

LO QUE SENTÍ Y PENSÉ EN EL TERREMOTO

UN APORTE PARA CONTENER EMOCIONALMENTE A NIÑOS Y NIÑAS EN EL JARDÍN INFANTIL O LA ESCUELA



Hablar con los niños, ayudarles a sacar lo que guardan en su interior, es lo que sugieren los especialistas para que puedan superar la experiencia traumática que el terremoto significó para ellos. Como nadie, necesitan contención emocional que les permita aliviar la angustia y recuperar la confianza y seguridad que el terremoto en muchos casos, destruyó.

Descubrir que hay otros que están sintiendo lo mismo, que no son los únicos que están experimentando pena, angustia, rabia, miedo, incertidumbre frente a lo que pasó; compartir lo que les pasa, y experimentar que hay un adulto dispuesto a escucharles, ayuda recuperarse emocionalmente. Hacer como si nada hubiera pasado es invalidar su experiencia.

Por eso, cuando vuelvan al Jardín Infantil o a la Escuela, es importante dar el espacio y ofrecer la oportunidad para que se expresen y compartan sus experiencias.

Como una forma de colaborar con educadoras, profesores y profesoras en este desafío, ofrecemos una adaptación de la sesión que aborda los miedos del Programa Psicoeducativo “ENTRE NIÑOS”.

www.entreninos.org

LO QUE SENTÍ Y PENSÉ EN EL TERREMOTO

En qué consiste:

En una sesión de trabajo grupal, en torno a las vivencias que han tenido niños y niñas producto del terremoto. Puede ser adaptada para distintos contextos: jardines infantiles, escuelas básicas, programas para niños. Su carácter es psicoeducativo: está orientada principalmente a conectar al niño y a la niña con su mundo interno, y hacer posible que exteriorice y comparta sus contenidos internos.



Objetivo:

Favorecer el bienestar emocional de los niños, ofreciéndoles una oportunidad de compartir las vivencias, sentimientos y emociones, que han experimentado directamente o a través de los medios de comunicación producto del terremoto.

Condiciones:

- Crear un ambiente en que cada niño y niña se sienta escuchado y “contenido” emocionalmente (*)
- Procurar que todos participen, pero respetando a los que quieran guardar silencio
- Ofrecer respuestas sensibles, es decir, que den cuenta que el adulto se ha conectado afectivamente con lo que el niño o niña ha expresado
- Conjuguar y combinar la atención a cada participante con la atención al grupo
- Detectar si hay algún niño o niña que requiera atención individual o atención terapéutica especializada

Desarrollo:

- Realice un **círculo** con los niños y niñas, donde cada uno hable acerca de lo que sintió, lo que pensó, lo que hizo mientras temblaba y lo que pasó después. El ideal es trabajar con grupos de 10-12 niños y un adulto
- Según la edad del grupo y la intensidad del terremoto en la región, **adapte el lenguaje y las preguntas**.
- Introduzca la actividad, **invitándoles a compartir su experiencia** diciendo algo así como “En estos días todos hemos tenido mucho miedo, mucha pena, a veces mucha rabia, porque han pasado cosas tremendas. Seguro que la mayoría de Uds. tiene muchas cosas guardadas en el corazón. Yo les invito a contar lo que cada uno sintió y pensó en esos momentos”....

Preguntas generadoras para la comunicación verbal:

- Estimule la conversación con preguntas como:

¿Qué sentimos cuando empezó el temblor, cuando seguía y era cada vez más intenso?

¿Qué estábamos haciendo?

¿Con quién estábamos?

¿Qué teníamos ganas de hacer? ¿Qué pudimos hacer?

¿Qué necesitábamos en ese momento?

¿Qué le pasaba a nuestro cuerpo?

¿Qué hicieron los grandes?

¿Qué fue lo que más miedo nos dio?

¿Qué ha sido lo más triste para cada uno en estos días?

¿Qué podemos hacer para sentirnos mejor?

¿Qué queremos pedirle a los grandes: mamá, papá, abuela u otro adulto de la familia?

Expresión a través del dibujo:

- Invite a los niños y niñas a dibujar y pintar **“Lo que yo sentí en el terremoto”**. Esta actividad contribuye a exteriorizar sentimientos y emociones que a veces cuesta expresar verbalmente.
- Con los dibujos pueden confeccionar un “libro” o un “mural” **“LO QUE SENTIMOS EN EL TERREMOTO”**. Esto permite confirmar que la experiencia, si bien cada uno la vivió y sintió a su manera, fue una experiencia compartida. Por otra parte, mostrar este material a los padres puede facilitar el diálogo interno en la familia sobre la experiencia vivida.

Cierre:

Para terminar la sesión, pídeles que contesten las preguntas:

- ¿Cómo nos sentimos al compartir lo que nos pasó?*
- ¿Qué descubrimos al conversar sobre ello?*

Mensaje que niños y niñas deberían recibir del adulto a través de la sesión:

“Es normal que sientan miedo; yo estoy aquí para cuidarlos, para que hablemos, y ayudarles a que se sientan bien; también están sus familias que los cuidan y protegen.” (Paula Errázuriz, psicóloga)

Materiales: Hojas de dibujo, lápices o plumones de colores.

Cartulina y cordel para confeccionar el Libro. Papel grande y pegamento para el Mural.

Les invitamos a compartir como les resultó la actividad, las modificaciones/adaptaciones que hayan hecho, o bien los dibujos de los niños, en el espacio especialmente habilitado para tal efecto en:

www.entreninos.org

(*) La contención emocional consiste en acoger las emociones intensas del niño o la niña, escuchando con máxima atención (ver lenguaje verbal y mensajes del cuerpo); dándole a entender que estamos interesados y entendemos lo que le pasa. Si es necesario podemos tomarle la mano mientras habla o darle un abrazo que vuelve a reconfortar.

Evite minimizar o “bajarle el perfil” a la pena, rabia, miedo e impotencia del niño/a: “no es para tanto”. No argumente con frases como “tú tienes suerte, porque hay personas que están sufriendo mucho más”...”debemos estar agradecidos de que no lo perdimos todo...” No trate de distraer al niño/a rápidamente con otra actividad, sino vaya dándole tiempo para sentir y expresar lo que le pasa. Así el niño/a puede ir elaborando esta experiencia de adversidad.

A través de conversaciones, dibujos, historias, juegos de roles, contando sus sueños nocturnos (pesadillas) etc. el niño/a podrá procesar y aceptar lo sucedido.

Para contener es importante que como adultos seamos contenidos. Busque la oportunidad de comentar y compartir sus propios sentimientos y emociones con familiares, vecinos/as, amigos/as y otros. De esta manera usted estará en mejores condiciones como para acoger los que está viviendo su hijo/a, alumno/a u otro niño/a que necesita de usted.