

MANUAL ESCOLAR DE
PREPARACION PSICOSOCIAL PARA
AFRONTAR UN DESASTRE
EN EL MUNICIPIO DE PEREIRA

INSTITUTO MUNICIPAL
DE SALUD DE PEREIRA
DIVISION DE PROMOCION Y PREVENCIÓN

LUZ STELLA FLOREZ ROJAS
MEDICA
JORGE ARTURO QUINTERO HURTADO
PSICOLOGO
LUZ STELLA LOPEZ FRANCO
TRABAJADORA SOCIALPEREIRA

NOV - 24 - 2001

AGRADECIMIENTOS

Al Instituto Municipal de Salud de Pereira que en su afán por mejorar y humanizar los servicios que presta a la comunidad nos brinda la oportunidad de capacitarnos.

A la Universidad Tecnológica de Pereira por sus valiosos aportes en el Diplomado de Acompañamiento Psicosocial en Desastres.

Para nuestros compañeros de diplomado un abrazo, los llevaremos en nuestro corazón.

“Una pena compartida
nunca es la pena
entera,
pues con la ayuda de
alguien se rebaja la
otra media.”

(Humberto Antonio Agudelo)
(Educación en Valores año 2000)

PRESENTACION

La ubicación de Pereira en una zona de alto riesgo para desastres naturales como sismos, inundaciones, deslizamientos, entre otros, hace que la población en general y especialmente los niños sean altamente vulnerables al impacto físico, y psicosocial al que se enfrentan ante un desastre.

Posterior a la ocurrencia de un desastre, el niño puede presentar respuestas en su salud física y mental que representan trastornos de conducta, dificultades en sus relaciones interpersonales, trastornos del sueño, alteraciones en el aprendizaje, y el estrés postraumático.

El poder realizar una preparación previa al desastre se constituye en una forma de aminorar los efectos dañinos que a nivel psicosocial trae consigo un evento catastrófico.

El presente manual proporciona elementos prácticos que le permitirán a los docentes, padres de familia, líderes comunitarios y facilitadores en general de procesos de grupo, preparar a los niños antes del desastre, para que a través de una serie de actividades pedagógicas desarrollen habilidades

para el trabajo en equipo, fortalecimiento de valores como confianza, solidaridad, respeto, cooperación, acompañamiento, conozcan y apliquen técnicas de primeros auxilios emocionales y igualmente se pretende que los programas de acompañamiento psicosocial sean un complemento a los ya existentes para la prevención de desastres en las instituciones educativas.

Esperamos que el manual se integre dentro del Proyecto Educativo Institucional y se le de continuidad en el proceso formativo de la comunidad educativa.

COMO UTILIZAR EL MANUAL

Seleccionada una comunidad educativa e identificados los líderes interesados en actividades de Prevención y Promoción de la salud, se les sensibiliza en torno a la importancia de una preparación previa para afrontar un desastre, con el fin de que la comunidad educativa mejore los planes de atención en desastres mediante la utilización de potencialidades propias, con la participación activa de la comunidad; pues es ella quien garantiza y dinamiza estos procesos si se le involucra en el antes, durante y después del desastre.

Para una adecuada utilización del manual es importante tener en cuenta los siguientes momentos:

1. Identificar los recursos humanos, técnicos, físicos, financieros, administrativos e institucionales con que cuenta la comunidad educativa y su zona de influencia para la prevención y el acompañamiento Psicosocial en desastres.
2. Detectar entre los integrantes de la comunidad educativa características de liderazgo que posibiliten la formación como facilitadores en prevención y acompañamiento psicosocial en desastres.
3. Seleccionar líderes comunitarios interesados en asumir el reto de la Prevención y Promoción de la salud a través de la preparación para afrontar un desastre.
4. Formar al grupo de padres, docentes, líderes comunitarios para que desarrollen un proceso psicosocial que permita antes de la ocurrencia de un

desastre, preparar a los niños para el afrontamiento de esta situación, de tal forma que se logren mitigar los efectos producidos por el evento.

