

SIGNOS DE ALARMA



EDAD	PRIMERAS 72 HORAS	PRIMER MES	SEGUNDO Y TERCER MES
0 a 5 años	<ul style="list-style-type: none"> -Grita y llora mucho. -Dificultad para dormir. -No tolera separarse de los padres -Tiene miedo por aquello que le recuerda el suceso. -Cuenta historias exageradas y las repite. 	<ul style="list-style-type: none"> -Dificultad para dormir, se despierta angustiado. -Se niega a comer. -Se muestra indiferente ante las cosas que antes le llamaban la atención. -Tiene conductas regresivas. -Tiene miedos específicos a seres o situaciones reales o fantásticas. -No soporta estar sólo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Llora sin motivo. -Se despierta angustiado. -Puede separarse de sus padres con mayor facilidad. -Juega repentinamente al suceso traumático -Se torna desobediente.
6 a 11 años	<ul style="list-style-type: none"> -Llora frecuentemente -Se ve confundido -Tienen dificultad para pronunciar palabras o lo hace a ritmo lento. -Cambia repentinamente su comportamiento: se vuelve pasivo, agresivo o irritante. 	<ul style="list-style-type: none"> -Tiene dolores de cabeza y otras dolencias sin causa aparente. -No puede prestar atención. -Tiene miedo injustificado a cualquier cosa. -Juega repetidamente al suceso traumático. -Requiere atención como si fuera niño pequeño. 	<ul style="list-style-type: none"> -Tiene dificultades de memoria que interfieren con su aprendizaje -Parece ausente, responde poco y lentamente. -Siente culpa, cree que el desastre sucedió por un comportamiento o pensamiento que tuvo previamente. -Se retrae al jugar con sus compañeros.
12 a 18 años	<ul style="list-style-type: none"> -Se ve confundido -Rechaza hablar y se aísla -Parece ausente o muy distraído 	<ul style="list-style-type: none"> -Pierde el apetito. -Tiene dolores de cabeza y del cuerpo sin razón aparente. -No reconoce los efectos en sus emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> -Muestra hiperactividad. -Se rebela contra la familia o la autoridad en general. -Tiende a buscar experiencias negativas: puede iniciar en el uso de alcohol o drogas.

Poniendo en práctica

De las reacciones descritas ¿Cuáles son las que has observado con mayor frecuencia en tus estudiantes?

Sin mencionar el nombre, describe el caso específico de una o un estudiante cuyo comportamiento te haya llamado la atención

¿Qué acciones concretas realizarás para brindar apoyo socioemocional a tus estudiantes?



Orientaciones para el Soporte Socioemocional a estudiantes



TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA 2017

¿Cómo definimos un desastre?

Llamamos desastres a las situaciones de grandes pérdidas: humanas, materiales y/o ambientales causadas por fenómenos naturales y/o inducidos por el hombre.



¿Cuáles son sus consecuencias?

- Interrumpen el ritmo de la vida cotidiana, por su carácter inesperado y por las dimensiones del daño material y emocional que ocasionan.
- Las niñas y los niños pueden reaccionar manifestando problemas de aprendizaje, comportamientos extraños, problemas de sueño o del apetito o cambios de conducta, respuestas emocionales de miedo, angustia, terror o pánico, de parálisis o deseos de huir, pero también hay respuestas de solidaridad y valor.
- Estas manifestaciones usualmente no son patológicas y se resuelven en períodos cortos.

¿Cuáles son las reacciones al estrés postraumático?

- Mucho después de vivir una experiencia traumática, esta continúa siendo prioridad en los pensamientos, emociones y comportamiento de niñas, niños, adolescentes y adultos.
- Estas vivencias hacen que tengamos reacciones muy agudas al enfrentarnos a diario con algo que nos recuerde el suceso y actuar como si el peligro estuviese a punto de repetirse.

¿Qué es el soporte socioemocional?

- Son todas las actividades que ayudarán a restablecer emocionalmente a los afectados: niñas, niños y adolescentes del impacto. Es importante durante todo el proceso de la emergencia.
- Alivia angustias, temores, miedo, ansiedad generadas como consecuencia de una emergencia o desastre a fin de restablecer el equilibrio entre sus pares y su entorno sociocultural.

- Protege la salud emocional reduciendo el impacto negativo de las emergencias y desastres.
- Motiva la participación de todos en el proceso de recuperación.

Recuerde que su estudiante puede: *haber perdido un familiar, haber sido testigo de saqueos, haber sufrido falta de agua, haber sido impactado por las escenas de los medios de comunicación. etc.*

Pautas generales para la intervención socioemocional.

1. Darles tiempo para expresarse, ejercitar la capacidad de escucha activa.
2. No despreciar sus sentimientos diciendo: No tienes que estar triste, eso ya pasó, olvídalos, esto no es nada, a mí me pasaron cosas peores, etc.
3. Nunca mentirles o prometerles cosas que sabemos, será difícil de cumplir.
4. Incluir actividades permanentes de: respiración y relajación, dirigir y soltar nuestro cuerpo, dibujo libre, redacción libre, hacer música. cantar. palabras alentadoras.
5. Realizar algunos trabajos con la familia, para detectar aquellas con mayor riesgo o necesidad de apoyo. Si es necesario, visitar los hogares.
6. Tener presente que favorecer la expresión de emociones y pensamientos no significa forzar ni saturar haciendo del desastre el único tema de trabajo.
7. Los productos de los estudiantes como dibujos, historietas, son importantes cuidarlos y conservarlos, con ello le hacemos saber que conservamos y protegemos sus sentimientos, esfuerzos y emociones.

8. Reconoce la pertenencia étnica y las explicaciones de la situación desde su cultura. Tiene que ver con sus creencias, costumbres.
9. Destacar las acciones y gestos positivos evidenciados ante el desastre. (Solidaridad, valentía, trabajo en equipo, etc.)
10. Reconocer los esfuerzos y avances progresivos, no sólo los resultados.

¿Qué acciones puedo llevar a cabo para la recuperación socioemocional?

SESIONES DE TUTORÍA.- Espacio privilegiado para promover el diálogo constructivo y la escucha para la recuperación y fortalecimiento socioemocional. Se sugiere, los temas de expresión y control de emociones, reconocimiento de fortalezas, resiliencia.



DINÁMICAS LÚDICAS Y RECREATIVAS.- Nos permiten partir del aspecto lúdico, interactivo y motriz para llegar a desarrollar actitudes y valores, así como construir la identidad personal y social. Se sugiere, implementar dinámicas lúdicas y recreativas no para "divertir" y hacer que "olviden", sino para que expresen los sentimientos y emociones experimentados ante la situación vivida.

ACTIVIDADES CREATIVAS Y ARTÍSTICAS.- El arte como actividad humana y la creatividad como habilidad que lo posibilita poseen un enorme potencial como liberadores de emociones y sentimiento. Se sugiere: interpretar un teatro, crear un cuento, cantar, bailar.

ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS

