



MANUAL PARA APOYAR Y PROMOVER LA RESILIENCIA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS AFECTADOS POR UN INCENDIO TERREMOTO Y/O UN TSUNAMI

El apoyo y la promoción de la resiliencia infantil después de una catástrofe natural.

JORGE BARUDY - MARYORIE DANTAGNAN

Instituto de Formación e Investigación-Acción sobre las Consecuencias de la Violencia y la Promoción de la Resiliencia

Av. República Argentina, 6 4º 2ª,

08023 Barcelona. España

ifiv2000@yahoo.es



ÍNDICE

PRESENTACION	4
INTRODUCCION	6
Impacto psicológico de las catástrofes naturales	6
Impacto psicológico de la impotencia y de desamparo	6
Las manifestaciones del estrés durante la catástrofe y las semanas que siguen	7
El impacto de las pérdidas	8
Los trastornos del estrés post-traumático en los niños y niñas	9
Resiliencia infantil y respuesta comunitaria	9
El programa para apoyar y promover la Resiliencia infantil	9
LA RESILIENCIA INFANTIL: UNA CONSECUENCIA	10
INTERVENCION CON LOS NIÑOS YL NIÑAS PARA APOYAR Y PROMOVER SU RESILIENCIA	13
LOS DIFERENTRES NIVELES Y FASES DEL PROGRAMA	13
PROGRAMA DE INTERVENCION CON LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS PARA APOYAR Y PROMOVER LA RESILIENCIA	15
LA FIESTA MÁGICA Y REALISTA	18
Talleres infantiles educativo-terapéuticos para niños de 7 a 13 años	
ORGANIZACION DE LOS TALLERES INFANTILES Y SU FUNCIONAMIENTO	19
TECNICAS DE ANIMACIÓN	20
UNIDAD 1 EMOCIÓN	23
Los palitos chinos	
Mi mapa de emociones	
Tarjetas de emociones	
Collage	28
La torta de sentimientos	30
Olla a presión	
UNIDAD 2 IDENTIDAD	34
Pasando la pelota	35
Simón pide	35

Yo soy	37
Yo creo que	37
Diario mural	41
UNIDAD 3. AUTOESMIMA	42
Celebración	43
Rey o reina por un día	44
La fiesta de los globos	46
Buenas cosas mías	46
BIBLIOGRAFIA	47

PRESENTACIÓN

Pon tu experiencia y tu empeño en salir adelante junto a las nuestras y juntos construiremos una nueva realidad llena de esperanza para los niños y niñas que sufren o están sufriendo las consecuencias psicológicas del terremoto

(Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan)

El manual que tenéis en vuestras manos es parte de un programa para apoyar y promover la resiliencia infantil en las zonas afectadas por una catástrofe natural. Es una invitación a animar con las madres y los padres, una fiesta mágica y realista para promover la resiliencia de los niños y niñas.

Este programa contiene fuera de este manual, un folleto dirigido a las madres y padres. Para los niños, todo el material está contenido en un maletín llamado "Maletín para las valientes y los valientes", que contiene un librito con un cuento y actividades que hemos titulado "Érase una vez un incendio, un terremoto, un tsunami...", un cuaderno para dibujar, una cajita con lápices de colores, un set de plastilina y un conjunto de figuritas que representen personas. Esta bolsa con su contenido, tiene como objetivo la animación del primer taller para niños y niñas de este programa, cuyo objetivo es permitir la elaboración de la experiencia de haber sido afectados por el desastre, directamente, indirectamente o a distancia.

Los otros talleres que se proponen, están destinados a entregar apoyo psicológico a los niños y niñas afectados para prevenir el desarrollo de traumas psíquicos y promover su resiliencia, es decir, la integración de lo vivido como una fuerza para seguir desarrollándose. Este manual es una guía dirigida a profesionales y voluntarias/os que se propongan para animar estos talleres infantiles, y al mismo tiempo que organicen grupos de encuentro con madres y padres para trabajar el contenido del manual dirigido a ellos.

Este manual contiene una explicación de lo que es la resiliencia infantil y los factores que la promueven; una metodología para organizar y animar talleres infantiles grupales de dos horas. El objetivo de éstos es ofrecer contenidos, actividades, juegos y ejercicios para ayudar a los niños y niñas a reconocer, apoyar, reforzar y movilizar sus recursos personales que junto a los de sus padres u otros adultos les han permitido o les están permitiendo hacer frente a las consecuencias psicológicas de estas catástrofes y aprender de ellos. En otras palabras, los talleres infantiles son el instrumento para apoyar y promover la capacidad de los niños y niñas para expresar y superar el miedo, la inseguridad y el desamparo creados por estas situaciones extremas, previniendo así la aparición de problemas psicológicos a mediano y a largo plazo.

Este programa quiere brindar una oportunidad a profesionales y no profesionales interesados en el bienestar de la infancia, la oportunidad de experimentar que gracias al amor y a la solidaridad y con el apoyo de técnicas accesibles y eficaces, pueden jugar el papel de tutoras y tutores de resiliencia de la infancia afectada directamente e indirectamente por una catástrofe natural. La metodología que se propone para la animación de estos talleres, así como el material que se le ofrece a cada niño y niña, tiene como objetivo ayudarles a expresar lo vivido, reconocer positivamente sus respuestas frente a lo ocurrido y permitirles proyectarse hacia el futuro más reforzados en su autoestima y en la confianza del mundo adulto.

Gracias por ser o estar dispuesto a asumir el difícil, pero estimulante desafío de ser tutor o tutora de resiliencia, facilitando la reconstrucción psicológica de niños y niñas afectados por estas catástrofes naturales.

Esperamos que este manual sea de vuestra utilidad.

Maryorie Dantagnan

Jorge Barudy

INTRODUCCIÓN

Las investigaciones sobre la resiliencia infantil han orientado en gran medida nuestras prácticas profesionales. Éstas se han dirigido no sólo a profundizar nuestros conocimientos sobre lo que les ocurre a los niños y niñas afectados por situaciones adversas, ya sea por un entorno familiar y social desfavorable, las atrocidades de la guerra o la violación sistemática de los Derechos Humanos y particularmente los derechos de la infancia, así como catástrofes naturales. También nuestro interés se ha dirigido a reconocer los recursos biológicos, psicológicos, sociales y culturales que permiten a los niños y niñas resistir al impacto de estas experiencias y en muchos casos integrarlas como estímulos para continuar creciendo y desarrollándose.

En relación a los significados para los niños y niñas, existen diferencias entre ser afectado por una catástrofe natural y ser víctima de situaciones de violencia o devastaciones provocadas por seres humanos sobre niños y niñas, sobre todo cuando estos son emocionalmente significativos para ellos. Esto último provoca consecuencias más severas, y por esta razón, podemos hablar de atrocidades humanas. Esta realidad la hemos abordado en diferentes publicaciones (Barudy J. 1993, Barudy J., Dantagnan M. 2005, Barudy J. Marquebreuk A.P.2006). En esta parte del manual abordaremos el dolor psicológico visible e invisible provocado por catástrofes naturales.

El impacto psicológico de las catástrofes naturales en la infancia.

Estas experiencias significan para los niños y niñas una amenaza vital, y por lo tanto, la respuesta natural ha sido la de una reacción de estrés severa, y como esta amenaza perduró en el tiempo la respuesta fue prolongada. El estrés es una respuesta neuro-fisiológica a estímulos (estresores) que afectando la homeostasis del organismo, le obligan a restablecer su equilibrio. Cuando los estímulos son de gran intensidad y se repiten, éstos y las respuestas corporales en el niño o la niña son vividas como una amenaza vital produciendo una reacción o afecto emocional negativo principalmente miedo, ansiedad, angustia, pánico, acompañada de un sensación de impotencia y pérdida de control.

Las catástrofes naturales provocan una amenaza vital para los niños y las niñas porque les confrontaron con el riesgo de morir, de perder a sus seres queridos, en los casos más dramáticos así ocurrió. Muchos perdieron además sus casas, sus objetos personales, sus escuelas, y durante un tiempo prolongado vivieron una situación impredecible, donde ni ellos ni sus padres tenían control alguno sobre lo que sucedía.

Impacto psicológico de las vivencias de impotencia y de desamparo:

La sensación de impotencia, vulnerabilidad e incapacidad de hacer algo por controlar o resolver lo que sucede durante una catástrofe natural, puede conducir, si esto dura demasiado tiempo, al desarrollo de un *síndrome de indefensión aprendida* (Walker L. 1980). Este síndrome se caracteriza por una disposición de los niños y niñas a creer que después de lo sucedido ellos no son capaces de hacer nada, sólo esperar que todo pase o vuelva a repetirse, lo que les produce temor. Este síndrome se traduce en la vivencia del niño o de la niña "*Haga lo que haga, no existe ninguna salida*" o "*Haga lo*

haga, nadie puede ayudar a que las cosas cambien". Una forma de prevenir este síndrome, es desarrollar intervenciones como las propuestas en este programa, en el que se proponen actividades que permiten que los sujetos principales de la reconstrucción psicológica de los niños y niñas sean ellos mismos, acompañados por sus madres y padres y otros adultos significativos.

El riesgo de que se desarrollen traumas psicológicos o lo que otros llaman trastornos del estrés postraumático, es casi siempre mayor para los niños y niñas afectados directamente por la realidad, es decir, los que tienen muertos en su familia, fueron testigos de ello, resultaron heridos, o son hijos e hijas de padres que lo perdieron todo: sus casas, su trabajo, su modo de vida.

Pero también está el daño resultado de las representaciones, y que en el caso de los niños corresponde a la idea que se hacen de lo que pasó y porque pasó. Las investigaciones sobre los traumas infantiles en situaciones similares nos enseñan que los niños y niñas que testifican estos desastres naturales, aun no habiendo perdido a nadie significativo en su entorno familiar, presentan síntomas y respuestas muy similares a los que han tenido estas pérdidas .

Las investigaciones han demostrado también que los niños y niñas que viven lejos de las zonas afectadas por un terremoto, también sufren, y a menudo nadie se ocupa de ellos. Esto puede resultar evidente en los casos en que un familiar o amigos hayan resultado heridos o están en la lista de los fallecidos, pero está también el carácter traumático de lo que los niños y las niñas se representan. Por ejemplo, que esto les puede pasar a ellos también y en cualquier momento. En este sentido los rumores y el manejo sensacionalista de estas tragedias por los medios de comunicación no hacen más que aumentar la ansiedad y el estrés.

Las manifestaciones del estrés durante la catástrofe y las semanas que le siguen.

No existe una reacción infantil única de estrés en una catástrofe. La reacción depende de muchos factores, por ejemplo la edad de los niños:

- [Los bebés](#) son mucho más influenciados por el estrés y la angustia resentida por el adulto que les cuida, y sus manifestaciones de estrés son poco notorias:

- Cambios en el ritmo del sueño,
- Alteraciones del apetito,
- Desviar frecuentemente la mirada,
- Inhibición,
- Llanto, gran irritabilidad y dificultad a calmarse.

- [Los preescolares](#) presentan:

- Conductas y verbalizaciones que expresan miedo, angustia y desamparo, por lo que ocurrió, sobre todo si existe el riesgo que esto se repita.

- Presentan mucha ansiedad, miedos difíciles de calmar y una gran preocupación de quedarse solos o por sentirse a salvo.
- Es frecuente también que los niños y niñas pierdan ciertas habilidades y logros conseguidos y se comportan como si fueran más pequeños.
- Sus reacciones pueden estar amplificadas por las reacciones de miedo o pánico de su entorno adulto.
- Existe el riesgo que se imaginen que esto ha ocurrido por su culpa, y que es su culpa el no haber podido evitar lo inevitable.

- Los niños y niñas más grandes en edad escolar:

- Pueden mostrarse después de la catástrofe como si estuvieran en alerta permanente.
- Todo les puede dar miedo.
- Pueden estar irritables, agresivos e hiperactivos.
- También puede ocurrir lo contrario, hay niños y niñas que reaccionan con inhibición o con respuestas **disociativas**, es decir, se presentan como si están ausentes, como si nada les afecta, o como si no ha sucedido nada y/o aumentan su producción imaginaria para defenderse del horror.