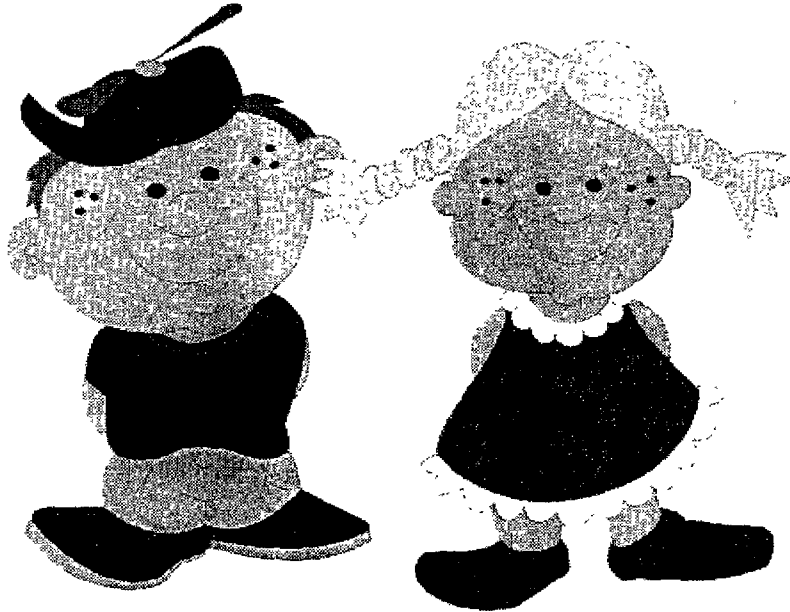
5. Desarrollar las acciones pedagógicas propuestas, teniendo en cuenta que éstas pueden ser enriquecidas y complementadas por los orientadores de dicho proceso.

DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES:

Es importante aclarar que previo a la realización de las actividades, los facilitadores deben ser entrenados en el uso de las herramientas pedagógicas. Al finalizar cada actividad se propone una tarea, la cual debe ser retomada y acompañada por el facilitador, de tal forma que el encuentro con los niños se extienda a otros momentos de su vida cotidiana.

ACTIVIDAD No. 1

COMO ME VEO?



OBJETIVO:

- Fomentar en los niños la posibilidad de auto reconocerse y auto percibirse en todas las situaciones que deban afrontar a lo largo de la vida aceptando sus fortalezas y debilidades.

AMBIENTACION:

El grupo se divide en dos partes. El primer grupo forma un círculo y pasa al centro del salón; el segundo grupo forma un círculo alrededor del primero, los integrantes del primer círculo giran a la izquierda y los del segundo a la derecha, todos cantan una misma canción; cada integrante del primer círculo debe tener un compañero del segundo círculo. Nuevamente giran los participantes de cada grupo en sentido contrario y cantan una segunda canción. A la señal de "hermanos" cada quien debe formar una pareja diferente a la primera, cogerse las manos y ponerse en posición de cuclillas y preguntar su nombre y lo que más le gusta hacer. La última pareja se queda de árbitro con el monitor para animar el grupo. Se repite a varias veces.

VIVENCIA:

COMO ME VEO

1. Entregar a los participantes hojas en blanco y pedirles que escriban con la mano izquierda (o derecha, en caso de que sean zurdos), una historia cuyo protagonista sea un animal...
2. Ya con la mano derecha se escriben las cualidades de dicho animal.
3. Pedir a los participantes que lean mentalmente la historia y observen si encuentran alguna similitud consigo mismo.
4. Quienes lo deseen pueden leer en voz alta su historia.



¿CÓMO ME VEN LOS DEMÁS?

1. Entregar a los participantes una hoja que deben pegar en su espalda, y los demás compañeros escribirán sobre ella sus cualidades.
2. Se pega la hoja en la pared y se socializan ambos ejercicios.

