interactúan, que viven y reviven las situaciones vividas la concentración se hace más difícil aún.

La desconcentración implica un cierto desorden entre el individuo y el presente (el trabajo), y a veces del individuo consigo mismo (impulsividad, sobre-reacción emocional, autonomía, creación). La desconcentración generalizada de un grupo curso constituye también un desorden que no permite la actividad colectiva que implica no solo el aprendizaje, sino también una acción de equipo para la seguridad ante un evento crítico, como terremotos, incendios, tsunamis, derrumbes, aluviones, etc.

Cuando un curso se desconcentra y comienza a hablar o a molestarse, rara vez dará resultado solo pedir silencio. Los niños y niñas pequeños necesitan actividades cortas que les ayuden a enfocarse. Enfocarse significa, en términos psiconeurológicos, poner a disposición de una tarea todo el ser (pensamientos, sentimientos y movimientos).

Podemos lograr concentración desde diferentes lugares; si lo hacemos desde el movimiento, una ronda o un ejercicio de psicomotricidad con manos o dedos siguiendo un ritmo; será una estupenda opción ya que en ella todo el cuerpo está dispuesto para seguir una melodía o un ritmo, siempre armónico y suave que le llevará a la calma y en ese estado a la capacidad de enfocarse nuevamente. El modelo del adulto será determinante en los más pequeños: ver al maestro que se enfoca sin estar pendiente de otras cosas mientras realiza distintos movimientos (como

pedir silencio, llamar la atención, etc.) le mostrará de qué se trata el ejercicio y qué beneficios trae consigo. Etimológicamente “ritmo” viene del griego y significa “dejar fluir”. Pero es un fluir organizado por la mente, donde la actividad y la organización cognitiva van de la mano. Seguir o construir secuencias rítmicas ayuda a equilibrar e integrar al individuo. También a los grupos, cuando construyen ritmos colectivos: ordena y permite control sobre fuerzas psicofísicas, logrando organización. “El ritmo” es el orden del movimiento, decía Platón. Seguir un determinado ritmo con el cuerpo, sean manos o pies, nos obliga a ser conscientes de ese mismo ritmo y a focalizar la mente en la secuencia a realizar. La vida misma es rítmica. La respiración que nos hace vivir es rítmica.

Los juegos de dedos implican, además de lo rítmico que otorga el verso, alternar y hacer movimientos cruzados con los que se activan los dos hemisferios cerebrales que tienen una manera particular de actuar frente a la llegada de información. El hemisferio derecho capta de manera más difusa y global la información, mientras que el izquierdo es más analítico y detallista. El cerebro izquierdo controla el pensamiento racional y abstracto del sujeto. El contra lateral actúa de una manera más intuitiva e imaginativa. Además controla más la parte emocional, y en particular es responsable de los sentimientos de miedo, duelo y pesimismo general. Cuando hacemos este tipo de ejercicios con nuestro cuerpo, nuestras manos y dedos, estamos activando los hemisferios, es hacer “ejercicio cerebral”, y nos entrega energía, comportamiento, actitud, concentración, audición y visión positiva para enfrentar procesos y situaciones difíciles. Hay investigaciones que muestran que este tipo de ejercicios potencia los aprendizajes, siempre que se realicen de manera habitual.

Cuando las personas o grupos se desconcentran y comienzan a hablar, no sirve pedir silencio (sobre todo si se hace en voz muy alta). Se callarán por un momento y luego volverán a distraerse y conversar. Neurocognitivamente en esos momentos la actividad es diferente, ya sea dando curso a impulsos más primarios, o bien en las llamadas “otra carretera neuronal”, que quiere decir “otra línea de pensamientos”. Una forma más llevadera de lograr el silencio es desconectarlos de la actividad en que están y que resulta disruptiva para el aprendizaje que usted intenta, de modo que dejan de hacer lo que están haciendo y prestan atención a una nueva situación que les llame la atención. Esa atención a la nueva situación, es concentración en algo en lo que está todo el curso. Y ahora queda llevar esa concentración colectiva, para recordar el sentido de lo que están

haciendo. Por ejemplo: "muy bien, ahora ya nos concentramos nuevamente y estamos listos para aprender y resolver problemas reales".

Recuerde que las personas rara vez somos capaces de mantener concentración sobre una actividad más de 20 minutos. Por lo que si la desconcentración es porque ya pasó el tiempo límite, lo que le conviene es llamar la atención con OTRA actividad pedagógica.

Desde otro lugar, el mirar con detención requiere concentración: los puzzles, la búsqueda de diferencias, o actividades simples de observación de espacios, objetos, sus propias manos, ayudan a practicar el enfocarse. Saber observar permite aprender cosas que nos sirven para adaptarnos y para enfrentar momentos difíciles como terremotos, incendios, aluviones, derrumbes, tsunamis u otros.

# Actividades para iniciar

## Ronda de concentración

1. Explique que realizarán una ronda que les ayudará a estar muy concentrados para realizar tareas de manera óptima, y así aprender cosas nuevas.
2. Invite a los niños y niñas a formar y comenzar con una pequeña ronda al centro de la sala.
3. Cante con ellos una ronda infantil, con cadencia o ritmo armónico y suave, y pidiendo que canten en voz bajita. (Arroz con leche, Un elefante, Bajo de un botón, etc.). Mientras hacen la ronda vaya indicando distintos movimientos:
  - a. Avanzar hacia adentro reuniéndose en el centro y posteriormente abrirse nuevamente (2-3 veces, hasta que lo puedan hacer todos).
  - b. Avanzar hacia la derecha, como las manillas del reloj, y luego en sentido contrario (2-3 veces, hasta que lo puedan hacer todos).
4. Cierre la ronda pidiendo que solo canten en murmullo (mmmmm), y por mientras, usted da muy calmadamente la instrucción para iniciar o retomar la actividad.

## Coordinación de dedos

1. Indique a los niños y niñas que realizarán un juego con los dedos para concentrarse mejor.
2. Póngase en un lugar en donde todos los niños y niñas puedan verla o verlo.
3. Modele la actividad mostrando con sus dedos una secuencia de movimientos simples. De más simples a más complejos. Ideal si además escoge un verso (se adjunta algunos).
4. Repita el verso con sus respectivos movimientos al menos tres veces, o hasta que todos lo puedan hacer.
5. Cierre la actividad con voz suave y pausada, invitándoles al trabajo programado.

## Versos para dedos

### Cinco Deditos

Este cerdito se fue al mercado (muestra el meñique)  
este se quiso quedar (muestra el anular)  
este comió carne asada (muestra el medio)  
este decía chui, chui, chui (muestra el índice)  
hasta que llegó a su hogar. (muestra el pulgar)

### El Dedito Comilón

(Se muestran los dedos en el mismo orden del verso anterior, al final se hace cosquillas)

Este dedito tenía hambre  
este compró un huevito  
este lo frío  
este le echó sal...  
¡Y este pícaro gordo se lo comió!