- Los pre -adolescentes y adolescentes pueden presentar:

- Reacciones emocionales intensas,
- Irritabilidad,
- Otros pueden volverse más callados e inhibidos,
- Problemas de sueño, apetito y volverse más dependientes.

El impacto de las pérdidas.

Una pérdida puede impactar en la vida de los niños de distintas formas en diferentes fases de sus vidas. En el caso de los bebés o niños menores de tres años, cuyo cuidador/a ha fallecido o desaparecido a causa de la catástrofe, aunque su desarrollo cognitivo no les permite comprender lo que está pasando, sí pueden sentir intensamente sentimientos de miedo, horror y desamparo y abandono por la pérdida repentina de su figura de apego. Esto puede causar en el momento y en los días que siguen una desregulación fisiológica y emocional que expresa su sufrimiento. En este sentido esta experiencia se vuelve traumática debido a la ausencia de su figura de apego y por la pérdida de su rutina diaria.

En este caso, es prioritario y urgente ofrecerle al bebé o a los niños pequeños un sustituto de apego, es decir, un o una cuidadora/o estable, que pueda devolverle la rutina diaria de sus cuidados. Los niños y niñas más grandes, tienen más posibilidades de, a través de los procesos de duelo, acompañados de afectos provenientes de sus entornos y de explicaciones sensibles y verídicas, de resignificar estas pérdidas e integrarlas en sus biografías de una manera constructiva. Lo que daña y se puede transformar en un trauma psicológico, no es la existencia de la muerte como realidad, sino que esta realidad se niegue por las angustias de los adultos, se esconda o se cubra

de relatos y creencias que pueden bloquear los recursos adaptativos de los niños y niñas.

Los contextos descritos donde se mezclan las amenazas, los peligros reales, las pérdidas, el imaginario infantil y la falta de control, generan angustia, impotencia y desamparo. Todas estas reacciones son normales, pero a medida que el contexto se va normalizando, los niños también van estabilizándose, y se requiere mucha paciencia y acompañamiento.

Los trastornos de estrés post traumático en los niños y niñas.

Todo lo descrito hasta ahora son reacciones de estrés normal frente a una catástrofe natural, pero éstas pueden transformarse en un trastorno, si la fuente de estrés dura demasiado tiempo y el entorno adulto inmediato, por sus propias vivencias de estrés o sus limitaciones personales, no está en condiciones de ofrecer apoyo afectivo y contención emocional a los niños y niñas. Por otra parte, las respuestas inadecuadas del entorno familiar, reprimir, culpabilizar, asustar, pueden también desviar esta respuestas de la normalidad a la aparición de trastornos psíquicos.

Siempre hay que tener en cuenta que habrá niños y niñas que tendrán más facilidades para recuperarse y volver a ser felices y retomar su desarrollo después de una catástrofe de esta naturaleza, pero esto depende de la combinación entre cómo eran y como les trataban antes de la catástrofe, el contenido de la catástrofe y lo que la comunidad es capaz de ofrecerles. Los niños y niñas bien tratados, es decir, cuidados y educados antes de la catástrofe, en otras palabras con un apego seguro, una buena autoestima y confianza en sí mismos y en el entorno adulto que les rodea, podrán generar un proceso de resiliencia más fácilmente.

En cambio los niños y niñas que vivían en contextos familiares y sociales desfavorables, en las que sufrían carencias afectivas y/ otros malos tratos, necesitarán más apoyo para recuperar un desarrollo resiliente porque los contenidos dolorosos de la catástrofe reactivarán o potenciarán los traumas ya existentes, consecuencias de los malos tratos intrafamiliares y/o factores sociales adversos como la pobreza y la marginalidad.

En estas situaciones existe una mayor posibilidad que los factores de estrés o estresores de las catástrofes, agraven los trastornos de estrés postraumático de evolución crónica que los niños y niñas ya presentaban, y en los casos más graves se transformen en trastornos de estrés postraumáticos complejos¹. Estos trastornos se instalan en niños y niñas que ya tenían diferentes niveles de daños y sus sufrimientos se manifestarán por, trastornos conductuales severos, depresión, un apego desorganizado y trastornos de la personalidad.

Resiliencia infantil y respuesta comunitaria.

En lo que se refiere a la respuesta de la comunidad, es importante insistir que para la recuperación de la salud mental infantil después de una catástrofe natural, es

¹ *Los trastornos de estrés postraumáticos complejos son las consecuencias de situaciones traumáticas que se repiten y a lo largo de mucho tiempo, de tal manera que la exposición prolongada al trauma alteran el desarrollo de la personalidad del niño o la niña.*

fundamental para los niños y niñas, sentir que los adultos, en especial, sus padres y sobre todo los que representan la autoridad, son capaces de ayudar a sus padres y madres a reconstruir los lugares como son la casa, el barrio y la escuela fuente de cuidados protección y pertenencia. Situaciones como las catástrofes naturales, pueden dejar al descubierto la falta de preparación para enfrentar rápidamente las consecuencias de estas, y las incapacidades e incompetencias de los adultos, para auxiliar y reconstruir sus espacios de vida. Esto puede crear o reforzar las representaciones de los niños y adolescentes que el mundo creado por los adultos es inseguro, peligroso e injusto. Esto, amplifica la angustia creada por la catástrofe y crea condiciones para amplificar la desconfianza y la agresividad de los menores hacia los adultos. En este sentido los programas que apoyan la resiliencia parental e infantil pueden también ser muy importantes y útiles.

El programa para apoyar y promover la resiliencia infantil.

Los resultados de estudios sobre el impacto psicológico de las catástrofes naturales en los niños, confirmados por nuestras prácticas, nos han enseñado que estas experiencias provocan estrés y sufrimiento, pero no necesariamente dejan a los niños y niñas marcadas para toda la vida. Para estar seguro de esto es recomendable ofrecer a los niños y niñas afectadas directa e indirectamente un programa que les apoye y/ o que les permita desarrollar la resiliencia.

A partir de esto nace la necesidad de proponer un programa para apoyar y estimular la resiliencia infantil, no sólo de los niños y niñas afectadas directamente, sino también de aquellos que lo han vivido en zonas más alejadas. Esto a través de intervenciones comunitarias en la que las madres y los padres, así como otros miembros significativos de sus redes sociales, como los profesores, profesionales de la salud u otros operadores psicosociales, junto con los niños y niñas sean los actores principales.

Pero no nos hemos de quedar ahí, debemos también dirigir nuestras observaciones no sólo a detectar su sufrimiento y el daño que estas situaciones les provocan, sino también a comprender los procesos naturales, familiares y sociales que han facilitado la transformación de sus debilidades en fortalezas y sus recursos de supervivencia en capacidades para desarrollar un proyecto de vida constructivo.

Para apoyar y promover estos recursos naturales hemos diseñado este manual que pretende ser una contribución para todos aquellos adultos, hombres y mujeres, profesionales y no profesionales que se empeñan en apoyar y promover las capacidades resilientes de niños y niñas después de una catástrofe como las vividas en Chile. Este manual es una forma concreta de transformar una teoría en solidaridad, para que los niños y niñas y sobre todo los más afectados por las catástrofes, que ya vivían en contextos de malos tratos, de pobreza, de violencia, tengan la oportunidad de conocer el valor terapéutico del amor, la toma de conciencia de lo sucedido, para re significar creencias y explicaciones dañinas sobre lo sucedido, así como puedan conocer los aportes terapéuticos del apoyo social, la creatividad y el humor.

LA RESILIENCIA INFANTIL: UNA CONSECUENCIA DE LOS BUENOS TRATOS Y LA SOLIDARIDAD CON NIÑOS, AFECTADOS POR UNA CATÁSTROFE NATURAL.

De las múltiples definiciones de la resiliencia infantil, hemos elegido la que nos parece la más adecuada en el marco de este programa, adaptándola a la condición de niño o niña *"la capacidad de un niño o niña para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves"* (Manciaux M., Vanistendael S., Lecomte J., Cyrulnik B., 2003). El desarrollo de esta capacidad está estrechamente ligado a factores que tienen que ver con la interacción del niño o la niña con personas significativas de su entorno. *"La resiliencia es el resultado de un proceso complejo, el efecto de una interacción entre la persona y su entorno, en particular su entorno humano. Lo fundamental de esta interacción es la capacidad de estar con el otro o la otra"*. (Cyrulnik B., 1988).

Como profesionales dedicados a la reparación del daño provocado por diferentes tipos de malos tratos en los niños y niñas y en estos últimos años a la prevención y al tratamiento del impacto psicológico en la infancia de las catástrofes naturales podemos testimoniar del constante proceso creativo de los niños, no solo para crecer y desarrollarse sino para enfrentar las adversidades que les toca enfrentar cuando se les rodea de un manto o un poncho de afectividad y se les proporcionan los recursos adecuados para tomar consciencia de sus realidades y de nuevas alternativas para enfrentar lo que les provoca temor, estrés y sufrimiento.

En este sentido, es importante considerar el origen de la resiliencia infantil desde una perspectiva dinámica e interactiva. La resiliencia no es un atributo individual innato independiente del entorno, ella emerge de la relación del niño o la niña con su entorno fundamental: el humano. Esta capacidad seguirá a lo largo de toda su vida influenciada por las condiciones de ese entorno, al mismo tiempo que, gracias a ella, los niños y las niñas podrán influenciar positivamente a los miembros de su entorno, en especial a sus pares. Aunque el concepto de la **resiliencia** da cuenta de las capacidades resultado de la interacción social, no niega ni excluye que puede haber una parte que depende de aspectos constitutivos de los niños. Pero aun así, si bien es cierto que los factores innatos determinan la estructura individual y sus límites, no es menos cierto que estos están ampliamente influenciados por el entorno, a tal punto que la organización cerebral de un niño o niña depende de la existencia de los cuidados y la estimulación que reciben de parte de los adultos significativos, especialmente de sus padres (Barudy J. Dantagnan M. 2010).

Diferentes autores y nuestras observaciones (Guédeney (1998), Barudy y Dantagnan 2005) nos han permitido distinguir un conjunto de factores que facilitan el desarrollo de la resiliencia infantil. La existencia de uno o varios de estos factores explican que niños y niñas afectados por una catástrofe natural puedan sobreponerse a las consecuencias de éstas. Pero además, seguir creciendo y desarrollándose sanamente incorporando en su biografía nuevos conocimientos y destrezas resultados de haber sido afectados por estas experiencias.

Estos factores son:

- Estar siendo criado antes, en el momento y después de la catástrofe por lo menos por una madre o un padre, o en sus efectos por una o un cuidador (acogedor, adoptante), con capacidades parentales mínimamente suficientes, siendo el apego, la empatía y la mentalización las más relevantes.
- Recibir apoyo social y afectivo de adultos y padres de su entorno y la preocupación de las autoridades y del conjunto de la sociedad.
- La posibilidad de participar en actividades grupales para recibir nutrientes afectivos e información para encontrar nuevas explicaciones y dar sentido a lo que aconteció. Al mismo tiempo poder expresar, a través de medios adecuados dibujos, relatos y juegos, sus vivencias en relación a lo que pasó, a como se siente ahora y a cómo le gustaría estar.
- Programar o mantener actividades sociales y de ocio: actividades de tiempo libre, culturales, de apoyo mutuo.
- Promover la participación en actividades creativas como: teatro, pintura, escultura...
- Apoyar y promover el sentido del humor.

La resiliencia infantil nos permite imaginarnos esta capacidad infantil como la obra de un o de una tejedora que produce un tejido en el que mezcla la lana de las capacidades personales de los niños y las niñas, con la seda afectiva y social, resultado de las dinámicas familiares y comunitarias bien tratantes, todo esto tejido en un telar que vendría a ser un programa como el propuesto en este manual.

De esta dinámica emerge la resiliencia infantil, como una actitud y una capacidad de hacer frente a la adversidad, por tanto, como un potencial de esperanzas, porque permite el refuerzo y la emergencia de recursos para enfrentar otras situaciones difíciles e incluso traumáticas.