REFLEXION Y PUESTA EN COMUN:

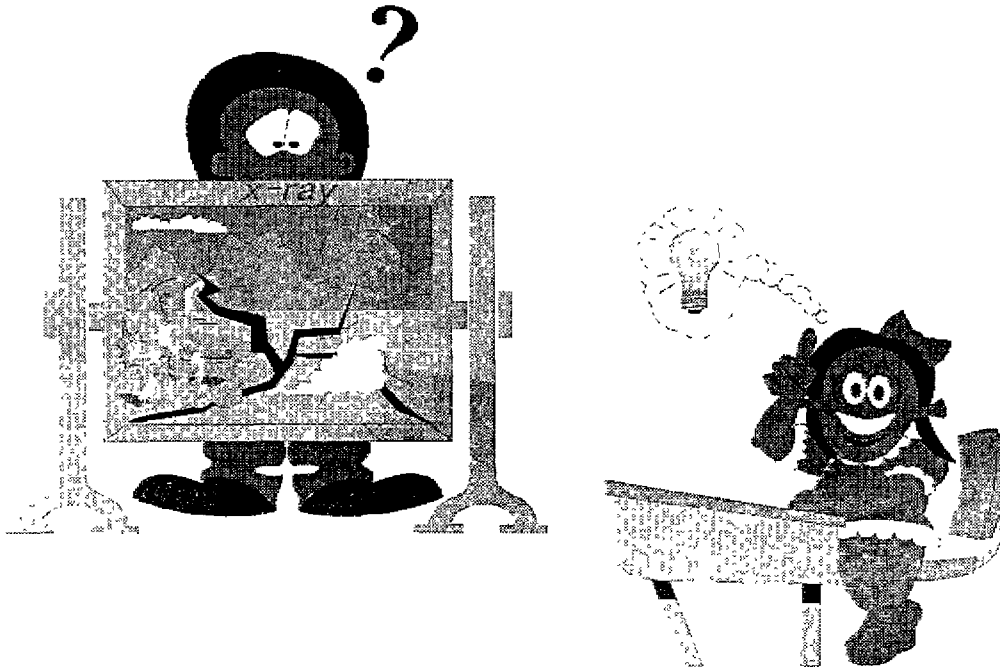
- Tengamos en cuenta que para todo lo que nos proponemos en la vida debemos partir de apreciarnos, respetarnos y aceptarnos a nosotros mismos.
- El aprecio, el respeto y la aceptación son los cimientos para el establecimiento de las relaciones con los demás.

TAREA:

En una cartelera reconozco lo bueno que tiene mi comunidad, mi familia, mi escuela y yo.

ACTIVIDAD No. 2

LA TIERRA SE MOVIO, EL RIO SE CRECIO, EL VOLCAN DESPERTO



OBJETIVO:

- Conocer qué es un desastre y las clases de desastres naturales.
- Reconocer que es una amenaza y un riesgo.
- Identificar los recursos y carencias con que cuenta la escuela y comunidad para la prevención y atención de un desastre .

AMBIENTACIÓN:

Concurso de saberes: Se divide el grupo en subgrupos, se ponen un nombre y eligen un representante el cual debe tomar una tarjeta que contiene una pregunta que indaga acerca de los conocimientos que los niños poseen sobre los diferentes tipos de desastres y como reaccionar cuando se presentan. Las tarjetas se intercalan con otras que contiene penitencias, adivinanzas y cumplimiento de tareas.

Socialización y ampliación de conceptos.

VIVENCIA:

- Mostrar a través del dibujo los tipos de desastres naturales que se presentan en la región. Trabajo grupal.
- Conocer medidas de precaución que se deben tomar de acuerdo al desastre.
- Identificar los elementos que posee la escuela para prevención y atención de un desastre: en grupos se realizará un recorrido por la escuela entrevistando a los docentes y directivos de la institución quienes informarán acerca de los planes de emergencia y recursos con que cuentan.

REFLEXION Y PUESTA EN COMUN

- El adquirir conocimientos en torno al desastre permitirá identificar las amenazas y vulnerabilidades y proponer estrategias que permitan mitigar y disminuir los efectos.
- Conociendo los recursos con que cuenta la comunidad se puede hacer un plan de prevención, producto de un trabajo de grupo, que se anticipe a la emergencia.