### Las Abejas

(Las manos adoptan las formas descritas)

Esta es la colmena  
donde las abejas guardan  
la miel buena.  
Volando salen juntitas  
una, dos, tres, cuatro, cinco  
Bzzz! así van las abejitas.

### **Así hacen los pollitos**

(Las manos adoptan las formas descritas)

Cuando come un pollito

pica y pica muy finito.

Pica aquí y pica allá

busca granos de maíz.

Cuando bebe un pollito

toma agua y hace así.

Y las gotas despacito

de su pico van así

### **De animales y sonidos**

(Manos adoptan formas y realizan acciones)

Las hormigas cuando andan

hacenclish,clish,clish,clish, clash.

Los ratones cuando juegan

hacen juish, juish, juish, juish, juash.

Las campanas cuando suenan

hacen din, don, din, don, dan.

### **Palma con palma**

Toc, toc (Golpean los pulgares)

¿quién es? (Golpean los índices)

visitas (Golpean los medios)

pasen, pasen (Golpean los anulares)

chuic!, chuic! (Golpean los meñiques, como besos de saludo).

### **La Araña**

Sube, sube una araña  
por el brazo de una ñaña.

Baja, baja de una vez  
y la pica en los pies.

(Se simula araña con manos, al final hace cosquillas en pies).

### **Cinco lobitos**

Cinco lobitos  
tiene la loba,  
cinco lobitos  
detrás de la escoba.

Cinco lobitos  
para ella sola.

Uno reía,  
otro cantaba,  
y el más pequeñito  
se iba a la cama.



# Actividades para seguir avanzando

## Monito mayor

1. Explique a los niños y niñas que para trabajar bien hay que estar muuuuy atentos a lo que están haciendo. Esto significa estar muuuuy concentrados.
2. Invítelos a una actividad en que deben estar muuuuy atentos y concentrados.
3. Muestre una secuencia que combine gestos y aplausos: Ejemplo: 2 corcheas, 3 negras, saca la lengua, 1 blanca.
4. Repita la secuencia 3-5 veces.
5. Cierre la actividad invitando a la tarea en la que deberán concentrarse ahora...

Nota: En otras oportunidades, pida a los niños y niñas que inventen sus secuencias y que uno de ellos dirija el ritmo para todo el curso.

---

## La escalera

1. Explique que aprenderán un ejercicio que les ayudará a concentrarse en las tareas.
2. Póngase delante del curso, donde todos los estudiantes le vean.
3. Tóquese los dedos uno en uno, pulgar con índice, con medio, anular y meñique, como si bajara una escalera.
4. Repita la secuencia en sentido contrario: pulgar con meñique, con anular, con medio y con índice (subir la escalera).
5. Vuelva a repetir la secuencia hacia abajo.
6. Finalmente empuñe las manos dejando los pulgares hacia arriba, junte los puños a la altura de la cabeza y baje por el medio de su cuerpo.

### Mientras hace el ejercicio dice:

- ⦿ Venimos llegando, bajamos la escalera, (pulgarcito toca desde el índice hasta el meñique).
  - ⦿ Subimos la escalera, (pulgarcito toca desde el meñique hasta el índice).
  - ⦿ Bajamos la escalera (pulgarcito toca desde el índice hasta el meñique).
  - ⦿ Y ya estamos, listo para comenzar (manos empuñadas y pulgarcito hacia arriba recorren de la cabeza hasta el estómago).
- 

### Pum – pum fuera

1. Muestre a los niños y niñas como abre y cierra sus puños hasta que comiencen a imitarla.
2. Indíqueles que lo hará más complicado: hágalo en forma alternada, una mano abre, y la otra cierra.
3. Finalmente hágalo con las dos manos al mismo tiempo: una mano abre y la otra cierra.
4. Cierre la actividad con una sonrisa e invite a sus estudiantes a seguir trabajando.

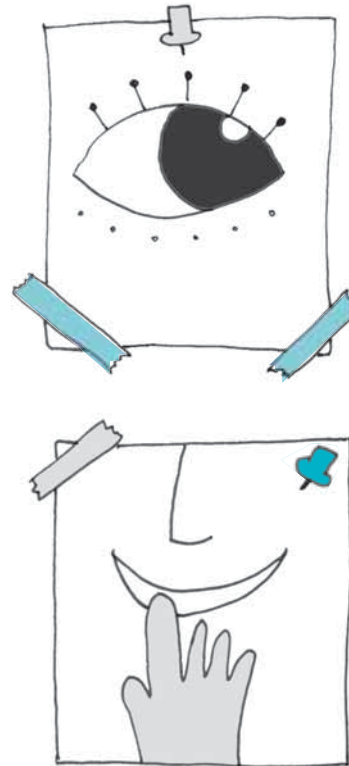


## Señor silencio

1. Ubíquese en el centro de la clase, en donde todos los estudiantes puedan observarla directamente.
2. Cuente a los niños y niñas que llamarán al silencio con sus manos.
3. Cante o recite con los niños y niñas, haciendo los gestos que se indican en la canción. Use uno de los siguientes versos.

Abro una mano,  
abro la otra,  
cierro los ojos,  
abro la boca.  
Cierro una mano,  
cierro la otra,  
abro los ojos,  
cierro la boca.

Abro un ojo, abro el otro  
y me rasco la nariz.  
Abro un ojo, abro el otro  
y me estiro así y así.  
Abro un ojo, abro el otro  
y hago shh shh shh  
y hago shh shh shh!



4. Cierre invitando a seguir trabajando.

## Al revés

1. Invite a los estudiantes a realizar un pequeño ejercicio que les permita focalizar su atención.
2. Usted escribirá un número en la pizarra y ellos deberán leerlo en orden inverso.
3. Por ejemplo, ante el primer número 625, el inverso sería 526.
4. Vaya poniendo cada vez mayor cantidad de números para aumentar la dificultad. A continuación se dan algunos ejemplos:

563

7394

64721

252929

6492746

54290142

967231283

5. Una vez que hayan logrado, indique que ya han podido focalizar su atención y pueden volver al trabajo.
6. También cuando un estudiante diga que no puede concentrarse, recuérdale este ejercicio para que tenga la seguridad de que sí tiene la capacidad de concentrarse.

## Actividades para profundizar

### Construir el silencio

1. Póngase de pie y haga un ritmo simple aplaudiendo con sus manos, invite a los estudiantes a repetirlo, vaya complejizando los ritmos hasta que todos estén participando.
2. Una vez construido el silencio puede continuar con la clase.

### Pide tú silencio

Al inicio o cualquier momento que requiere silencio y concentración.

1. Pídale a una o a uno de los estudiantes más conversadores que se pare y se ponga a su lado.
2. Dígale que él o ella le debe pedir silencio al curso.
3. Usted quédese a su lado dejando que sea él o ella quien logre el silencio.
4. Cuando lo haya logrado, pídale que se vuelva a sentar, y siga la clase sin más.