En el caso de los niños y niñas, los tejedores o tejedoras son "**las tutoras y los tutores de resiliencia**" (Cyrulnik B. 2001,2003), es decir personas capaces de aportar apoyo afectivo e instrumental a los niños y a las niñas, además están preparadas para animar conversaciones y actividades con los niños y niñas destinada a ayudarles, a encontrar nuevos significados a las circunstancias que dan origen a sus sufrimientos, disminuyendo el dolor, la culpabilidad y la vergüenza por lo ocurrido.

Del grupo de profesionales que desempeñan de una forma implícita o explícita esta función, merecen una mención especial los profesoras y profesores. Somos testigos de muchos casos, donde niños y niñas sobrevivientes de atrocidades humanas y de catástrofes naturales han podido superar las consecuencias traumáticas de estas experiencias, gracias al apoyo reparador que encontraron en la relación con una maestra o un maestro en la escuela o un profesor o profesora de su colegio, liceo o instituto.

Los tutores o tutoras de resiliencia, muestran activamente respeto por las madres y a los padres, reconociendo sus dificultades, así como entregan cariño y reconocimiento a los niños y niñas de lo injusto de lo acontecido y los sufrimientos que les han provocado. Las actividades animadas por las y los tutores de resiliencia contienen mensajes de confianza incondicional en las capacidades de los niños y niñas a participara en su recuperación utilizando la ayuda que se les proporciona.

La resiliencia infantil en las situaciones que nos ocupan, es más que sobrevivir y resistir a una catástrofe, es la capacidad de una niña o de un niño a sobreponerse de una manera constructiva a las consecuencias de éstas gracias al apoyo afectivo y social de "sus tutores o tutoras de resiliencia".

Intentaremos ilustrar este fenómeno con la siguiente metáfora:

"Se trata de una niña de 8 años alcanzada por una corriente provocada por la salida del mar. Ésta le arrastra conduciéndola en una dirección que ella desconoce. La corriente es tan fuerte que le produce heridas y magulladuras, y le desencadena la angustia de no poder mantenerse a flote y ahogarse. Para no hundirse hace uso de todos sus recursos, trata de mantenerse a flote, se agarra de lo que puede para no dejarse engullir por la corriente hasta que logra subirse a un árbol caído para esperar que alguien la ayude. Hasta ahora debió movilizar toda su astucia y su perseverancia para no ahogarse. Sus recursos y fuerza personal le permiten sobrevivir. A este fenómeno le hemos denominado en nuestro modelo "resistencia resiliente".

No obstante para salir del agua y de la corriente caudalosa necesita que alguien le tienda una mano amiga no sólo para estar a salvo definitivamente sino para poder superar el miedo y luego integrar lo vivido como una experiencia que le hará sentirse mejor consigo mismo, por ejemplo más fuerte y con más confianza en sus recursos".

Las capacidades de resistir de niños y niñas afectadas por una catástrofe natural se puede transformar en resiliencia, si el niño, la niña o el adolescente como en el caso de la niña de la historia, encuentran a alguien o a algunos que, les tienda una mano para sacarles de la situación en la que se encuentra. Esto corresponde a la primera fase del proceso, **la acción**, luego viene la segunda fase que va junto o que sigue a la primera que es **la solidaridad**, que corresponde al conjunto de actos y discursos que brindan apoyo a los afectados y por ultimo esta **el apoyo a la búsqueda de sentido**, es decir integrar por lo menos un sentido positivo a lo vivido, para recuperar un desarrollo después de la experiencia. Las personas que tienden esa mano solidaria y amistosa, son los tutores o tutoras de resiliencia, responsables del resurgir incluso sin saberlo, de cientos de niñas, niños y adolescentes.

La resiliencia puede explicarse con esta metáfora que incluye la esperanza que niños y niñas afectados por adversidades como las catástrofes naturales con las consecuencias ya descritas encuentran una mano amiga ofrecida por otros adultos o sus padres, que al permitirle vivir nuevas experiencias abre la posibilidad de un futuro en el que pueda encontrar felicidad y bienestar a pesar de los sufrimientos y el dolor padecido.

Lo anteriormente expuesto nos han orientado en el diseño del programa que describimos a continuación y que para su realización convocamos a personas e instituciones que quieran asumir este papel de "tutorear" la resiliencia de niños y niñas, no sólo en las zonas directamente afectadas por las catástrofes naturales, sino también para aquellos niños y niñas residentes en zonas más lejanas.

INTERVENCIÓN CON LOS NIÑOS Y NIÑAS PARA APOYAR Y PROMOVER SU RESILIENCIA

El programa, para apoyar y promover la resiliencia infantil que presentaremos en este manual, tiene como primer objetivo aliviar los dolores y el estrés consecuencia de las experiencias vividas por niños y niñas afectados por una catástrofe natural y facilitar su resiliencia. Esto a través de la oferta de talleres infantiles, animados por tutoras y tutores de resiliencia capaces de promover un ambiente afectivo y estructurado como veremos a continuación:

LOS DIFERENTES NIVELES Y FASES DEL PROGRAMA

I) Formar profesionales y/voluntarios,

Para asegurar el desarrollo de este programa es indispensable contar con adultos que acepten y se preparen para ejercer el papel de tutores y tutoras de Resiliencia. Animar talleres compuestos por 8 a 10 niños o niñas. Este manual contiene las bases teóricas para una intervención y una metodología con técnicas destinadas a aliviar el sufrimiento infantil y promover la Resiliencia.

II) El programa dirigido a animar talleres infantiles para apoyar y promover la resiliencia infantil.

La tarea principal de estos tutores y tutoras será la de organizar y animar talleres infantiles, que usando los instrumentos propuestos en un clima relacional, seguro, afectivo y empático, proporcionados por animadoras y animadores profesionales y/o voluntarios, permitan:

- Promover vinculaciones afectivas seguras, fiables y si es posible que se mantengan después de la intervención con los animadores y los participantes del grupo como redes de apoyo.
- Ayudar a los niños y niñas a reforzar o adquirir capacidades para hacer frente a las dificultades originadas en el pasado, las presentes y las que puedan presentarse en el futuro. Esto a través del fortalecimiento de la inteligencia emocional, la autoestima, la identidad, las destrezas comunicativas y las capacidades para trabajar en grupo.
- Promover procesos relacionales que permitan tomar consciencia a través de conversaciones, de la condición de haber sido afectados por un fenómeno natural, catastrófico, pero dentro de las leyes de la naturaleza. Esto es para encontrar nuevos significados a lo vivido y eliminar los malos entendidos o las estrategias inadecuadas de los adultos, que les indujeron a sentirse culpables, a tener más miedo o a tener vergüenza de determinados sentimientos y conductas. Esto equivale a ayudar a los niños y niñas a trabajar las representaciones de lo acontecido y sus reacciones.
- Facilitar experiencias interpersonales de apoyo afectivo y social, a través de mensajes que transmitan una aceptación incondicional de la persona del niño y la niña y el reconocimiento de su legitimidad en tanto sujeto. Así como sentir

que se les reconoce como afectados por una catástrofe valorando sus recursos y capacidades para enfrentar el sufrimiento y ayudar a los demás.

- Participar en actividades en que se explicitan valores, como justicia social, solidaridad, equidad entre hombres y mujeres derechos humanos, derechos de la infancia.
- Disfrutar de experiencias que promuevan el compartir, por ejemplo, un refrigerio, la alegría y el humor.
- Participar en actividades que permitan el desarrollo de la creatividad y la expresión artística.

III) APOYAR A LOS PADRES EN ESPECIAL A LAS MADRES

- **Distribuir el material que compone este programa.**
- **Animar dinámicas de grupos , especialmente con las madres para:**
 - Apoyar y reconocer la validez de todas las respuestas naturales de las madres y padres para proteger a sus hijos e hijas y darles seguridad facilitando la verbalización de estas respuestas.
 - Permitir a través de la palabra u otras formas de expresión, que los y las afectadas puedan expresar lo vivido durante el cataclismo
 - Expresar lo vivido y recibir palabras de apoyo como: connotaciones positivas de lo sentido, pensado y actuado durante y después del cataclismo, explicaciones para entender lo ocurrido y sus reacciones psico-fisiológicas.
 - Indicar, sugerir y aconsejar actitudes y respuestas para responder a las necesidades de los hijos e hijas.
 - Apoyar las críticas legítimas de las deficiencias de las respuestas de las autoridades.
- **Crear y facilitar grupos de autoayuda de madres y padres para apoyar y promover la resiliencia infantil.**
 - Explicar las reacciones de los niños y niñas frente a situaciones como éstas, haciendo hincapié en las diferencias de respuestas de los niños y niñas según su desarrollo y sus situaciones particulares
 - Explicar qué es la resiliencia infantil y cómo se promueve, insistiendo en la importancia del afecto y la seguridad, la posibilidad de expresar lo sentido, la importancia del juego y los momentos lúdicos a pesar de lo dramático de la situación.
 - Facilitar la emergencia de dinámicas de solidaridad y autoayuda.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN CON LOS NIÑOS Y NIÑAS PARA APOYAR Y PROMOVER SU RESILIENCIA.

El programa para apoyar y promover la resiliencia infantil que presentaremos en este manual, tiene como primer objetivo aliviar los dolores y el estrés consecuencia de las experiencias vividas por niños y niñas afectados por el terremoto y facilitar su resiliencia. Ésto a través de la oferta de talleres infantiles, animados por tutoras y tutores de resiliencia capaces de promover un ambiente afectivo y estructurado a partir

de este plan, el cual tendrá como punto de partida el librito: "érase una vez un terremoto..."

1- Explicar qué es una catástrofe natural y por qué ocurre de una manera clara y didáctica:

Por ejemplo en el caso de un terremoto (tierra que se mueve) se puede explicar a los niños y niñas más pequeños, usando una porción de gelatina poniendo sobre ella algunos objetos y pedirle al niño que mueva el plato repetidas veces y en diferentes intensidades, la gelatina se moverá y desarmará, tal cual las casas u otros objetos sobre la tierra. Para niños escolares se puede explicar un terremoto pidiendo al niño o niña armar un pequeño puzzle, una vez armado ponga pequeñas figuras u objetos sobre éste. Explique que las placas bajo el océano son como una parte de este puzzle, pero si se rodea el puzzle con las manos y se presionan las fichas hacia el centro del puzzle, parte de las fichas saltarán y las figuras u objetos también se moverán o caerán, así es como estas placas provocan un desorden en el océano y la tierra, provocando terremotos y tsunamis. Pida ubicar las fichas correctamente y dígame que cada vez que lo intenta, es como una réplica o temblor pequeño, en que la tierra intenta volver a ordenarse y recuperar su equilibrio natural.

Se pueden crear ejemplos para el caso de un aluvión, **tsunami o un incendio.**

2- Infundir seguridad.

Las reacciones de los niños y niñas en una situación de catástrofe están fuertemente influenciadas por las respuestas y reacciones que ha tenido su entorno más cercano, sus padres, familiares, amigos al enfrentar la situación. Lo más frecuente es que busquen a estos adultos como base de seguridad, ayuda y protección. Es fundamental influenciar a las madres y padres y a otros adultos significativos, para que sigan haciendo esfuerzos para mantener una actitud a la vez protectora y tranquilizadora. Este es uno de los objetivos del folleto dirigido a los padres y madres, parte de este programa.

Los y las animadoras tienen que pasar el mensaje, que aun en las situaciones más difíciles y estresantes, se pueden encontrar y reconocer aspectos positivos que permiten mantener cierto optimismo y a los niños recuperar su confianza en el mundo adulto, en sus recursos y en el apoyo y acompañamiento de sus personas significativas.

3- Facilitar la expresión de lo vivido.