TAREA:

1. Elaborar dos maquetas de la escuela con material de reciclaje donde se observe la situación actual y la ideal en cuanto a la prevención de desastres, y proponer cambios para mejorar.
2. A través de un mapa hacer el ejercicio anterior en su comunidad, y asignar tareas de acuerdo a los aspectos a investigar.
3. Reconstruir la historia oral de la comunidad en cuanto a desastres naturales.
4. Establecer el día de la Prevención de desastres.

UN DESASTRE NOS ASUSTA Y TAMBIEN NOS PUEDE ENFERMAR



OBJETIVO:

- Identificar las reacciones que pueden tener los seres humanos durante y después de un desastre.

AMBIENTACION:

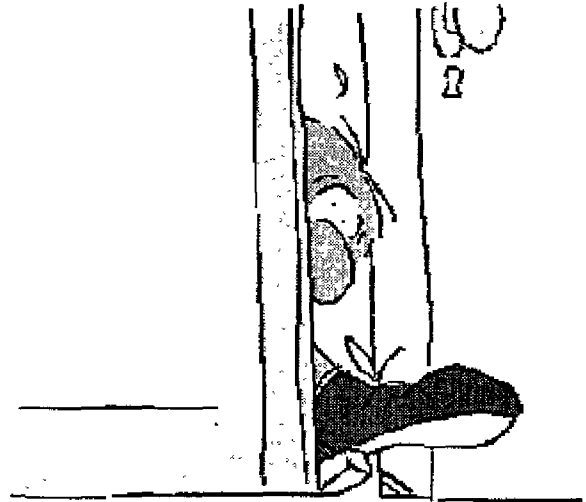
Se solicitará que un voluntario del grupo nos cuente lo que sintió durante un desastre.

VIVENCIA:

1. Mediante una función de títeres los niños expresarán sus vivencias durante un desastre.
2. Dibujar una cara que exprese su sentir después de un desastre.
3. Cada participante recibirá una piedrita que introducirá en su zapato, caminarán por el salón con ella adentro durante un minuto y expresarán lo que hayan sentido.
4. Se realizará nuevamente el ejercicio retirando la piedra del zapato. Socializar la experiencia.
5. Buscar la relación existente entre la piedra en el zapato y los sentimientos que nos han quedado después de un desastre.
6. Realización de un ritual mediante el cual los niños escriben en un papel los sentimientos desagradables (la piedra en el zapato) que evocaron con el ejercicio anterior, lo depositan en una bolsa de papel y lo eliminan en la basura, lo entierran o lo queman

REFLEXION Y PUESTA EN COMUN

- Hacer énfasis en la importancia de reconocer y expresar nuestros sentimientos.
- Resaltar que es conveniente buscar a alguien de nuestra confianza, a quien contarle lo que estamos sintiendo, para que nos escuche y nos ayude.



TAREA:

Escribir un cuento ilustrado sobre algo que te haya causado tristeza, alegría, rabia, miedo.



ACTIVIDAD No. 4

EL TRABAJO EN EQUIPO NOS FORTALECE



OBJETIVO:

- Fomentar el trabajo en grupo mediante el desarrollo de actitudes que favorezcan la comunicación, cooperación, sentido de pertenencia, respeto por los demás, y aceptación.

AMBIENTACION:

Se le pide a los participantes que formen grupos, y se quiten los zapatos y los pongan en un costal, se amarra bien y se les dice que tienen un tiempo limitado para colocárselo nuevamente. Se suspende la dinámica y se evalúa lo que cada equipo ha logrado. Si no se ha visto un nivel de organización se da uno o dos minutos más para que el grupo se organice y se repite de nuevo la búsqueda de los zapatos. Se socializa lo que sucedió.