## ¡Yo lo escucho!

1. Invite a los estudiantes a practicar la atención auditiva.
  2. Ponga un programa de radio que les guste y pídale que escuchen con atención.
  3. Tendrán que identificar una sola palabra, por ejemplo: la palabra rock, si es una emisora que emite ese tipo de música. Cada vez que escuchen esa palabra, deberán hacer una marca en una hoja para determinar cuántas veces se repite la palabra.
  4. Puede buscar otra palabra que esté inserta en una canción o un poema que se escuche en una grabación.
- 

## El paseo de los aromas

1. Invite a sus estudiantes a aprender este ejercicio, pueden hacerlo en la escuela, si se presta para ello o en cualquier otra parte de la ciudad.
2. Pídeles que caminen tranquilamente por ahí, preferentemente una plaza o algún otro lugar donde confluyan aromas agradables.
3. Tendrán que centrarse en cuántos “olores” distintos puedes detectar. Identificarlos.
4. Finalmente quedarse con el que más les agrada. Concentrarse solo en ése. El olor elegido se intensifica debido a la atención que se pone en él.

## Un sonido que llena

1. Pida a los estudiantes que elijan una palabra o un sonido (un mantra o lo que prefieras).
2. Tendrán que repetirlo mentalmente, en calma, sin pensar en nada más por espacio de 3 minutos.
3. Indíqueles que podrán ir aumentando el tiempo de concentración en la medida en que lo practiquen.

### **Reflexión:**

Concentrarnos es una actividad que puede ser muy fácil o tremendamente difícil, las personas somos diferentes y lo que para uno se vuelve un imposible, para otro puede ser algo absolutamente natural. Es por esto que necesitamos hacer una mirada empática hacia el otro, sea de fácil o difícil concentración. Sobre todo tendrá que desarrollar su capacidad de empatía aquel adulto al que le resulte muy fácil concentrarse. Deberá imaginarse el mundo como una gran feria en donde están a su disposición (y todo en el mismo momento) los temas que más le interesan... entonces, ¿cuáles por qué tema me decido si todos me atraen por igual?

También conviene que revisemos ¿qué nos pasa cuando nos encontramos con estudiante que se distrae constantemente?, ¿qué pienso que él o ella está pensando?, ¿cuáles son los prejuicios que tengo antes de conocerlo?, ¿qué es lo que creo que le pasa a un estudiante cuando se distrae?, ¿cómo me ve a mí un estudiante al que le cuesta concentrarse?, ¿cómo ayudo yo a un estudiante desconcentrado?, ¿cómo aprendí a concentrarme yo?

## Bloque Temático

# Me reconozco

Una buena forma de conocernos a nosotros mismos, es darnos cuenta de nuestras emociones, hacerlas conscientes para ayudarnos de ellas. Aprender sobre nuestras emociones es básico para mantener el equilibrio, necesitamos aprender tanto a reconocerlas como a entenderlas y pasarlas por la reflexión, para que nuestra actuación sea la que realmente queremos.

Cada vez que alguno de los valores que hemos construido a lo largo de nuestras vidas se ve afectado, se genera en nosotros una o más emociones. Por ejemplo, si para usted el compañerismo es un gran valor y vive una situación en la cual éste se advierte con claridad, lo más probable es que sienta una profunda emoción de alegría. Los valores movilizan también otras emociones: por ejemplo, el valor de la propia autoestima, a veces moviliza la rabia cuando se siente ofendido por alguien, o la vergüenza cuando se siente puesto en ridículo. Reconocer nuestras emociones y el valor que las fundamenta, es una habilidad socio emocional y el primer paso para desarrollar un sin fin de otras habilidades que permiten convivencia armoniosa con quienes nos rodean.

Las emociones son reacciones espontáneas a hechos o situaciones que nos afectan, y tienen un componente somático o corporal muy fuerte. Dependiendo de los hechos, se producen distintas emociones, que funcionan como alertas respecto de esos hechos: el susto nos alerta de alguna amenaza, la alegría de un ambiente confiable y gratificador. En la emoción están activas ciertas hormonas que advierten a todo el cuerpo acerca del estado en que necesita estar. Cuando algo nos enoja por ejemplo, nuestro cuerpo se tensa, también el entrecejo, los ojos se fijan, la respiración se acorta, predisponiendo a la defensa. Un niño o niña que aprende a reconocer estos síntomas físicos de estrés podrá hacer un esfuerzo consciente para conseguir relajarse y recuperar el control de su cuerpo y actuar de manera auto regulada.



Se puede aprender a no reaccionar impulsivamente a las emociones fuertes. El primer paso es conocer el papel que juegan las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones con las demás personas, y conocer nuestras propias tendencias. El segundo, aprender a calmarse, para pensar antes de actuar.

La rabia es una emoción muy cotidiana que nos invade y que es difícil de manejar, principalmente por el carácter negativo que tiene en nuestro cuerpo y pensamientos cuando se excede. Es una emoción difícil de calmar si no prevenimos que se desarrolle y aumente, y que puede hacernos hacer y decir cosas de las que después nos arrepentimos. El miedo también es una emoción difícil, que nos paraliza y desorganiza: justamente lo que no nos debe pasar en las crisis y situaciones peligrosas.

Conviene convertir las emociones en palabras y acciones, ellas serán mucho más adaptativas si han sido reflexionadas. Pues así como no expresar y guardarse las emociones enferma, las palabras o acciones pueden tener efectos negativos en nosotros y en las otras personas, que no podemos prever. Sin que nos demos cuenta esto va formando nuestro carácter y una imagen frente a los otros, que no necesariamente tiene que ver con cómo queremos ser y como queremos que nos vean. Nuestras relaciones dependen también de nosotros, el modo en que nos comunicamos va dando forma a nuestras amistades, diferencias y conflictos.

La adolescencia suele ser un terremoto personal. Una edad crítica respecto de la seguridad y el autocuidado, que requiere mucha compañía, sutil, cercana, muy buenos modelos, y un ambiente acogedor, amable, paciente y tolerante, si bien con reglas claras y exigencias rigurosas y razonadas. Los y las estudiantes se ven expuestos a importantes cambios, y a una exigencia que viene de ellos mismos y del contexto: son más grandes, se espera que sean responsables, y que tengan un proyecto que les motive y les haga esforzarse en algo. Sin embargo, muchas veces no saben bien ni quienes son ni lo que desean hacer. Surge un sentimiento de soledad, de intranquilidad, de incompreensión y de rabia, a veces. Depresión, otras.

Algunos adolescentes evitan reflexionar mucho. Muy egocéntricos, generalmente inseguros, se muestran inhibidos o a veces con una falsa y excesiva seguridad. Los cambios físicos muchas veces les hacen sentir poco agradados. Una forma de ayudar en esta etapa consiste en permitirles ver que no es algo que solo ellos o ellas están pasando, sino que con diferentes características sus compañeros y compañeras también están teniendo una vivencia parecida. También ayuda ponerle nombre y reconocer el sentido que esta incertidumbre tiene: buscarse a sí mismo y su proyecto.