Uno de los factores que permiten a los niños desarrollar su resiliencia es precisamente tener la oportunidad para expresar sus vivencias, ideas, deseos y temores en ambientes afectivos y empáticos. Esto permite no sólo que pongan estos eventos en su debida perspectiva, sino que también organicen su pensamiento y sus ideas sobre lo sucedido para que las confusiones y angustias disminuyan. Es fundamental que los padres o adultos que animen los talleres de resiliencia, ofrezcan a los niños actividades o espacios de conversación sobre lo sucedido, evitando por un lado, caer en la redundancia del tema, y por otro, evitarlo o eludirlo. Dejar que pregunten y expresen sus preocupaciones y miedos; puede ser que necesiten esto varias veces y se debe estar abierto para dar o repetir información que los tranquilice. Es importante ofrecer a los niños y niñas no sólo momentos de conversación, sino también, especialmente con niños pequeños o que son más inhibidos, otras maneras de comunicar sus angustias y temores. Esta es la

importancia que tiene entregar la bolsa con los materiales; (el librito de actividades, un cuaderno, material para dibujar junto con las plastilinas y las figuritas) para que se expresen escribiendo, dibujando, pintando, modelando o jugando, no sólo lo vivido y sus temores, sino también sus deseos, esperanzas y las cosas positivas de él o ella misma y de su mundo relacional

4- Ayudarles a sacar las lecciones de lo ocurrido.

Una manera de ayudar a los niños y niñas a restablecer la confianza y sentido de seguridad es ayudarles a integrar las enseñanzas de la experiencia vivida, para reforzarlos en las conductas adecuadas que ellos y sus padres ya tuvieron y adquirir nuevas estrategias de lo que se tendría que hacer, si se repite una situación parecida. Las y los animadores pueden entregar ciertas pistas para ayudar a los participantes del grupo a encontrar las respuestas, así como entregar informaciones sobre lo que hacen los niños y niñas que viven en países con un riesgo similar.

5- Dar apoyo si algún niño/a del grupo ha perdido alguien de su familia.

Una experiencia traumática y la muerte de alguien importante en la vida del niño puede afectarle su sentido de seguridad, de confianza en sí mismo y en el mundo. Aquí lo esencial es devolver esa confianza brindando apoyo emocional, reconociendo la injusticia de la experiencia, permitiendo las expresiones emocionales que acompañan los procesos de duelo: rabia por la pérdida, dolor y tristeza y el renacer de la esperanza a través de la conservación en la memoria de los atributos positivos y los aportes que la persona fallecida le entregó mientras estuvo con ella o con él.

6- El acompañamiento del miedo y de la angustia por la situación vivida.

Las y los tutores de resiliencia pueden jugar un papel importante en terminar de ayudar a los niños y niñas a aliviar sus sufrimientos y el estrés por lo vivido. Para lograrlo es importante normalizar y reconocer como adecuado los miedos y otras emociones y reacciones, a través del cual expresaron sus sufrimientos. Es necesario, acompañar, coger y contener estas manifestaciones y nunca descalificarlas como si fueran el resultado de exageraciones, manipulaciones o expresión de problemas injustificados. Por último, es importante entregar explicaciones con información clara y sincera, adecuada a la edad de los niños y niñas para que entiendan sus reacciones como respuestas naturales frente a lo vivido.

7- Dar nuevo significado a las creencias erróneas.

Debido a la cultura adultista y la dependencia objetiva de los niños y las niñas a los cuidados y educación proporcionados por los adultos, existe el riesgo que los niños crean o se les haga creer que los eventos estresantes y negativos en sus vidas se producen

por su culpa, por ejemplo porque se portan mal, o son fenómenos sobrenaturales. Como el desarrollo de la resiliencia infantil tiene también que ver con la posibilidad que tengan los niños de obtener de los adultos explicaciones veraces y realistas de los fenómenos que les asustan, es fundamental en los casos de catástrofes naturales, evitar que los niños y las niñas creen que existe una relación entre los temblores con sus conductas o con fenómenos irracionales como el que sean castigos de Dios, o la concreción de profecías anunciadas. Por esto es importante entregar a través de los talleres una información clara sobre el por qué y cómo se producen estos desastres naturales. Esta información les permite disminuir el sentimiento de desamparo e impotencia reforzando la importancia de diseñar estrategias de protección en situaciones futuras.

8- Legitimar la idea que no todos los niños y niñas reaccionan igual.

Aunque los niños y niñas presentan reacciones comunes a los eventos traumáticos de una catástrofe natural, cada niño o niña lo hará de forma única y particular, sus experiencias de vida antes del evento, lo vivido durante el evento, su nivel de comprensión sobre lo sucedido, su habilidad para manejar sus emociones, la edad, temperamento, son parte de los factores que determinan el modo en que estos eventos impactan en la vida de los niños y niñas. Lo fundamental es que así como sus padres, cuidadores y otros adultos significativos, como profesores, médicos, los y las tutoras de resiliencia comprendan estas reacciones y contribuyan a su recuperación. Algunos lo harán en corto tiempo, otros pueden continuar presentando dificultades entre tres y seis meses lo cual es bastante esperado, pero un porcentaje menor de niños podría presentar dificultades que se agravan o cronifican en el tiempo. A este grupo habrá que ofrecerles un apoyo terapéutico personalizado.

9- Lo que jamás se debiera hacer.

- Culpabilizar a los niños de lo sucedido, sobre todo relacionar estos eventos con los comportamientos de los niños u otras personas significativas para ellos.
- Atemorizar a los niños con mensajes desalentadores sobre el presente y futuro, infundiendo, aún sin intención, una actitud pesimista y catastrófica de la vida, por ejemplo, decirles que nada se sabe de lo que va a pasar en el futuro o asegurar que nunca más saldrá la familia adelante, o que otro terremoto pronto vendrá.
- Criticar o burlarse de sus reacciones emocionales basadas en estereotipos de género o culturales, por ejemplo; los niños no lloran, exagera como su madre, cobarde que pasa llorando, etc.

10- Duración del programa.

En general, el programa que presentamos está concebido para desarrollarlo en un total de 4 a 5 sesiones. La cantidad de sesiones debe adaptarse a la realidad de cada organizador y al proceso grupal. La duración de cada sesión oscila entre una hora y media y dos. Dadas las características de los contextos y las adversidades que atraviesan la vida de estos niños y niñas, es importante asegurar una estructura fija tanto en lo que se refiere a los horarios como en la frecuencia de las sesiones. Se

recomienda dividir las sesiones en dos partes, considerando cada parte de una hora de duración. Entre las dos partes dejar una media hora para compartir un refrigerio, una merienda o un desayuno, según los horarios.

MANUAL Y TÉCNICAS TERAPÉUTICAS PARA APOYAR Y PROMOVER LA RESILIENCIA DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.

Los talleres infantiles educativo-terapéuticos para niños y niñas entre 7 y 13 años.

Criterios para la conformación de los grupos.

- **En relación a los participantes:** los grupos pueden ser abiertos o cerrados, los grupos abiertos son aquellos en que los participantes pueden ir entrando en cualquier etapa del ciclo del taller. Los grupos cerrados lo conforman los mismos participantes desde el inicio hasta el final del ciclo del taller. Como se trata en la mayoría de los casos en **apoyar y promover la resiliencia**, en niños y niñas sobrevivientes de experiencias traumáticas que les provocaron ansiedad y estrés, éstos necesitan un apoyo educativo-terapéutico en una dinámica grupal que asegure también una permanencia no sólo en el tiempo, sino en la estructura. Por esta razón, es más aconsejable trabajar con un grupo más estable por lo que es preferible la modalidad de grupos cerrados. En ellos, los niños y las niñas poco a poco podrán co-construir un ambiente de mayor confianza mientras avanzan en su proceso personal y grupal.
- **En relación a las edades:** Las unidades están programadas para trabajar con niños en dos grupos de edades:
 - 6-9 años (Grupo A)
 - 10 - 12 ó 13 años (grupo B)

La constitución de los grupos por rango de edades debe servir sólo como una guía aproximada. Al conformar un grupo, es importante asegurarse que las edades cronológicas de los miembros de un grupo, no discrepen mucho con el nivel del desarrollo de cada uno/a, para evitar el riesgo que una gran heterogeneidad dificulte el logro de los objetivos. El número de niños y niñas por grupo generalmente es de un promedio de 8.

- **En relación al sexo:** niños y niñas pueden trabajar bien juntos en todas las edades, aunque en alguna fase de su desarrollo pueden tratar de evitar las interacciones con el sexo opuesto y preferir estar y compartir con los de su mismo sexo. Lo importante es que en un grupo, ambos sexos tiendan a estar equiparados; para prevenir que niños o niñas pueden inhibirse y no se dificulte su participación en el grupo.

Los talleres y las actividades que se proponen en este Manual son parte de un Programa General, cuyo objetivo es ofrecer a un grupo de niños y niñas la posibilidad de vivir intensamente el valor terapéutico de la afectividad, el descubrimiento de nuevos sentidos a sus experiencias, vivencias, conducta y representaciones. Todo esto en clima de respeto incondicional de su condición de personas con recursos y posibilidades. Nuestra hipótesis es que el conjunto de actividades y técnicas propuestas, desarrollado en el ambiente que se describe, es terapéutico en sí, sobre todo porque, así como los vegetales buscan los rayos del sol y el agua para crecer, los niños y las niñas muestran una tendencia observable a superar las adversidades y sus consecuencias cuando encuentran los rayos de la afectividad y el reconocimiento no sólo de sus sufrimientos, sino sobre todo de sus recursos y capacidades.

Animadores:

Lo más recomendable es que los animadores sean dos, por cada grupo. Por ejemplo, la animadora terapeuta puede tener un rol más activo y directivo en la animación de una actividad, mientras él o la co-animadora puede estar más atenta para proporcionar apoyo o contención más personalizada a uno de los miembros del grupo. Es importante que ambos participen durante toda la sesión. La co-animación permite que siempre exista una persona disponible que pueda focalizarse en una situación puntual o difícil que presente un o una participante del grupo, en algún momento del taller, permitiendo que el resto del grupo pueda seguir trabajando animado por el otro animador.

ORGANIZACIÓN DE LOS TALLERES INFANTILES Y SU FUNCIONAMIENTO.

El buen desarrollo del programa requiere de actividades previas que garanticen el desarrollo óptimo de las actividades. Por ejemplo:

- Conseguir el apoyo y compromiso de las madres y padres para que sus hijos e hijas asistan al taller. Hacerlos partícipes del propósito del taller, el por qué, para qué y qué se hace en los talleres; de la importancia en cumplir con la asistencia, (llevando y trayendo al hijo o hija,). Estos deben conocer de antemano las fechas de todos los talleres. La idea es que cada niño pueda asistir el máximo de sesiones, evitando la deserción y la inasistencia.
- Planificar de antemano las actividades para cada sesión. Considerando siempre que aunque los temas, sus objetivos y las estrategias para cada sesión o taller pueden planificarse con anterioridad, es el proceso grupal que determinará a qué ritmo ir trabajando. Incluso, se pueden variar las actividades según lo que los animadores observen en las niñas y niños, trabajar unos aspectos más que otros o pasar a la siguiente actividad o unidad, lo definirá la experiencia grupal de los participantes y los animadores. Por ello, cada sesión requeriría prepararla con antelación, por lo menos acordar qué actividades se realizarán y cuáles serán las técnicas para la animación.
- Tener o conseguir una sala adecuada, y disponer del material necesario para las animaciones, así como para que los participantes tenga una merienda durante la pausa.
- Asegurarse que cada niño o niña haya comprendido de qué se trata el programa y que se hará en cada sesión.

Todo lo anterior es indispensable para ofrecer un espacio de trabajo seguro, protegido y predecible, lo cual facilitará la creación del clima de confianza que posibilitará la adquisición de nuevos aprendizajes.

La primera sesión del programa: sesión de introducción al trabajo grupal.