VIVENCIA:

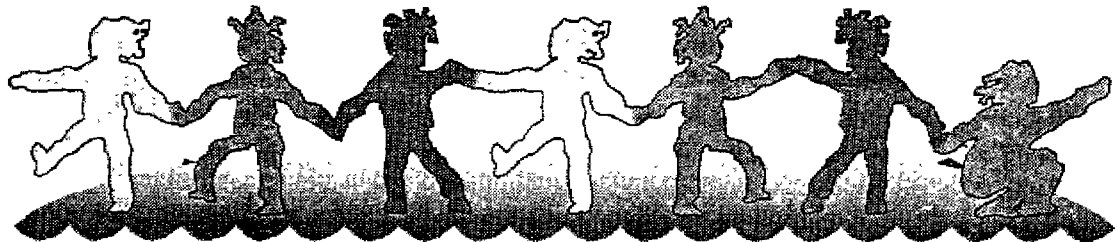
1. Organizar el grupo en cuatro subgrupos y a cada uno se le entrega una frase la cual se encuentra desorganizada, la frase contiene las características del trabajo en grupo. Deben organizarla, comentarla y darla a conocer a los compañeros.
2. Conformar varios grupos de trabajo y pedirles que con todos los objetos que encuentren, realicen la "Tira más larga" en un tiempo determinado.
3. Analizar en el ejercicio la cooperación y trabajo en equipo.

REFLEXION Y PUESTA EN COMUN:

- La capacidad de plantear los propios puntos de vista y tratar de comprender el de los otros en una actitud de respeto contribuye a fortalecer el trabajo en equipo.
- El trabajo en equipo debe hacerse de acuerdo a un orden previamente establecido.
- Fortalece las actitudes que enriquecen la organización y el trabajo colectivo.
- Relaciona la vivencia con la realidad de los participantes.

TAREA:

- Averiguar en su comunidad qué grupos existen y qué hace cada uno.
- Reunirse con los compañeros de clase y realizar un trabajo que beneficie al salón o a la escuela.



ACTIVIDAD No. 5

LA AMISTAD Y EL ACOMPAÑAMIENTO



OBJETIVO:

- Resaltar la amistad como parte importante del acompañamiento en una situación de desastre.

AMBIENTACION:

Adornar el salón con frases alusivas a la amistad.
Escuchar una canción acerca de la amistad.

VIVENCIA:

1. Extractar el mensaje de la canción:

- ¿ Cómo se relaciona la canción con la vida cotidiana?
 - ¿Cuál conducta de las que actualmente vive se parece más a la amistad.?
 - ¿ Cuando has recibido apoyo de un amigo y por qué?. Expresarlo mediante un dibujo.
2. En un papel escribir el nombre en el centro y junto a él, el de mis principales amigos teniendo en cuenta que los mas cercanos a mi nombre son los que siento más amigos.
 3. Elaborar un mural completando las siguientes frases:
 - Lo que mas me gusta de ellos es _____
 - Lo que menos me gusta de ellos es _____
 - Algunas veces deseo que ellos _____
 - Me gustaría ser amigo de _____
 - No he podido ser amigo de _____

REFLEXION Y PUESTA EN COMUN

- Quienes nos pueden brindar un mejor acompañamiento en el momento de un desastre son nuestros amigos.
- Acompañamiento es estar al lado del otro permitiéndole el crecimiento personal, respetando su individualidad.
- Acompañar es ponerse en el lugar del otro sin juzgarlo, aceptándolo como es.
- Acompañamiento es confiar en nuestras posibilidades y en la ayuda que le podemos prestar a los demás.

TAREA:

- Elaborar una tarjeta donde le expresemos a los amigos lo que significa contar con ellos en un momento difícil.
- Escribir un cuento sobre la amistad.

ACTIVIDAD No. 6

JUGUEMOS AL TEMBLOR Y APRENDAMOS A VENCER EL TEMOR

OBJETIVO:

Propiciar en los niños la expresión de emociones y sentimientos en forma espontánea, ante la simulación de un desastre, para que perciban, vivan y logren minimizar los niveles de pánico y desequilibrio emocional y lleguen a la calma y estabilidad mediante la aplicación de técnicas de primeros auxilios emocionales.

AMBIENTACION:

Los asistentes nombran los desastres que han vivido o conocen.