Asimismo, alivia reconocer que en las cualidades que tiene puede cimentar su identidad y proyecto, no en las debilidades y aquello que aún no tiene.

En un momento de crisis, los y las adolescentes pueden ser una maravillosa ayuda a toda la comunidad local en que se encuentran; ellos y ellas tienen una fuerza y energía que se hace urgente en esos momentos. Si se conocen y saben de sus potencialidades, las pondrán por entero al servicio de esa comunidad, pues están en busca de su héroe interior, ese que es capaz de llevar a cabo sus grandes sueños.

## Actividades para iniciar

### Conversemos de emociones con la mascota

1. El curso tiene un peluche de mascota.
2. Muestre la mascota del curso y diga que ella quiere conversar con ellos sobre algo que ha sentido.
3. Después de cada relato, le pregunta a los niños y niñas: ¿Y a ustedes les ha pasado eso? ¡Cuéntenme cuándo les pasó eso alguna vez! Trabajar solo con 2 relatos cada vez, en lo posible que muestren polaridades, ej: alegría – tristeza.

#### Relatos

- ⦿ Hoy estoy muy contento, tenía ganas de saltar, bailar y reírme.
- ⦿ Estuve muuuuy triste, tenía ganas de llorar.
- ⦿ Me dio mucha vergüenza, no quería que nadie me hablara ni me mirara.
- ⦿ Me dio un miedo terrible, junto con mucha preocupación de lo que le ocurría al resto de las personas.
- ⦿ Estaba como loco, saltaba y gritaba, y estaba demasiado alegre. Casi no podía contenerme y las personas grandes empezaron a molestarse.
- ⦿ Me sentía cansado y sin energías. Estaba sin ganas de hacer nada y un poco triste.

- ⦿ Estaba furioso, quería tirar todo al suelo.
- ⦿ Tenía rabia, pero me quedé muy callado, sin decirle a nadie la rabia que tenía.
- ⦿ Tengo un conejito chiquitito recién nacido que es muy peludito, y cuando le hago cariño me pongo tan emocionado...me dan ganas de llorar, pero de contento.

4. Cierre la actividad preguntando ¿cómo se sienten? e invítelos suavemente a la tarea planificada.

---

## Alarma y calma

Una actividad que se repite en distintos días, cada vez con emociones diferentes.

1. Explique a los niños y niñas que aprenderán a reconocer emociones en las señales que les da su cuerpo, y después, aprenderán a volver a la calma.
2. Para cada emoción (una por día), explique los efectos corporales de esa emoción, invítelos a reproducirlos dramáticamente (actuándolo) y posteriormente invítelos a un ejercicio de respiración de calma.
  - ⦿ Cuando estamos tensos o enojados, normalmente nos ponemos tiesos, los puños se cierran y la mandíbula se aprieta (modele esta tensión, pida a los niños y niñas que la representen y luego ayúdeles a salir de la emoción con respiración de calma).
  - ⦿ Cuando estamos nerviosos, el estómago se aprieta y nos duele (modele cómo respirando como si inflaran un globo en su estómago, se relajan).
  - ⦿ Cuando estamos tristes, nuestros brazos se caen y no tenemos ganas de reír o de jugar (modele la respiración para llenarse de energía).
  - ⦿ Cuando estamos asustados, nuestra respiración se hace cortita y no podemos pensar con claridad (modele la respiración para volver a la calma).

## ¿Qué siente mi mascota?

Para esta actividad el curso debe tener una mascota de peluche.

1. Muestre la mascota del curso, y diga que ella quiere que adivinen cómo se da cuenta de sus emociones.
2. Haga que el peluche les vaya nombrando emociones y les pregunta después de cada una: ¿cómo creen que se puso mi cuerpo cuando sentí eso?

- ⊙ Rabia
- ⊙ Alegría
- ⊙ Susto
- ⊙ Rabia
- ⊙ Pena
- ⊙ Vergüenza
- ⊙ Furia, ira
- ⊙ Sorpresa
- ⊙ Rabia con susto
- ⊙ Pena con rabia
- ⊙ Alegría con sorpresa
- ⊙ Vergüenza con rabia



3. El peluche se despidе recomendando que no se olviden de ponerle nombre a sus emociones.

# Actividades para seguir avanzando

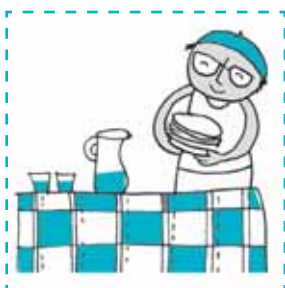
## ¡Eso que me gusta!

1. Invite a los niños y niñas a ponerse en círculo para conversar.
2. Comente que les invitará a pensar en distintas cosas y situaciones para que puedan contar qué les agrada más.
3. Usted va diciendo y ellos comentan:
  - ⦿ Colores, ¿cuál les gusta más?
  - ⦿ Comidas dulces
  - ⦿ Comidas saladas
  - ⦿ Frutas
  - ⦿ Juegos en el patio
  - ⦿ Juegos dentro de la casa o sala
  - ⦿ Días: con lluvia, con sol, nublados, calurosos, fríos...
  - ⦿ Paseos
  - ⦿ Lecturas
4. Concluya evidenciando que todos tienen diferentes gustos y que no hay uno mejor que otro.

## ¡Para esto soy bueno!

1. Invite a los niños y niñas a jugar en grupos de a 4 con un set de tarjetas que se adjuntan, (12 tarjetas que pueden multicopiarse).
2. Cada grupo tendrá que poner un nombre a la actividad que muestra la tarjeta.
3. Una vez que todos acuerdan de qué se trata cada tarjeta, invítelos a elegir 2 o tres que ellos podrían hacer fácilmente.
4. Pida a cada niño o niña que muestre al curso la tarjeta que eligió.
5. Destaque que aquello que eligieron es algo para lo que tienen facilidad, uno de sus muchos talentos. Felicítelos por ello.
6. Destaque además que aquello que le sale fácil a uno, puede ser muy difícil para otro.





## ¿Por qué nos enojamos?

1. Cuente a los alumnos y alumnas un episodio de su vida que la haya hecho enojar o una escena que refleje un momento de rabia.
2. Comente, a partir de esta experiencia, que la rabia es una emoción natural y adaptativa del ser humano. Son las acciones que se derivan de la rabia las que se pueden enjuiciar, en tanto hagan daño.
3. Invite a reflexionar sobre esta emoción, primero individualmente, en base a las siguientes preguntas (las puede traer escritas en un papelógrafo o guía).
  - ◉ ¿Cómo sé que mi mamá (o adulto mujer que viva cercana) está enojada? ¿Qué la hace enojar? Relatar.
  - ◉ ¿Cuándo fue la última vez que vi a mi papá (o adulto varón que viva cercano a usted) enojado? ¿Qué le hace enojar? Relatar.
  - ◉ ¿Qué cosas hacen enojar a mis amigos y amigas?
  - ◉ ¿Cuándo me enojé la última vez y por qué?
  - ◉ ¿De qué color es para mí la rabia?
4. Arme grupos de 4 y pídale que compartan sus respuestas, y después escriban un decálogo con sugerencias para cuando se tiene rabia.
5. Finalmente se comparte en plenario, y se pegan todos los decálogos en un mural.