Las primeras sesiones del programa pueden permitir a los animadores/as:

1. Confirmar si el niño o niña puede trabajar y adaptarse al ritmo del grupo: Puede ocurrir, por ejemplo, que niños o niñas con comportamientos demasiado disruptivos o hiperactivos, no puedan adaptarse a la dinámica del grupo y esto en vez de ayudarles les refuerce su sufrimiento. En estos casos es fundamental ofrecerles otro tipo de recurso. Si esto ocurriera, es importante ocupar todo el tiempo que se necesaria para explicarle, en presencia de los otros participantes, que lamentamos que aún no está preparado para trabajar en grupo, pero que buscaremos y le ofreceremos otra manera de ayudarle, por ejemplo, un seguimiento personalizado.
2. Establecer un sentido sobre la finalidad y la utilidad de participar en el programa: Es importante en estas primeras sesiones establecer una "comunidad de sentido" sobre la finalidad de participar en estos talleres. No hay que olvidar nunca que la resiliencia se construye también sobre esta atribución de sentido. Ayudar a los niños a encontrar un sentido a la adversidad es fundamental, y también lo es encontrar un sentido a las actividades que les ayudarán a salir del determinismo de esta adversidad. Para trabajar este aspecto se recomienda abrir la primera sesión del taller con un juego para que todos se presenten y luego respondan a preguntas dirigidas a establecer cuáles son sus representaciones sobre la utilidad de participar en un programa como éste:

Ejemplos de preguntas:

- ¿Qué es lo que han imaginado de lo que haremos juntos y para que les podría servir venir a esta actividad? o
- ¿Piensan que es una buena idea o una mala idea de participar en estas actividades?
- ¿Los niños y niñas que no querían venir podrían explicar en qué peligros pensaron y cuáles son sus buenas razones de no querer venir?
- A las y los que les ha parecido buena idea, nos pueden explicar también cuáles son sus buenas razones para venir.

Lo importante de este trabajo es permitir que los niños y niñas participantes logren un consenso sobre la finalidad de participar en los talleres que sirva además a que el grupo tenga una identidad, compartida por todos los participantes. La identidad grupal debe reflejar la identidad y los objetivos del programa. Se puede llegar por ejemplo, al siguiente enunciado: *Todos los niños y niñas que participan en el grupo, han vivido situaciones difíciles provocadas por la catástrofe. Aunque para algunos es más fácil compartir sus cosas que para otros, todos y todas quieren salir adelante.*

3. Fijar las normas y la modalidad de funcionamiento: otro objetivo de las primeras sesiones es dejar claro lo que está y no está permitido hacer durante las actividades y el por qué se deben respetar estas normas. La duración y frecuencia de las sesiones, el contenido de cada una de ellas, así como su organización. Mientras más clara y precisa es la información respecto a estos encuentros desde el principio, menor es la posibilidad que los niños se sientan inseguros, inadecuados y en un ambiente impredecible. Se recomienda que en la primera o segunda sesión las reglas de funcionamiento del grupo sean establecidas con la participación de todos los miembros, lo que aumenta la posibilidad de cohesión.
En los programas que animamos, se acostumbra a establecer una lista conjunta, en el que se reúnen las propuestas de los niños y niñas que participan y la propuesta de los animadores.
4. Establecer un nombre para el grupo: Es una buena sugerencia pedirles a los niños y niñas, que busquen un nombre para identificarse como grupo, esta búsqueda permite un trabajo de equipo, en el que cada uno tiene la posibilidad de dar ideas, conocer la experiencia de ponerse de acuerdo, ser creativos y además crear un sentido de pertenencia y cohesión de grupo.

LA METODOLOGÍA Y LAS TÉCNICAS DE ANIMACIÓN

La metodología nos plantea el desafío de elegir las técnicas que de una forma lo más coherente posible, conduzcan a la promoción y al refuerzo **de la resiliencia**. En general, los niños y las niñas pueden compartir a través de la palabra muchas experiencias sobre su mundo externo, pero cuando se trata de utilizar el lenguaje para expresar sus emociones, y representaciones sobre un problema, una situación, que incida sobre ellos mismos, se les hace más difícil. Por esta razón, la metodología que se propone está basada principalmente en el uso de metáforas, del juego y las actividades artísticas y creativas. El juego permite el trabajo sobre aspectos difíciles y dolorosos de una forma ligera y constructiva. Este Manual propone un conjunto de actividades y técnicas para trabajar con niños en edad escolar. No es un Manual cerrado, y coherente con el paradigma de la resiliencia, es un instrumento abierto que puede ser enriquecido permanentemente por la propuesta de nuevas técnicas o el enriquecimiento de éstas.

Cada actividad es seguida de un momento de discusión o conversación. Cada actividad también da la oportunidad de practicar para encontrar, por ejemplo, nuevas experiencias comprensivas o nuevos sentidos a la experiencia, o ensayar nuevas formas de resolución de problemas o de relación.

Los temas o unidades que proponemos son una guía que puede utilizarse de manera flexible, y pueden ser trabajados al ritmo que el grupo vaya desarrollando. Pueden ser trabajados en un solo ciclo o en varios. Cada tema será tratado como unidad. Cada unidad tiene sus objetivos y sus actividades. Cada equipo de animación podrá optar por las actividades más pertinentes de desarrollar. Es una tarea de todos los animadores incluir otras actividades interesantes, entretenidas y coherentes con la finalidad del programa.

Es importante estar siempre vigilantes que las técnicas sean las más adaptadas a las edades de los participantes y a sus características personales.

En el Manual que ponemos a vuestra disposición, hemos priorizado algunas unidades, proponiendo sesiones y técnicas, que creemos son las que mejor se adaptan a fortalecer y promover la resiliencia infantil después de una catástrofe

Para plantear los temas a trabajar en los dos grupos de edades, insistimos en que se deberá ajustar los objetivos al nivel de desarrollo del niño en sus niveles cognitivos, emocionales y conductuales.

El propósito de estos contenidos es ayudar a los niños y niñas a su desarrollo personal y social a través de actividades creativas. Por ello, son actividades terapéuticas-educativas. El desarrollo personal tiene que ver con las capacidades y habilidades que contribuyen a crecer como persona en la convivencia con los demás. Cada niño o niña que participará en el programa responderá a las actividades de manera diferente, sin embargo, teniendo la oportunidad de participar en una variedad amplia de actividades que conducen a contenidos diferentes, el chico o chica tendrá la posibilidad de aprender y descubrir nuevas cosas sobre sí mismo.

Los temas de los talleres que proponemos son una guía que pueden utilizarse de manera flexible, y pueden ser trabajados al ritmo que el grupo vaya trabajando. Pueden ser trabajados en un solo ciclo o en varios. Cada tema será tratado como unidad. Cada unidad tiene un conjunto de actividades y éstas a su vez tienen sus objetivos, los materiales requeridos y su descripción. Los animadores pueden optar qué actividades serán más pertinentes de desarrollar y también si lo estiman conveniente, podrán incluir otras actividades interesantes y entretenidas que conozcan adaptadas a las edades respectivas, que permitan llegar a los objetivos propuestos.

Las actividades propuestas de las unidades o temas son básicamente las mismas en ambos grupos de edades, pero hay algunas actividades que son más recomendables para niños del grupo B.

Una propuesta de estructura para las sesiones:

- | | |
|-----------|--|
| 10 a 15": | Bienvenida.
Juego introductorio |
| 10 a 15": | Momento para compartir cómo ha ido la semana, donde también pueden utilizarse técnicas. Retomar en forma sintetizada el contenido de la última sesión que refresca la idea de un proceso de trabajo. |
| 40 a 50": | Desarrollo de la unidad: modelo de aprendizaje activo, en un marco de trabajo interactivo, divertido y participativo. |
| 15": | El intermedio. La pausa intermedia tiene enorme importancia en los talleres. Es un momento más informal y relajado, acompañado de una merienda que guste a los niños y niñas. Es en estos momentos que los animadores deben poner el máximo de atención a los niños y niñas, puesto que es una rica oportunidad en que estos pueden compartir experiencia que probablemente no se han atrevido hacerlo en el momento de la actividad más estructurada, pero sí a otro compañero o a un animador. También es una posibilidad de practicar lo aprendido, por ejemplo, cuando enseñamos destrezas sociales, para el manejo de la frustración o respuestas frente a una agresión, se pueden aprovechar |

situaciones que se presentan para ilustra y reforzar lo trabajado en las sesiones.

15"-20": Actividad de cierre. Una actividad compartida sobre el tema trabajado, un póster, un dibujo, una presentación, una canción, etc. también se puede terminar con un juego o ejercicios de relajación.

Nota: Es importante intentar balancear la energía física y mental que requiere la actividad principal de la sesión y la actividad de cierre. Si la primera actividad está más centrada en la escritura o creación artística, diálogo y conversación, la otra actividad que podría acompañar este trabajo en la sesión sería de mayor actividad física y movimiento.

CONTENIDO DE LAS UNIDADES DE TRABAJO GRUPAL PARA NIÑOS Y NIÑAS

DE 6-9 AÑOS (GRUPO A) Y DE 10-13 AÑOS (GRUPO B).

Las siguientes actividades pueden ser utilizadas muy bien para estos dos grupos de edades, haciendo probablemente pequeñas adaptaciones en el lenguaje y la forma de presentarlas. Sugerimos que tanto la primera como la última sesión de todo el ciclo del programa sean preparadas con especial cuidado. La última sesión debería cerrarse con actividades de evaluación grupal e individual dando espacio amplio para la retroalimentación respecto a los logros y aprendizajes conseguidos, cerrando el programa con un rito de celebración.

A continuación, describimos las unidades: su introducción, los materiales requeridos y las actividades propuestas.

Aliviar los dolores y el estrés consecuencia de las experiencias vividas por niños y niñas afectados por una catástrofe y resignificar las experiencias

- Distribuir a cada niño y niña el "maletín de las valientes y los valientes", ayudándoles a usar el librito "Érase una vez una catastrofe....." Este contiene contenidos y ejercicios para comprender mejor lo sucedido y lo que les sucedió a ellos.
- Ayudar a los niños y niñas a realizar los ejercicios propuestos en el librito. Además de acompañarles para que usen el cuaderno y los materiales para dibujar y pintar. Así como la plastilina contenida en la bolsa.

Las actividades están destinadas que a través de los dibujos, pintura, el modelado y el juego con las figuritas los niños y niñas puedan:

- a. *Simbolizar las experiencias (expresión de lo vivido a través de dibujos, modelado y el juego)*
- b. *Resignificar creencias y explicaciones erróneas sobre lo sucedido y las respuestas de los niños y niñas durante y después de lo que pasó. Esto a través de la entrega por parte de los y las animadoras, de informaciones, explicaciones de cómo y por qué se producen estos fenómenos de la naturaleza, utilizando metáforas, historias que ayuden a los niños a darles un sentido a lo ocurrido*

- c. Proporcionar a los niños y niñas un recreo en la mitad de la actividad, ofreciéndoles galletas y un refresco como un ritual, para reforzar la idea de pertenencia alrededor del compartir, en el taller experiencias en el recreo un refrigerio.

UNIDAD 1: EMOCIÓN

Trabajo sobre las emociones: identificando y expresando

INTRODUCCIÓN:

Cuando un niño o niña ha vivido situaciones difíciles en su vida, y sobre todo si éstas no son pasajeras, a menudo presentan dificultades para expresar y modular sus sentimientos. La idea es poder ayudarles a usar palabras para expresar sentimientos y emociones. Para ello, deben antes que todo comprenderlas, reconocerlas e identificarlas en ellos y en los demás.

Se comienza a trabajar con las emociones básicas: tristeza, rabia, alegría y miedo. La legitimidad y universalidad de las emociones. Luego se progresa a otros registros emocionales más complejos tales como frustración, nervios, desagrado, soledad, orgullo y vergüenza. Los niños son ayudados para reconocer sus propios sentimientos en un principio, chequeando sus cuerpos, sus caras, sus expresiones y sensaciones en otras partes del cuerpo (nudo en la garganta, mariposas en el estómago) en ellos mismos. Posteriormente, haciendo alusiones a descripciones de estados internos únicos de estas emociones. Una vez reconocidas e identificadas las emociones usando las palabras para definir las, se pasa a asociarlas a experiencias presentes y pasadas.