VIVENCIA:

1. Simulación de un temblor: "vamos a jugar que aquí y ahora está



- ocurriendo un temblor, los edificios se mueven, los carros se estrellan, los objetos se caen, cortan la energía.
2. Dar espacio para la expresión de emociones y sentimientos.
 3. Socializar la experiencia.
 4. Conceptualización sobre el autocontrol y cómo fortalecer su desarrollo.
 5. Ejercicios de Primeros auxilios emocionales:
 - *Ejercicios de respiración adecuada.
 - *Relajación progresiva.
 - Sombrero del Mago.
 - Abrazo de la mariposa.
 - Golpeteo energético.
 6. Medir los niveles de perturbación a través de caritas que reflejan las emociones.

REFLEXION Y PUESTA EN COMUN

- El permitir la libre expresión de los sentimientos y emociones del niño ante un desastre hace que libere temores, angustia, pánicos.
- La aplicación de los primeros auxilios emocionales unidos al acompañamiento psicosocial que no sólo se da desde el punto de vista profesional sino también por las personas que son cercanas y representativas para el niño permite que las situaciones de crisis puedan ser afrontadas minimizando las secuelas que a nivel de salud mental puedan generar.

TAREA:

- Animar al niño para que cada vez que se encuentre en una situación difícil, recuerde lo aprendido y lo ponga en práctica. Compartir el conocimiento con sus amigos.

ACOMPañAMIENTO

Encuentro entre dos o más personas a través del cual se busca el crecimiento personal, basado en la escucha, la aceptación y el respeto por el otro, buscando con ello un verdadero acercamiento y proceso empático para posibilitar la construcción de nuevos proyectos de vida y facilitar la adaptación a nuevas situaciones; teniendo en cuenta el vivir, sentir y pensar del otro, partiendo de la identidad personal, social y cultural de cada quien, propiciando el descubrimiento y desarrollo de las potencialidades de los seres humanos.

El acompañamiento es ir al lado del otro, siendo lo suficientemente fuerte para crear y afianzar lazos y tan liberador que permita el fortalecimiento de la independencia, en las personas.

BIBLIOGRAFIA

- Educación en Valores- Talleres Infantiles, P. Humberto Arturo Agudelo C. Ediciones Paulinas 2000.
- Cómo Elaborar un Plan Escolar de Prevención de Desastres, 4 Edición, Colombia Junio 2000, Dirección General para la Prevención y Atención de Desastres.
- Adecuación Curricular en Prevención y atención de desastres, Gobernación del Tolima, sub comité de Educación, Yolanda Jaramillo Gaviria, Ibagué 1989.
- Manual de Ayuda en Salud Mental para líderes comunitarios e Institucionales y para Grupos Organizados. Ministerio de Salud, Servicio Seccional de Salud de Risaralda, Ana Lucía Arango Psicóloga 1999.
- Técnicas participativas para la Educación Popular, Laura Vargas Vargas, Graciela Bustillo de Alvarez, 1987.
- Los Niños y las Niñas en el Eje Cafetero, Save the Children UNICEF Colombia, Santafé de Bogotá, julio 2000.
- Flórez L (2000) Implementación del Proceso de Adopción de Precauciones para la Prevención integral en Infantes en edad Escolar, sistema de Clasificación de Etapas, Bogotá, Universidad Católica de Colombia.

- Acción Preventiva Año 2 No. 2 Mayo Junio 1991
Comité Regional para la Prevención y Atención de
Desastres CREPAD.
- Promoción de la Salud Prevención de la Enfermedad.
Manual del Gestor de Salud, ESE Hospital San Vicente
de Paúl, Santa Rosa de Cabal, consorcio para la
Reconstrucción de Santa Rosa de Cabal y Marsella
FOREC.
- Manual de Primeros Auxilios Emocionales Básico, para
el Manejo de Estrés en Incidentes Críticos, Corporación
para el Avance de la Vida, KARAVI, Jhon Jairo Trejos,
Corporación KARAVI; Fundación Latinoamericana para
Ayuda Mental en Crisis.
- Fundación Neohumanista. Gilbert Brenson Lazón y
María Mercedes Sarmiento Díaz. Recuperación
Psicosocial. Santafé de Bogotá. 1999.