### Sugerencia

En otra ocasión puede realizar este mismo ejercicio, con otras emociones, la tristeza y la alegría.





## Estados emocionales

1. Mencione a los y las estudiantes que a lo largo de la vida, y cotidianamente pasamos por diversos estados emocionales (alegría, pena, rabia, templanza). Lo ideal es que narre un momento de su vida en que haya estado tomado o tomada por una determinada emoción.
2. Explique que las emociones tienen relación con lo que valoramos, por ejemplo, si valoramos la verdad, nos molesta la mentira, si valoramos la justicia, no ponemos contentos cuando consideramos que se hace lo correcto.
3. Pídeles que escriban una emoción que hayan sentido en las últimas dos semanas y que puedan asociar a un valor, que describan en el momento en que se sintieron así.
4. Dígales que le cuenten a su compañero o compañera de banco la emoción y el momento en que la sintieron.
5. Luego abra un plenario, donde algunos chicos o chicas expongan. Es muy importante que recalque la noción de estado emocional, no es que una persona sea así o así, sino que está pasando por ese estado emocional.



## ¿Cómo reaccionarías de nuevo?

1. Relate a sus estudiantes la forma en que usted actuó durante el último terremoto, aluvión, incendio u otra crisis, poniendo especial énfasis en las emociones que tuvo y las cosas que hizo.
2. Pídale a los niños y niñas que escriban lo que ellos o ellas sintieron y vivieron durante el último episodio de crisis.
3. Luego abra un plenario donde comenten lo que escribieron.
4. Posteriormente, pídeles que respondan las siguientes preguntas:
  - ◉ ¿Qué cosas tratarías de hacer de otra manera?
  - ◉ ¿Qué emociones podrían ayudar en caso de una emergencia?
  - ◉ ¿De qué manera, le dirías a un niño o niña de tu edad, que actuara en caso de una emergencia?
5. Pídeles que comenten con su compañero o compañera de banco.
6. Abra un nuevo plenario con todo el curso.



## Mirar las emociones

1. Entregue a los estudiantes las siguientes seis preguntas y pida que respondan individualmente:
  - ◉ ¿Qué te ocurre físicamente cuando tienes mucho miedo?
  - ◉ ¿Qué te ocurre con tu respiración cuando tienes mucha rabia?
  - ◉ ¿Qué emociones nos pueden llevar a hacer algo que resulta peligroso?
  - ◉ ¿Qué haces cuando te quieres calmar?
  - ◉ Si alguien se enrabia, y sin pensarlo dos veces dice cosas muy hirientes. ¿Qué le pasará a las otras personas y cómo le tratarán posteriormente?
  - ◉ ¿Qué te sería útil decirte a ti mismo cuando tienes mucho miedo o mucha rabia?
2. Abra un plenario y, pregunta por pregunta, invite a que comenten sus anotaciones.

# Actividades para profundizar

## Secreto de muchos

1. Pídale a sus estudiantes que escriban en una hoja, anónimamente, dos frases que den cuenta de los sentimientos y emociones que tienen habitualmente en este último tiempo.
2. Luego solicite que depositen los papeles en un sobre o caja.
3. Usted va sacando hojas, y lee (en corto) los sentimientos que van apareciendo: depresión, angustia, alegría, euforia, pena, rabia...
4. Uno o dos estudiantes van escribiéndolos en el pizarrón, anotando la frecuencia en que aparecen.
5. En plenario, pídale que comenten lo que les llama la atención.
6. Usted al final, explíqueles que es frecuente en esta edad, tener este tipo de sentimientos y emociones que aparecieron en el ejercicio. Los adultos en general las han tenido. La adolescencia es una etapa de grandes oportunidades para soñar, pensar y avanzar en la construcción de su proyecto de vida he identidad y también es una época compleja que tiene momentos difíciles de sobrellevar.
7. Para finalizar, invítenles a pensar en silencio: cuáles son sus cualidades y que ellas le ayudarán a encontrarse a sí mismos y encontrar su proyecto.



## Antes de hablar

1. Lea en voz alta y lentamente al curso el poema Mahatma Gandhi.
2. Pida a un estudiante que sea muy buen lector, que lo lea de nuevo, en voz alta y lentamente.
3. Pida que en parejas, comenten lo que sienten con el poema.
4. Agrupe a las parejas en grupos de a 6, combinando compañeros y compañeras que se conocen menos, y pídale que reflexionen a partir del poema las siguientes preguntas:
  - ◉ ¿Qué tipo de situaciones nos impulsan a hablar sin pensar en las consecuencias?
  - ◉ ¿Qué se puede hacer en situaciones que nos llevan a actuar demasiado impulsivamente?
5. Pida a los estudiantes que en una rueda, cada uno diga en tres palabras algo que le pareció interesante en esta clase.

### Poema:

#### Mahatma Gandhi (India)

Cuida tus pensamientos, porque se volverán palabras.  
Cuida tus palabras, porque se transformarán en actos.  
Cuida tus actos, porque se harán costumbre.  
Cuida tus costumbres, porque forjarán tu carácter.  
Cuida tu carácter, porque formará tu destino.  
Y tu destino, será tu vida.

### Reflexión:

Conocernos a nosotros mismos es una tarea que seguramente durará toda la vida, sobre todo si somos conscientes de que constantemente cambiamos porque aprendemos de cada experiencia, entonces lo que creíamos en un momento puede cambiar ya que con la experiencia adquirimos nuevas perspectivas y nuevas comprensiones, que hacen que cambie nuestro punto de vista. Entonces, podemos reflexionar sobre nuestras creencias y nuestros valores más profundos para afirmarnos en ellos o para incluir otros en función de nuestro camino o misión de vida. ¿Cuáles son los valores que nos mueven cada día?, ¿qué cosas damos por seguras cada día?, y ¿qué cosas podrían cambiar?, ¿cambiaríamos nosotros mismos si aquello cambiara?, ¿cuáles son las emociones que predominan en mí?, ¿cómo estabilizo mis propias emociones?, ¿qué proyecto al expresar mis emociones?