La tarea siguiente es ayudarles a desarrollar sus destrezas de "detectives" para buscar pistas en las expresiones, conductas, tono de voz, etc., de las diversas emociones en otras personas. El hecho de aprender a reconocer emociones en ellos mismos y en los demás van aprendiendo a desarrollar la empatía, la toma de perspectiva y la regulación emocional. Los niños que han vivido situaciones prolongadas de estrés o que les han vivido en condiciones de vida difícil, pueden presentar dificultades para modular sus emociones, sus impulsos y deseos, así como para pasar de un registro emocional desagradable a otro más positivo y placentero. Por tanto, uno de los objetivos de esta unidad es que los niños puedan aprender a diferenciar entre sentir y actuar sus emociones, particularmente la rabia, a reconocerla en ellos mismos y en los demás, así como a discernir modos adecuados e inadecuados de expresarla. en paralelo a este aprendizaje, con el surgimiento del lenguaje el niño tiene acceso a "verbalizar" y etiquetar diferentes estados afectivos internos, lo que más tarde le beneficiará enormemente para modularse y resolver problemas en las interacciones interpersonales

Posteriormente, los niños y las niñas deberían aprender estrategias para cambiar registros emocionales negativos (como estar enfadado, frustrado y triste) en otros más positivos. En este sentido, compartir la idea que las emociones pueden cambiar no sólo por cambios en el contexto, sino también por estrategias cognitivas que podemos aprender.

ACTIVIDADES:

1. **Los palitos chinos**
2. **Mi mapa de emociones**
3. **Tarjetas de emociones.**
4. **Collage**
5. **La torta de sentimientos (grupo B)**
6. **La olla a presión**

LOS PALITOS CHINOS

Objetivo: desarrollar la capacidad de identificar y verbalizar las emociones y ser capaces de asociarlas a experiencias pasadas o de la vida cotidiana.

Materiales: Un juego de palitos chinos

Descripción:

Se asigna un color a una emoción (4 emociones = 4 colores). Estas emociones pueden ser las básicas, en el caso que esta actividad anteceda otras actividades, o las otras más complejas trabajadas en las actividades anteriores. Los niños deben sacar un palito por turno sin mover los otros. El color del palito retirado dice a qué emoción referirse. El niño o niña que más palitos retire, gana.

Primeras rondas:

- Vas hacer una frase en que esté la palabra "contento", por ejemplo, "*los niños se ponen contentos cuando llega un circo*" o, "*creo que mi hermano estaba muy triste cuando vio la película*"

Segundas rondas:

- Vas a contarnos una experiencia o un momento cuando tú estabas enfadado, por ejemplo, "*ayer sí que me enfadé cuando mi hermano sacó mis lápices*".

Modalidad: se puede trabajar diferentes momentos agregando diferentes consignas, por ejemplo, describir sólo experiencias vividas en el colegio, en casa, en el mismo grupo, etc.

MI MAPA DE EMOCIONES



Objetivo: ayudar a los niños a auto observarse, a reconocer cómo viven o han vivido las emociones y sentimientos resultados de la catástrofe en su cuerpo. Esto, con el fin de ayudarlos a ser conscientes de ellos y de modularlos.

Materiales: Hoja de “mi mapa de sentimientos”

Lápices de colores

Descripción:

Cada niño debe elegir 4 colores, uno para cada emoción y ubicarlo en la casilla correspondiente. Pasar a colorear la silueta que lo representa con estos colores, esto de acuerdo a qué parte o partes del cuerpo siente esa emoción.

Una vez realizado el trabajo individual, compartirlo con el grupo, ver las similitudes y diferencias entre ellos. Incentivar a los niños a hablar sobre sus emociones. Reconocer y legitimar estas emociones, que son propias de todas las personas, lo importante es expresarlas sin dañar ni dañarse (particularmente la rabia).

FICHA PARA ESTABLECER EL MAPA DE LAS EMOCIONES.

NOMBRE:

Dibuja tu silueta en grande para que puedas colorear tus sentimientos dentro de ella.

MI MAPA DE SENTIMIENTOS

ALEGRÍA

RABIA

TRISTEZA

MIEDO

1. TARJETAS DE EMOCIONES



Objetivos: reconocer e identificar a través de las expresiones faciales las distintas emociones a trabajar. Poner palabras a las emociones asertivamente. Sumar a las emociones básicas otras más complejas. Con esta actividad también se desarrolla la capacidad de auto observación y de validar las diversas emociones como legítimas y propias de todos. (Ver ejemplo diagramado)

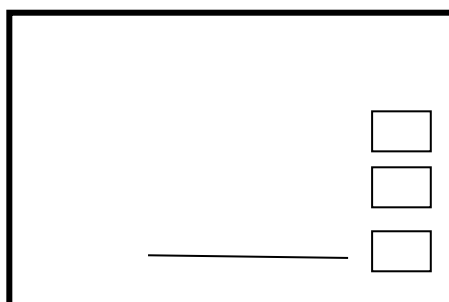
Materiales: Pliego de cartulina

8 Tarjetas (30cm x 15 cm) por un lado con una cara que representa una emoción

Marcadores.

Descripción:

- Introducir a los niños a las diversas emociones, a medida que se van escribiendo en la cartulina; una por una en el orden que se sugiere.
- En un pliego de cartulina grande se escribirá en un lado las 8 emociones contento/a triste, asustado/a, enfadado, nervioso, relajado, celoso y orgulloso. Al otro lado pegaremos las tarjetas (cada una con una cara que representa una emoción) al azar para que los niños puedan unir con una línea la emoción con la tarjeta respectiva. Ayudar a los niños a comprender e identificar estas emociones, hablando de ellas y poniendo ejemplos de la vida cotidiana, esto lo hacen los animadores y también se les pide a los niños que den ejemplos.
- Retirar las tarjetas de la cartulina y mostrarlas una a una y jugar a la adivinanza: qué emoción representan las caras.
- Se les reparte las tarjetas a los niños al azar, cada uno lee la emoción que le toca y la representa gestualmente para que los demás lo adivinen.



4. COLLAGE

Objetivo: Reconocer y asociar las emociones a situaciones, gestos y palabras.



Material: Revistas diversas

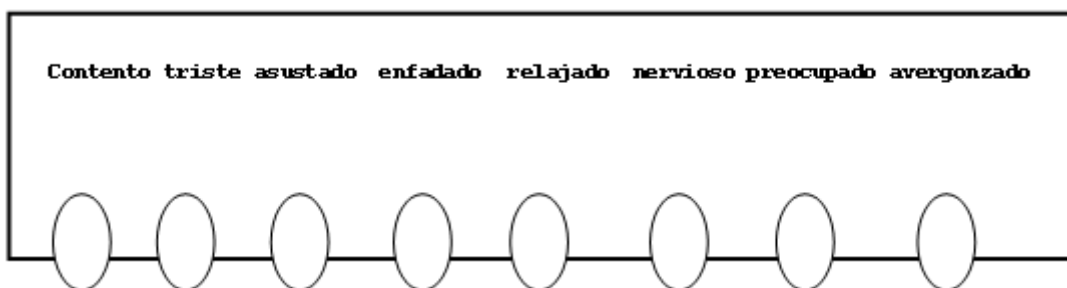
Tijeras (sin punta)

Pegamento

Rollo de papel y rotuladores

Descripción:

- Se les pide a los niños que recorten fotos, palabras, situaciones, etc. asociadas a cada una de las emociones. Luego irán pegando estos recortes conformando pequeños collage en cada óvalo que represente la emoción correspondiente.
- Una vez realizado el trabajo, los niños podrán pegar este enorme collage de emociones en su sala de trabajo. (Ver ejemplo)



- Introducir a los niños a ver las emociones como algo que podemos dominar o controlar, por tanto, de una emoción se puede pasar a otra. Se le pedirá a los niños ejemplos de cómo se puede pasar de un estado emocional a otro, por ejemplo:
 - ¿Cómo puede un niño estar enfadado y luego relajado? ¿Qué ha pasado?
 - ¿Cómo se puede pasar de estar triste a estar contento?
 - ¿Quién puede dar un ejemplo de estar nervioso y luego relajado?

Es probable que los niños den respuestas relacionadas con cambios en el contexto y no con estrategias personales para salir de una emoción, que es lo que se espera promover.

5. LA TORTA DE SENTIMIENTOS (Grupo B)

Objetivo: *ayudar a los niños/as a legitimar, normalizar y reconocer los sentimientos asociados a circunstancias o situaciones personales y llevar a discusión de cómo ellos afectan sus acciones.*



Materiales: **Marcadores**

Hojas blancas

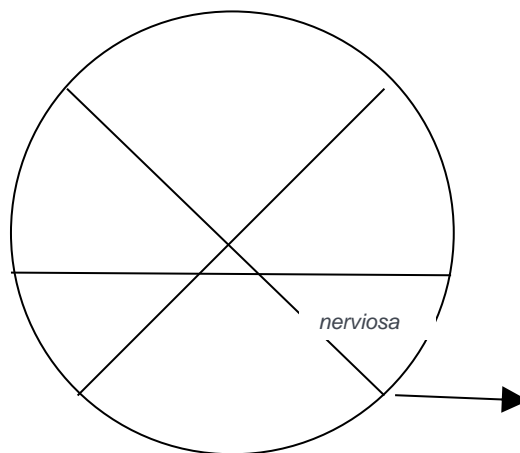
Lápices de colores

Lápices grafitos y borradores

Descripción:

Se les explica a los niños que en nuestro corazón caben emociones o sentimientos distintos, es como una torta que se divide en varias porciones, por tanto, en esta actividad cada uno diseñará una torta con 6 (u 8) porciones, cada una para cada emoción. Se les pide escribir dentro de cada porción cuando han vivido o vivencian esa emoción (ver ejemplo).

**La torta de
María**



Cuando
mi mamá
fue al
hospital

Pueden colorear cada porción eligiendo un color según la emoción. Al momento de compartir la torta, pueden hacerlo si lo desean.

Modalidad: (grupo B). *Éste es un ejercicio que puede utilizarse tanto para expresar sentimientos diversos en situaciones diversas, pero también para trabajar centrados en una situación en particular que genera varios sentimientos, por ejemplo, "Mi torta de sentimientos en la escuela". En esta modalidad se enseña que sentimientos diferentes o contradictorios pueden vivenciarse simultáneamente, es decir, una situación o una persona nos puede generar diversidad de emociones tanto positivas como negativas. Se está*

enseñando que esto es una vivencia normal y no tiene por qué ser culpabilizante.

6. OLLA A PRESIÓN

Objetivos: *reconocer la rabia que nos provoca o ha provocado diferentes situaciones de la vida y que si ésta no se expresa, se corre el riesgo que se quede adentro y nos haga sentir muy tristes y sentirnos mal con nosotros mismos, o que cuando salga sea de muy mala manera.*



Materiales: *Una olla a presión o su foto si no es posible tenerla.*

Pequeños trozos de papel de diversas formas.