## Bloque Temático

# Generando vínculos

La capacidad de generar vínculos profundos es algo que nos distingue y que marca nuestra humanidad. Los seres humanos vamos desarrollando la capacidad de reconocer a los otros seres humanos, en su semejanza y en su diferencia. Sentirse vinculada o vinculado nos da sensación de pertenencia y con ello seguridad, lo que es indispensable en momentos de desastres o crisis, sobre todo cuando han ocurrido catástrofes que cambian en poco tiempo las condiciones habituales, las rutinas que siempre entregaban seguridad.

Al principio creemos que todos son igual que uno (etapa egocéntrica), posteriormente creemos que los diferentes están mal o equivocados, nos asustan, y los evitamos o agredimos. Poco a poco los humanos vamos aprendiendo que somos igual de humanos, y por tanto dignos de respeto, y a la vez todos esencialmente diferentes. Es decir: debemos respetarnos, con nuestras diferencias incluidas. Este aprendizaje sobre los seres humanos es básico para una convivencia de paz. La violencia y el maltrato se basan en el desconocimiento del otro y la descalificación de la diferencia.

Los establecimientos educacionales son instancias óptimas para aprender a conocer al ser humano en su diversidad y a respetarlo como iguales en humanidad. Sin embargo, requiere de intencionalidad, es decir, maestros y maestras que enseñen "humanidad", que sean modelos de respeto a todos y valoren a cada uno en su diferencia sin pretender que todos piensen, sientan o sean iguales. También hay que ayudar a los niños y niñas a conocerse. Justamente es cuando los niños y niñas entran a la escuela que se hacen capaces de ver mejor al "otro" con menos egocentrismo, empezando a poder darse cuenta que todos podemos sentir y pensar distinto (toma de perspectiva). Pero este conocimiento del otro requiere de intencionalidad y mediación del docente, desde el "ver" al otro, hasta ponerse en el lugar del otro. Muchas veces no conocen más

que los nombres de todos los niños y niñas de su sala. Hay que enseñarles a ampliar su “visión”, a acercarse y conocer a todos sus compañeros y compañeras.

En la medida en que se conocen en diferentes dimensiones y van percibiendo las cosas positivas en ellos y ellas, en sus compañeros/compañeras y docentes, aprenden a valorarse y valorar, respetarse y respetar. El grupo se constituye como un espacio de seguridad y confianza porque ha creado vínculos.

Cuando sabemos qué le pasa al otro, y él sabe que lo sabemos, se cruza la información, surge una emoción y se crea un vínculo. El vínculo le da al otro la percepción de que otro puede responder en un momento determinado a lo que él necesita. Eso provoca un espacio de comprensión profunda de sí mismo, en donde es protagonista y al mismo tiempo es mirado por otro en forma comprensiva. Esta mirada generosa y amorosa implica la capacidad de mirar al otro en dignidad, sin menospreciar ni compadecer.

Cuando cuidamos a otro, generamos vínculos, cuidar a una persona implica tiempo y dedicación, implica cariño y resguardo por el bienestar ajeno. Requiere aprender a mirar al otro para conocerlo y saber qué necesita. Los niños y niñas pequeños pueden, por ejemplo, aprender cuidando a una mascota, tal como se sienten cuidados, y pueden aprender entre ellos distintas formas de cuidar a la mascota que los representa a todos y que es significativa para todos. Siguiendo el ejemplo, el llevarse la mascota a casa es una responsabilidad que todos los niños y niñas pueden asumir y necesitan aprender. El profesor es modelo en su propio cuidado hacia los niños y niñas y debe ayudar a aquellos que no saben cuidar. La mascota entonces, no debe transformarse en un premio (hoy te llevas la mascota porque has sido un buen compañero) o un castigo (no puedes llevarte la mascota porque no has trabajado correctamente, o no te has portado bien). El ideal es que se lleve por sorteo de todos los que quieren llevarla, y que los que ya la llevaron esperen hasta la segunda vuelta para volver a participar en el sorteo.

El tema del cuidado es básico a la hora de crear vínculos. Se sabe que las personas que en las emergencias están encargadas de otras, es decir, cuidan a otras, suelen tener comportamientos más adaptativos y eficientes. Una de las razones, es que al preocuparse del otro, se desconcentran de sus propios signos emocionales, miedos e incertidumbres, controlando el que la invadan y desequilibren.

Conformar parejas de emergencia entre los estudiantes, permite el efecto descrito, a la vez que hace sentir que hay alguien que estará especialmente preocupado de uno en esos momentos, por si tropiezas, te asustas demasiado u otro.

Estas parejas de emergencias también pueden armarse para que se apoyen en temas de aprendizaje.

La generosidad se aprende, y eso lo vemos nítidamente en los niños y niñas pequeños que al principio les cuesta mucho compartir. Para empezar a aprender, es conveniente invitar a compartir cuando se tiene más de lo que se necesita (doble colación, por ejemplo), cosa que incluso a algunos niños y niñas les cuesta de más pequeños. Poco a poco, los adultos debemos ir mostrando que compartir tiene también ventajas: el otro se pone contento y es amable con uno, uno se siente “bueno”, y esa es una sensación agradable, después los otros también comparten con uno, etc.

Por diversos motivos biográficos, las personas podemos mostrarnos reticentes a confiar en los otros. La experiencia de tener cercanos que nos den confianza, es algo reparador. Para dar confianza a otros es importante ponerse en el lugar del otro, escuchar e interesarse en que a otros les vaya bien con mi ayuda. Cuando alguien aprende a confiar, se abre una nueva posibilidad en sus relaciones con las personas. También es bueno identificar con quiénes me atrevo a confiar y aprender a reconocer aquellos indicadores que hacen para uno más o menos confiable a alguien. Ser demasiado confiado a veces hace que no se pongan ciertos límites, no se establezcan ciertos acuerdos o se tomen resguardos, y las relaciones salen dañadas.

## Actividades para iniciar

### La mascota

1. Indique que la actividad que sigue nos enseñará a recibir y dar cuidados a uno mismo y a otros para otros. Para esto tendremos una mascota para el curso.
2. La mascota puede ser un peluche, que imaginan que está vivo y tiene necesidades; también puede ser una planta, un pez u otro.
3. Pida a los niños y niñas que busquen un nombre para la mascota. Si es necesario, haga una votación para elegir el nombre. Una vez que la mascota tenga nombre, pídeles que piensen ¿cómo pueden cuidar a la mascota?, ¿qué necesitará? Ejemplifique con un cuidado que le daría.

4. Recoja en la pizarra o en un papelógrafo las ideas que dan los niños y niñas. Si no han salido muchas ideas complemente las siguientes: cuidar que no pase frío, que no tenga hambre, que pueda estar tranquilo, que nadie le grite, que le hablen con cariño, que lo abracen, que le hagan cariño y que no sean bruscos.
  5. Invite a turnarse para llevar a la mascota a su casa (y traerla al día siguiente) para que puedan cuidarla durante la noche.
  6. Cierre la actividad preguntando cómo se sienten cuando pueden cuidar de otro.
- 

## Amigos en la emergencia

Una actividad que se repite en distintos días, cada vez con emociones diferentes.