Hoja de trabajo individual: Olla a presión

Pegamento

Descripción:

- *La emoción de rabia ya ha sido trabajada en alguna de las actividades mencionadas anteriormente. Por tanto, ahora se enfatizará la diferencia entre emoción y conducta. Emociones son lo que se siente, conductas son las acciones que uno hace.*
- *Escribir en un papelógrafo o pizarra Emociones en una columna y Conducta en la otra, así pediremos a los niños ejemplos de cada una.*
- *Mostrar la olla a presión y mostrar cómo funciona y para qué sirve. Asegurarse que los niños comprenden cuál es la diferencia entre esta olla y las otras así como hacer comprensivo el concepto de válvulas de seguridad (pequeños agujeritos que permiten que salga el vapor o líquido). Contar a los niños que la olla a presión debe estar en buenas condiciones para que pueda funcionar bien, porque si no es así, las válvulas de seguridad no podrían funcionar y la olla puede fácilmente explotar.*
- *Hacer la analogía de la olla a presión con nuestro cuerpo y nuestro cerebro; muchas veces somos como una olla a presión, en que hay muchas cosas que nos provocan sentimientos fuertes de rabia y a medida que nuestro alrededor se pone más tenso o más problemático (el fuego), nos vamos llenando de rabia igual como la olla se va llenando de vapor, hasta que una vez repleta de vapor, éste sale por las válvulas de seguridad. A nosotros nos pasa algo parecido, si no hay válvulas de seguridad corremos el riesgo de llenarnos de rabia y explotar.*
- *Invitar a los niños a trabajar en la hoja de trabajo individual, para que cada niño escriba en los trozos de papel, las rabias guardadas:*

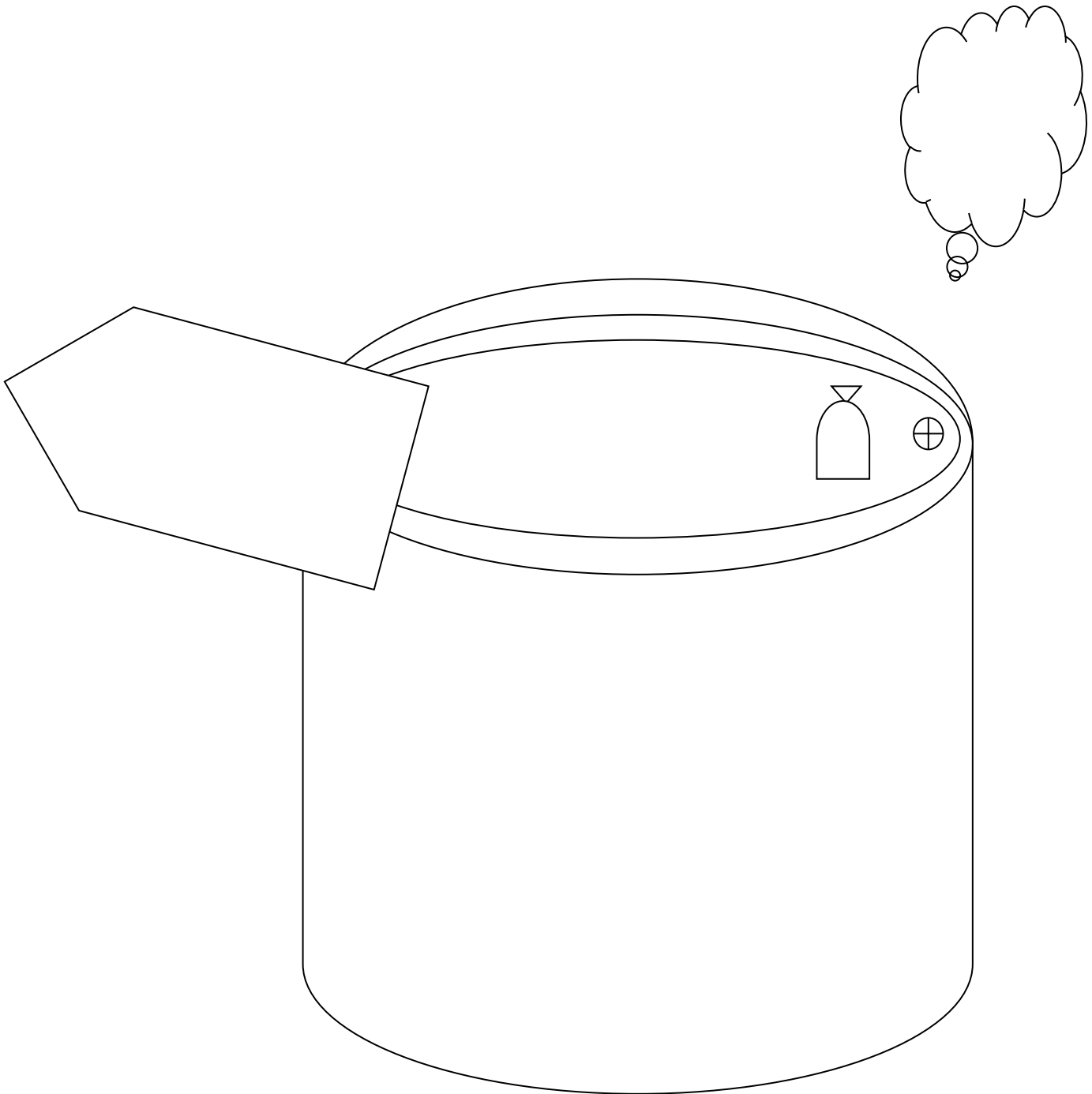
qué, quién, cuándo, dónde, por qué?, etc., para luego pegarlas dentro de la olla.

- *Llevar a los niños a pensar en las desventajas de actuar como una olla a presión, es decir, de guardarse o quedarse con la rabia adentro y por otro lado, en el riesgo de sacar la rabia sin válvulas de seguridad hasta explotar.*
- *A través de una lluvia de ideas, hacer una lista de cuáles serían las válvulas de seguridad que podríamos usar para que nuestra rabia no se quede presionada ni corra el grave riesgo de explotar. Las válvulas de seguridad no son otra cosa que formas constructivas de expresar la rabia, o en otras palabras, modos seguros de enfadarse. Las posibles respuestas son: escribir una carta, hacer algo físico como correr, hacer deporte, buscar a alguien para conversar y compartir cómo uno se siente, decir a la otra persona lo que realmente uno quiere decirle, imaginar de una manera tranquila que las cosas pueden cambiar, mostrar a los otros lo que han hecho, dolor o daño, hablar con alguien, coger un lápiz y dibujar lo que estás sintiendo, respirar profundo y pensar en algo positivo, imaginarte en lo que pasará después, decir a la otra persona algo que comience con "me siento..." etc.*

FICHA TRABAJAR LA RABIA

MI OLLA CON VÁLVULAS DE SEGURIDAD

NOMBRE:



UNIDAD 2: IDENTIDAD

INTRODUCCIÓN:

El modo en que el niño o la niña se representa a sí mismo antes , durante o después de una catástrofe determina en gran manera su modo de estar en la realidad y cómo se representa a los otros. Ofrecer un contexto de buenos tratos todo el tiempo en los talleres puede tener un impacto positivo en sus representaciones internas, proceso que contribuye a la resiliencia. Lo anterior lleva a que los niños puedan reconocerse como únicos, semejantes con sus pares en algunas cosas y muy diferentes en otras. La diferencia muchas veces tiene connotación negativa, sobre todo cuando los niños se perciben diferentes que la mayoría de sus pares, como pasa con niños víctimas de la pobreza, la marginalidad o hijos de padres con muchos problemas socialmente visibles, por ejemplo, padre alcohólico. Por tanto trabajar sobre las percepciones de ellos y ellas mismas corrigiendo las atribuciones negativas contribuye no solo a superar los mal entendidos sobre si mismo resultado de la catástrofe sino como una forma a apoyar el desarrollo de una identidad más sana. El auto-conocimiento permite fortalecernos y aprender también de nuestras debilidades, éste es uno de los elementos más importantes de la resiliencia.

En esta unidad, se realizarán ejercicios que lleven a los niños a pensarse, a auto-observarse para así promover al auto-consciencia y entonces de alguna manera afectar su capacidad de regular y controlar sus comportamientos.

ACTIVIDADES

1. **Pasando la pelota**
2. **Simón pide**
3. **Yo soy**
4. **Yo creo que...**
5. **Diario mural**

1. PASANDO LA PELOTA



Objetivo: practicar con la ayuda de otros a hablar sobre uno mismo de una manera positiva a los demás. Promover el desarrollo del auto-conocimiento en los niños a través de este ejercicio.

Materiales: una pelota

Descripción:

Conformando un círculo se les explica a los niños que este juego nos ayudará a conocernos mejor quienes somos. Se va pasando la pelota por el suelo a cualquiera del círculo, comenzando por los animadores, uno animador comienza la frase: yo me llamo... (Nombre completo) y luego pasa la pelota.

El o la que recibe hará lo mismo y así sucesivamente, utilizando la misma frase. Cuando todos hayan terminado el animador vuelve a tomar la pelota pero esta vez con otra frase.

Aquí hay algunas frases a modo de ejemplo:

- Tengo....años,
- Tengo....hermanos
- Mi familia es de un país llamado.....
- Yo nací en.....
- Mi color favorito es.....
- Mi mejor amiga se llama.....
- Mi fruta preferida es.....
- Me gusta venir aquí porque....
- Etc.

Una vez realizadas varias rondas, se pasará a ejercitar la memoria recordando lo compartido anteriormente de los demás compañeros/as. Esto se puede hacer a través de un juego al azar para designar de quién hablaremos. Al designado/a se ubicará en el centro del círculo y los niños comenzarán a responder las preguntas que hace el animador, por ejemplo, ¿Cuántos años tiene Joan? ¿Qué fruta es la que más le gusta?, etc.

Nota: esta es una actividad que se podría utilizar al principio de todo el taller.

2. SIMÓN PIDE

Objetivo: Reconocerse a través de las señales que da el animador con aspectos comunes al grupo así como aspectos particulares y únicos de cada uno. Desarrollar la capacidad de escucha y comprensión de consignas.



Descripción:

Todos los niños hacen un círculo, uno de los animadores se ubica en el centro y da diferentes consignas. Éstas deben ser realizarlas sólo por aquellos niños que presentan las características que el animador menciona. Por ejemplo:

“Simón pide.... que los que tienen el cabello negro levanten las manos”

“Simón pide.... que los niños que tienen 9 años se pongan a saltar”

“Simón pide.... que los niños que tienen hermanos o hermanas se toquen las rodillas”

“Simón pide... que los niños que son mujeres den una vuelta por el círculo”

“Simón pide.... que los niños que saben hablar español se pongan a mi lado”

etc., etc., etc.

Nota: realizar ensayos simples con consignas simples para que los niños más pequeños entiendan de qué se trata el juego. Las consignas se dan lentamente para que los niños las puedan percibir bien. Las características que se mencionan deben ser tanto comunes a otros niños así como específicas de cada uno, nombre de la madre, ciudad de origen, etc.

3. YO SOY...

Objetivo: proveer una oportunidad para que los chicos y chicas practiquen hablando sobre ellos mismos de una manera no amenazante, obtener información sobre el niño/a desde él mismo. Ayudarlo a sentirse bien consigo mismo.



Materiales: Papel

Marcadores y lápices

Descripción:

A cada niño se le pide completar con su nombre la frase "Yo soy..." como encabezado de una hoja grande.

Pedirles que representen a través de dibujos o escritos los que los hace únicos y especiales. Explicar que este ejercicio es para que otros le conozcan mejor, lo que le gusta y no le gusta, etc.

Si es un grupo mayor de 6 niños, dividirlos en dos grupos. Su animador dirigirá algunas preguntas con el fin de que los niños dibujen lo mencionado alrededor de su persona. Si los niños quieren, los animadores pueden escribir y completar con palabras este trabajo.

Se les puede hacer las siguientes preguntas:

¿Cuál es tu comida favorita?

¿Quién es tu mejor amigo/a?

¿Qué haces después de la escuela?

¿Tú tienes una mascota?

¿Para qué eres bueno/a tú? Por ejemplo: Jugar, correr, comer, andar en bici, pintar, etc.

¿Cuál es tu ropa favorita?

¿Qué programa de la T.V. te gusta ver?

¿Dónde te gusta estar? casa, escuela, taller, calle, etc.

¿Cuál es el animal que más te gusta?

Veamos un ejemplo:

Modalidad: (grupo B). Para este grupo es mucho más entretenido elaborar una "bandera personal". Es una bandera la cual deben poner los colores, signos, símbolos que representan sus valores, creencias y gustos que defienden y les identifica. Pueden necesitar recortes de revistas, papeles de colores y otros objetos decorativos.

4. YO CREO QUE...



Objetivo: ayudar a los niños expresar sus ideas, sus creencias sobre sí mismos y sobre el mundo. También sus representaciones conforman parte de su identidad. Incentivar a compartir lo que piensan fortalece también su identidad.

Materiales: Hoja de trabajo individual "Yo creo qué..." para cada niño/a.

Lápices para completar las frases.

Descripción:

Esta es una actividad que confronta a los niños a compartir sus ideas y sus creencias de sí mismos y de los demás. Los niños completan las frases de su hoja y una vez terminados, en círculo van compartiendo sus ideas de forma voluntaria. Ser respetuosos con los niños que no desean o les cuesta compartir.