1. Explique que van a organizarse para emergencias, es decir, para eventos que aparecen de repente, como un temblor, un terremoto, un aluvión o incendio.
2. Distribuya a los niños y las niñas en parejas complementarias. Es decir, que usted supone que van a poder ayudarse en una crisis.
3. Explique que por un determinado tiempo, ellos serán pareja de emergencia. Quiere decir que en cualquiera emergencia ellos estarán a cargo uno del otro.
4. Invítelos a un juego de emergencias. Pídale a cada pareja que realice una serie de actividades difíciles, que requieren estar juntos y apoyarse.
5. Elija 1-2 juegos para cada período.
  - ⦿ Llevar entre los dos un plato que contenga fruta, sin que se caiga nada al suelo.
  - ⦿ Caminar juntos, al mismo tiempo y moviendo la misma pierna.
  - ⦿ Correr tomados del brazo.
  - ⦿ Armar una torre, poniendo una pieza alternada cada uno, sin que se caiga la torre.
  - ⦿ Hacer un dibujo en que se turnan para ir completando la obra. La profesora o el profesor va marcando el tiempo de rotación.
6. Los nombres de las parejas se escriben en el diario mural.



## ¡Día de compartir!

1. Establezca con las madres, padres, apoderados y estudiantes, que habrá un día en la quincena en que los niños y niñas traerán doble colación o un dulce para compartir (puede ser algo muy pequeñito, calugas, un chocolatín, etc. La maestra da la consigna de qué tipo de cosa se traerá para compartir).
2. Una vez a la semana, le tocará a la mitad del curso traer doble colación y la dejan en una mesa para que todos puedan sacar una.
3. Cada vez, el o la docente pide que alguien diga una razón de por qué es bueno compartir, así como los sentimientos que uno tiene al compartir o cuando a uno le dan. La idea es enfatizar el aprender a dar, y también a recibir.

## Jugar en el recreo: saltemos al cordel

Tener un cordel largo (15 a 20 metros).

1. Muestre cómo dar vuelta al cordel, ayudándose con otro niño o niña.
2. Invite a todos a saltar al cordel diciendo algún verso (adjuntos), todos los niños y niñas se ponen en fila y dos dan vuelta la cuerda (turnándose).
3. Destaque que jugar al cordel es un juego de equipo. Unos ayudan a otros a jugar, ya sea dando vueltas el cordel o respetando turnos.

### Cantos para saltar al cordel:

- ⦿ A la vuelta de la esquina me encontré con don Pinocho y me dijo que contara hasta ocho: pin 1, pin 2, pin 3, pin 4, pin 5, pin 6, pin 7 y pin 8 fuera.
- ⦿ Chascona date una vuelta, chascona salta en un pie, chascona toca el suelo, chascona saleté.
- ⦿ Juanito bandolero, se metió en un sombrero, el sombrero era de paja, se metió en una caja, la caja era de cartón, se metió en un cajón, el cajón era de pino, se metió en un pepino, el pepino maduró y Juanito se salvó.
- ⦿ Manzanita del Perú, cuántos años tienes tú, todavía no lo sé, pero pronto lo sabré, 1,2,3,4,5,6,7...
- ⦿ Bate, bate chocolate con harina y con tomate.
- ⦿ Al cocherito le -le, le dije le-le, que yo quería le-le, pasear en coche le-le ...



## Actividades para seguir avanzando

### ¡Alto, miro, digo!

1. Indique que jugarán para conocerse y describirse, y deben estar muy atentos para no perder.
2. Invite a jugar al juego de “Alto – miro – digo”. Explique que deben caminar libremente por la sala, y cuando usted diga “¡alto!”, deben parar y quedarse como estatuas sin moverse y en completo silencio. Cuando usted diga “¡miro!”, deben seguir sus instrucciones sobre qué mirar. Y finalmente cuando usted diga “¡digo!”, siguen las instrucciones que les dará.
3. Comience el juego con la indicación de “ALTO”. Una vez que todos estén como estatuas, dé la indicación de “MIRO” y los y las estudiantes tendrán 10 segundos para mirar/observar al compañero o compañera que tiene más cerca.
4. Después de unos segundos, diga “¡DIGO!” y les indica que cierren los ojos y respondan a sus preguntas: ¿quién está a tu lado? ¿de qué color son sus ojos? ¿es más alto o más bajo que tú? ¿cómo es su pelo?
5. Repita la secuencia de caminar, detenerse y mirar varias veces, de modo que todos se hayan sentido vistos y reconocidos.
6. Cierre la actividad preguntando ¿Qué descubrieron en esta actividad?

## Círculo de amigos: conversar en círculos

1. Indique a los estudiantes que trabajarán en círculos de conversación para conocerse.
2. Invite a formarse en doble círculo (uno interno y otro externo) y ponerse de modo que los que están en el círculo interior se miren con los del círculo exterior. Todos deben tener una pareja y quedar frente a frente.
3. Haga la primera pregunta y dé dos minutos para responder.
4. Pida a los del círculo exterior que den dos pasos a la derecha, quedando ahora frente a otro niño o niña.
5. Indique la segunda pregunta y dé dos minutos para responder.
6. Pida a los de adentro que den tres pasos a la izquierda y entregue la tercera pregunta. Dé tiempo para responder.
7. Por último, los de afuera dan 5 pasos a la izquierda...

### Preguntas:

- ⊙ A mí me gusta mucho comer...
- ⊙ Yo soy bueno para...
- ⊙ Me gustaría que me ayudaran en...
- ⊙ Me gusta ayudar a...
- ⊙ Lo que más me duele en la vida es...
- ⊙ Lo que me pone más feliz en la vida es...
- ⊙ Me disgusta que...
- ⊙ (Otra que usted quiera incorporar)

8. Cierre la actividad preguntando ¿Qué descubrieron? ¿Qué los sorprendió? ¿Qué les gustó más de lo escuchado?

## ¿Qué necesitará?

1. Inicie explicando que saber lo que necesitan las demás personas, es muy importante para poder apoyarles. El juego que viene, es para reconocer lo que necesitan otras personas.
2. Pida a dos niños o niñas que pasen adelante, y en secreto pídale que representen a una persona de las que aparecen en el listado que se adjunta. Los demás deben decir qué creen que esta persona necesita, y después, decir qué pueden hacer para ayudarlos. Pídale a un niño o una niña que realice la acción que se les ocurrió para ayudarlo, como un teatro.

- ⦿ Está solo porque nadie quiere jugar.
- ⦿ Tiene miedo de que le peguen.
- ⦿ Tiene mucha rabia porque no le resulta la tarea.
- ⦿ Está muy triste porque se le murió su perrito.
- ⦿ Le duele mucho la rodilla porque se cayó.
- ⦿ No sabe cómo hacer la tarea.