Cada ítem preguntado da para conversar sobre el tema, ver las similitudes y diferencias entre los miembros del grupo. Regular el tiempo según el ritmo y la necesidad del grupo.

Hoja de trabajo individual

Nombre:

YO CREO QUE....

Soy

Mi familia.....

Los chicos son.....

Las chicas, en cambio.....

Los adultos muchas veces.....

Soy muy bueno/a para.....

Soy un desastre para.....

Tengo que aprender a

Nunca voy a.....

Cuando grande seré.....

Lo peor de la vida es.....

Venir a este grupo.....

Cuando era un/a bebé.....

Ahora que soy más grande.....

Mi cole.....

Lo mejor de la vida es.....

Y, lo mejor de mí vida.....

Yo,.....

5. DIARIO MURAL



Objetivo: representarse a través de un dibujo también refleja parte de nuestra identidad. Se es parte de un grupo donde hay otros chicos y chicas, pero cada uno mantiene su unicidad. Pertenecer a un grupo también es parte que fortalece nuestra identidad.

Materiales: Un pliego de cartulina grande
Hojas de colores y de distintas texturas
Revistas
Marcadores, lápices de colores
Tijeras y pegamento

Descripción:

Cada niño y niña deberá escribir el pliego de cartulina su nombre con pintura digital del color que quiera. Junto a ello agregará un dibujo que le represente, por ejemplo, un animal preferido, un equipo de fútbol, una bandera de su país de origen, una fruta, etc.

Una vez terminado se pega en una pared y se comparte. Este póster puede quedar en la sala de trabajo durante todo el taller, si fuera posible.

UNIDAD 3: AUTOESTIMA

INTRODUCCIÓN:

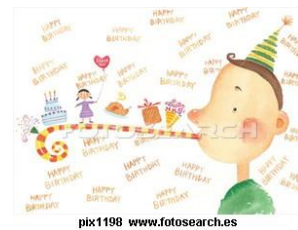
Los niños con experiencias positivas, buenos tiempos familiares y quienes graban en sus memorias emocionales estos buenos recuerdos, van conformando su representación sobre sí mismos como seres queribles y no sólo queridos, con capacidades y habilidades, inteligentes, listos, guapos, etc. porque la autoestima se construye en el día a día en la interacción con ese entorno familiar cargado de una sana afectividad. Sin embargo, los niños que no han contado con este entorno nutritivo presentan una gran dificultad de poder contar con una imagen de sí mismos positiva; su autoestima negativa o pobre, emerge sin duda de una ausencia o carencia de buenos tratos. Estos niños han internalizado la creencia que son malos, no queribles, fuente de frustración y no de gratificación para los adultos. Por tanto, frente al mundo intentarán protegerse de las adversidades y agresiones del mundo adulto intentado compensar esta baja autoestima muchas veces con conductas omnipotentes, controladoras, opositoras y con una búsqueda de control constante sobre su medio y sus relaciones interpersonales.

Esta unidad está durante todo el taller trabajándose implícitamente, puesto que ofrecer una experiencia grupal donde cada niño es escuchado, apreciado y respetado tiene un valor potencial enorme. Sin embargo, se contempla trabajar más directamente sobre ello a través de varias actividades que fortalecerán la autoestima de los niños desde el momento en que otros adultos se han interesado por su participación en este taller. Estas actividades esperan fortalecer los recursos y habilidades, promover el sentimiento de ser valioso, con una actitud más optimista y esperanzadora de su futuro: un camino a la resiliencia.

ACTIVIDADES:

1. **Celebración**
2. **Rey y reina por un día (grupo A)**
3. **La fiesta de los globos**
4. **Buenas cosas mías**
5. **Sopa de letras**

1. CELEBRACIÓN



Objetivo: mejorar el autoestima y facilitar la internalización de mensajes positivos que otros nos dan. Esta actividad apunta a las cosas positivas de la vida de los niños. Terapéuticamente, ayuda a los niños a pensar positivamente.

Materiales:

Artículos de decoración para fiestas

6 bolsas de regalos

6 cintas de regalo

Globos y cornetas

Stickers de cara feliz

Estrellas relucientes o con purpurina.

Tatuajes temporales de ositos (si no se consiguen, ositos pequeños de peluche)

Lápices grafitos

Lápices de colores

Un dado

Descripción:

Los animadores antes del encuentro llenarán y etiquetarán las seis bolsitas de regalo como sigue:

1. Llenar una bolsa con cornetas y amarrarla con una cinta de regalo con el siguiente mensaje: "Toca la corneta y muestra cuanto de orgullosa de sientes de ti misma"
2. Llenar una bolsa con globos amarrarla con una cinta con el siguiente mensaje: " Infla un globo y celebra los placeres de la vida"
3. Llena una bolsa con stickers de caras contentas y amarra con una cinta que tenga el siguiente mensaje: " Toma un stickers para celebrar la risa"
4. Llena una bolsa con los ositos, poner la cinta con el mensaje: "Llévate un osito como recuerdo que puedes pedir un abrazo de oso de la gente que te cuida."
5. Llena una bolsa con las estrellas, amárrala con cinta que tenga el siguiente mensaje: Ayúdate a ti mismo/a para recordarte que eres como una estrella brillante"

6. Llena una bolsa con motas de algodón, amarra con cinta que tenga el siguiente mensaje: "Tengo algodón para mostrar que puedo ayudarme a mí misma a sentirme bien"

El grupo completa su hoja de celebración individualmente (pueden escribir o dibujar). Esta hoja contiene 6 cuadros.

Cuando todos/as han terminado, los animadores dirigen la conversación sobre la importancia de celebrar las cualidades únicas de cada persona en el grupo. Se explica que todos van a celebrar jugando a una fiesta.

Sentados en un círculo, cada uno con su hoja de celebración. En el centro las 6 bolsas de regalo. Los animadores reparten gorros y cosas de fiestas a cada miembro del grupo, creando una atmósfera de fiesta. Los niños van tomando turno, tirando el dado y compartiendo la respuesta que marca el número del dado, por ejemplo, si es un 6 entonces el cuadro 6 (algo que me hace sentir bien). Todos los niños comparten su respuesta del cuadro 6. Recién entonces se abre la bolsa nº 6. y se reparten los regalos.

Se juega hasta que han salido todos los números del dado y cada una de las 6 preguntas han sido respondidas. Si durante el juego un jugador tira un número ya usado, puede volver a tirar hasta que salga un número nuevo. Finalmente, se puede poner música y bailar si lo desean, como una fiesta!.

Nota: no olvidar preguntar al final cómo les pareció la actividad, que es lo que más les gustó y lo que menos.

2. REY O REINA POR UN DÍA



Objetivo: mejorar la autoestima y facilitar la internalización de mensajes positivos.

Materiales: Cinta amarilla o dorada

Artículos de decoración para vestir una reina o un rey

Cinta pegante

Una silla

Una capa de rey o reina

Descripción:

Los animadores explican que esta sesión o taller es muy especial, puesto que hoy serán tratados como reyes y como reinas.

Primero, todos los niños construyen y decoran sus coronas. Se prepara la capa y se adorna la silla. Cada uno vestirá su corona. Por turno, cada niño se sienta en "el trono" mientras el resto del grupo les saluda y les honra con reverencia y les dan generosos elogios. El grupo puede tener una celebración festiva con "música real" y un snack especial.

Dar elogios es algo positivo para quien los da y quien los recibe. Es una herramienta fabulosa para mejorar la autoestima.

LA FIESTA DE LOS GLOBOS



Objetivos: Facilitar la oportunidad de intercambiar las percepciones que tiene el grupo de cada uno de los participantes, incluyendo a los animadores. Estas percepciones tienen que ver con las cualidades y virtudes que vemos en los demás y los demás en nosotros mismos. Esta actividad también puede ser realizada como al final de todo el ciclo del taller.

Materiales: Un globo por participante de diferentes colores (si fuera posible un color para cada uno, si esto no fuera posible, personalizar el globo con su nombre)

- Tiras de papeles aproximadamente. 1cm x 10cm)
- Lápices

Descripción:

- Se les reparte a los niños las tiras de papel, una o dos por niño, y un globo de color o personalizado.
- Se les pide que escriban en las tiras de papel una cualidad o virtud de un compañero, una vez que la escriba la doble varias veces hasta que quede lo suficientemente pequeño para insertarlo dentro del globo de ese compañero. Cada chico o chica hará esta actividad para cada uno de sus compañeros.
- Los animadores pueden ayudar a los que tienen dificultad de escribir, a insertar las tiritas enrolladas dentro de los globos y a dar ideas de cualidades y virtudes que pueden tener los participantes.
- Una vez que todas las tiras de papel están dentro de los globos respectivos se les pide a los niños inflar su globo y anudarlo. Pueden jugar un rato con él y jugar un poco a las adivinanzas de cuáles podrían ser sus cualidades percibidas por sus compañeros.
- Es el momento más interesante de pedir a cada niño, uno a uno pinchar el globo para poder obtener las tiras de papel, desenrollarlas, leerlas y disfrutarlas. Cada niño toma su turno.

Es muy importante en esta actividad dar espacio a compartir sus cualidades percibidas por sus compañeros si lo desean y se sienten cómodos. Los niños que prefieren no compartirlo es digno de atención posterior y respeto por parte del grupo.

A disfrutar!

3. BUENAS COSAS MÍAS



Objetivos: con esta actividad se espera promover la autoestima enfatizando sobre los aspectos positivos de cada niño o niña.

Materiales: papel de color (formato A4), marcadores o rotuladores y/o lápices.

Descripción:

Pedimos a cada niño que escriba su nombre en la parte superior de la hoja y le ayudamos a dividir el resto de la hoja en seis compartimentos. En cada uno de ellos pedimos que el niño escriba aspectos de su vida, tales como "en casa", "en la escuela" "en los talleres", "en el fútbol", "en la vecindad", "mis amigos", etc. Entonces se les pide a los niños escribir o dibujar una buena cosa de cada uno de estos aspectos de su vida.

En este ejercicio el trabajo de los animadores es constante porque lo que se pretende conseguir es remarcar sus habilidades, logros, cualidades o virtudes que están ligados a esos aspectos positivos que él percibe en su vida.

Modalidad: se puede pedir a los niños que una vez realizada la actividad puedan agregar algo bueno que ellos hacen en estos diferentes contextos trabajados.

BIBLIOGRAFÍA

1. BARUDY, J. DANTAGNAN M., "Los buenos tratos a la infancia: Parentalidad, Apego y Resiliencia". Editorial Gedisa. Barcelona. 2005.
2. BARUDYJ. DANTAGNAN M., "Los desafíos invisibles de ser madre y padre. Manual para la evaluación de las competencias y la resiliencia parental". Editorial Gedisa. Barcelona. 2009.
3. CYRULNICK, B., "Los alimentos afectivos". Ed. Nueva Visión. Buenos Aires. 1994
4. CYRULNICK, B., "Los patito feos. La resiliencia; una infancia infeliz no determina la vida". Ed. Gedisa. Barcelona .2001
5. CYRULNICK, B. "El murmullo de los fantasmas: volver a la vida después de un trauma". Ed. Gedisa. Barcelona. 2003.
6. GUEDENEY, A. "Les déterminants précoces de la résilience". En: Ces enfants qui tiennent le coup. Ed. Hommes et Perspectives, Revingny-sur-Ornain. 1998.
7. MANCIAUX M., VANISTENDAEL S., LECOMTE J., CYRULNIK B., « "La resiliencia: estado de la cuestión". En: "La resiliencia resistir y rehacerse" Ed. Gedisa. Barcelona. 2003.
8. VAN DER KOLK y col. "Exploring the Nature of Traumatic Memory: Combining Clinical Knowledge with Laboratory Methods". *Journal of Agression, Maltreatment & trauma*. Vol. 4, nº 2, 2001. 1996.
9. Walker L. *The battered woman*. New York: Harper Perennial. 1980.