3. Cierre la actividad preguntando ¿Qué aprendieron? ¿Qué es lo que más les gustó?

---

## Te conozco

1. Corte cuadraditos de papel según el número de estudiantes del curso. En cada papel anote el nombre de un estudiante diferente.
2. Póngalos en una bolsa para que cada estudiante retire un papel.
3. Pídale que describan a la persona que les salió en el papel. Luego, recopile las descripciones.
4. Para la siguiente sesión, usted seleccione las descripciones más adecuadas que hayan hechos los niños y las niñas.
5. Lea las descripciones sin decir quién la escribió ni de quién está hablando.
6. Dígale a los estudiantes que adivinen quién es la persona descrita.
7. También pregúnteles si hay algo más que decir sobre él o ella.
8. Luego pregúnteles, ¿quién creen que lo describió? Hacer esto con todas las descripciones que haya seleccionado.

## Si te escucho

1. Divida a los estudiantes en parejas.
2. Dígales que se cuenten al mismo tiempo, algo que les haya pasado recientemente.
3. Luego cada uno le dice a su compañero o compañera lo que pudo escuchar.
4. En un plenario las distintas parejas cuentan lo que pasó.
5. A continuación, pida a las parejas que por turno, comenten los temas que se proponen, con la siguiente regla:
  - ⦿ El que no habla, SOLO escucha.
  - ⦿ Los dos se miran a los ojos constantemente.
  - ⦿ El que escucha solo piensa en lo que le cuentan, no en lo que quisiera responder.

**Tema 1.** El relato de algo que cambió en su vida producto del terremoto (u otra crisis).

**Tema 2.** Relato de un hecho que le produjo una enorme rabia, pero que pudo encausar positivamente.

**Tema 3.** Relato de algo muy importante y significativo que quiera compartir.
6. Comente con todo el grupo curso las diferencias entre las dos experiencias vividas.

## Actividades para profundizar

### Levanta los brazos

1. Pida a sus estudiantes que se pongan de pie y explique que el desafío será que duren lo más posible con los brazos estirados, de forma paralela a sus hombros.
2. Pídeles que anoten en un papel quién del curso creen que resistirá más tiempo.
3. Marque el tiempo, y dígales que estiren los brazos y se queden así todo el tiempo que puedan.
4. A medida que se vayan cansando, pídeles que se sienten (los estudiantes que más tiempo resistan durarán 10 o 15 minutos).

5. Cuando todos hayan bajado los brazos pídale que respondan con su compañero o compañera del lado las siguientes preguntas:
    - ⦿ ¿Por qué pensaste que el compañero o compañera que elegiste resistiría más tiempo?
    - ⦿ ¿Te imaginaste que durarías todo el tiempo que estuviste?
    - ⦿ ¿Qué sensaciones te produce este ejercicio?
  6. Abra un plenario donde expongan sus comentarios. Una idea interesante a comentar, es que no siempre la primera impresión es la verdadera y que podemos confiar cuando nos conocemos más. Hay muchos factores que afectan el éxito de una tarea, no solo la fuerza física, la altura u otros.
- 

## Yo te guío

1. En el patio del establecimiento educacional, organice un pequeño recorrido de unos 100 mts., que presente algunos desniveles u obstáculos.
2. Organice a los y las estudiantes en parejas. A cada pareja entréguele una venda. Si algún estudiante lo necesita, haga un trío. Esto permite demostrar que a veces se requieren equipos más grandes para llegar todos a la meta.
3. Pídale a uno de ellos que vende a su compañero o compañera. El o la estudiante que puede ver tiene que guiar a su compañero o compañera.
4. Una vez que terminen el recorrido, lo hacen de vuelta intercambiando los roles.
5. Vuelvan a la sala y pídale que trabajen individualmente con las siguientes preguntas:
  - ⦿ ¿Qué sentiste y te llamó la atención al dejarte guiar por tu compañero o compañera?
  - ⦿ ¿Qué harías distinto si tuviera que volver a dejarte guiar?
  - ⦿ ¿Qué sentiste al guiar a tu compañero o compañera? ¿Qué harías mejor?
6. Abra un plenario donde los que deseen, expongan lo aprendido.

## Entregar el hilo

1. Tenga una madeja de lana para esta actividad.
2. Pida a los y las estudiantes que se pongan en círculo.
3. Luego entregue una punta de la madeja a uno de sus estudiantes y pida que la afirme y entregue la madeja a alguien del curso con quien se sienta vinculado.
4. Cada estudiante irá entregando la madeja y sosteniendo el pedazo que recibió para ir tejiendo una red.
5. Una vez que todos los estudiantes han sido incluidos pídale que desarmen la red mirando el vínculo en forma recíproca. Pueden decir qué es lo que les gusta del vínculo que tienen con esa persona.
6. Comente finalmente cómo se sintieron con la actividad.

## Conversemos sobre vínculos

1. Invite a los y las estudiantes a nombrar todas las conexiones que realizan con la palabra vínculo. Escriba todo lo que digan en el pizarrón.
2. Comente con ellos los distintos significados que tiene la palabra en el curso.
3. Invítelos a comentar en parejas sobre los vínculos. Para ello deberán seguir las reglas de conversación.
4. Preguntas: ¿Cuál es el vínculo más importante en mi vida?, ¿cómo cuido ese vínculo?, ¿cómo me vinculo conmigo mismo?, ¿con los demás?, ¿con el entorno?

### **El que no habla, SOLO escucha.**

- ⦿ Los dos se miran a los ojos constantemente.
- ⦿ El que escucha solo piensa en lo que le cuentan, no en lo que quisiera responder.

### **Reflexión:**

Generamos vínculos durante toda nuestra vida, algunos muy gratificantes y otros más complejos. La forma en cómo nos vinculamos con los estudiantes modela. A través de esa forma les entregamos una manera de relacionarse y de acuerdo a la edad de nuestros estudiantes, ellos sacarán diferentes lecciones. Los más pequeños llegarán a querernos entrañablemente y los más grandes agregarán al aprecio el respeto y la admiración; siempre que, por supuesto, seamos dignos de ello.

Entonces, podemos reflexionar sobre nuestros propios vínculos, con los y las estudiantes, con la escuela, con las familias de nuestros estudiantes, con el entorno y por sobre todo con nosotros mismos. ¿Qué es lo que nos mueve a vincularnos con los otros?, ¿qué hacemos en lo cotidiano para mantener nuestros vínculos?, y ¿qué cosas podrían cambiar en la forma de vincularnos con los otros?, ¿nos gusta la forma en que nos vinculamos con otros?, ¿cuáles son las emociones que predominan en mí cuando me relaciono con mis estudiantes?, ¿cómo profundizo los vínculos que me nutren más?, ¿qué proyecto cuando quiero vincularme con otros?





Apoya







Oficina de Santiago  
Oficina Regional de Educación  
para América Latina y el Caribe

Educación  
2030



Apoya

unicef   
para cada niño



Naciones Unidas en Chile