



Cruz Roja Guatemala



# APOYO EMOCIONAL



## BASE LEGAL



Acuerdo Ministerial No. 443-97 del Ministerio de Educación donde establece: Artículo 1°.bc. Cada centro educativo público o privado del país *deberá elaborar su Plan de Seguridad Escolar, con sus comisiones respectivas* de contingencia y evacuación para casos de desastres o por cualquier otra situación de riesgo, desde el nivel pre-primario hasta el nivel medio, Ciclo Básico y Diversificado.

El artículo 2°.bc. *Deberá contemplarse en el proceso enseñanza-aprendizaje actividades relacionadas con la temática de prevención y reducción de desastres,* considerando la amenaza, vulnerabilidad y riesgo como parte consustancial del trabajo docente.



# Finalidad del Comité Escolar de Gestión para la Reducción del Riesgo

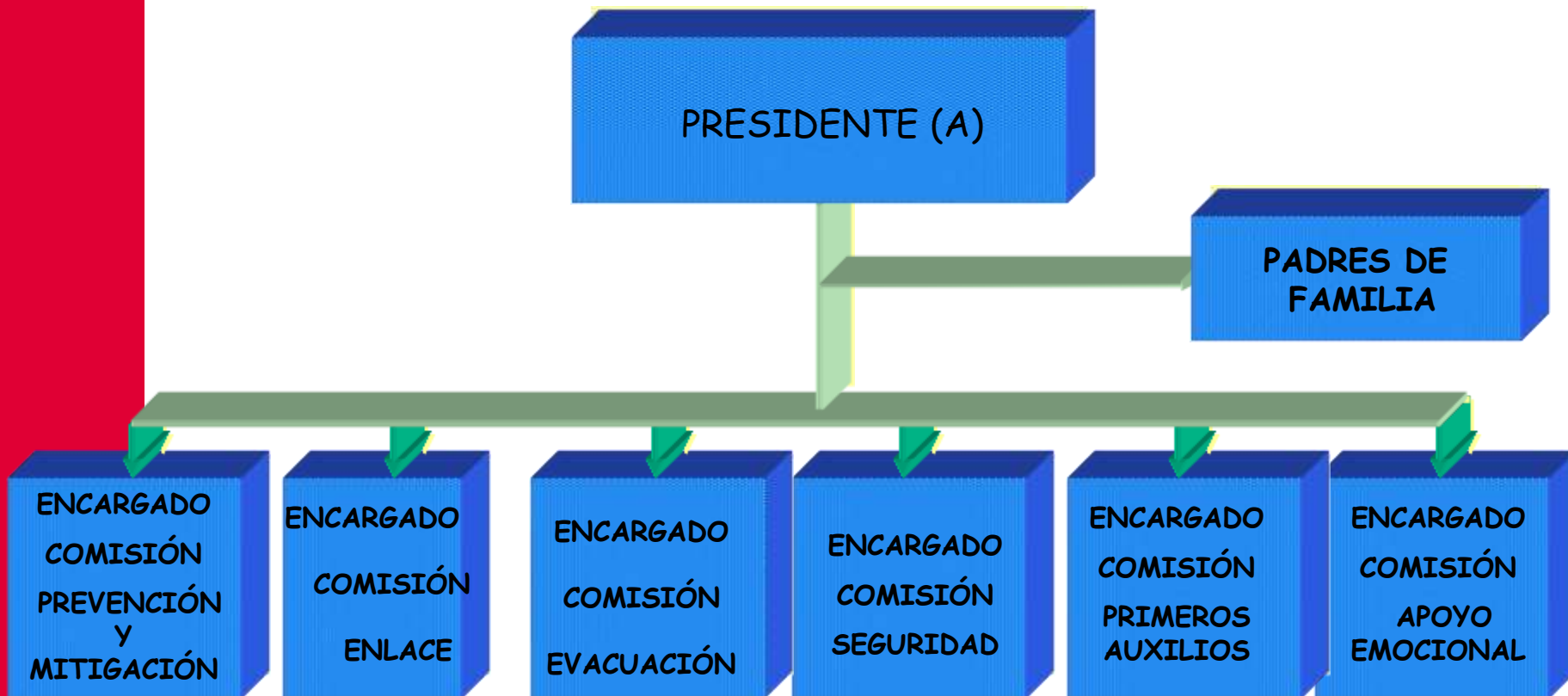
El Comité Escolar tiene como ámbito de acción el centro educativo y se constituye parte de una COLRED o COMRED según su ubicación, con la que mantiene comunicación permanente.

Su finalidad es coordinar el “conjunto de acciones” guiadas por objetivos específicos destinados a la prevención, mitigación, preparación, respuesta y recuperación, de la comunidad educativa, ante emergencias o desastres.





## ORGANIGRAMA FUNCIONAL COMITÉ ESCOLAR

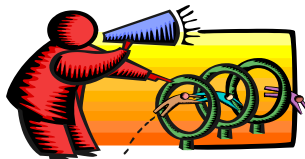




# Intervención del Comité Escolar



**ANTES:** Implementar acciones de prevención y mitigación así como participar en la preparación de planes de respuesta.



**DURANTE:** Coordinar la ejecución del Plan de Respuesta de acuerdo a las alertas declaradas por las autoridades pertinentes.



**DESPUÉS:** Rehabilitación y reconstrucción: acciones o solicitudes de apoyo con enfoque de desarrollo sostenible hacia la comunidad educativa afectada.



## **Funciones del Encargado de la Comisión de Apoyo Emocional**

- Impulsa y ejecuta acciones destinadas a brindar apoyo emocional a personas que están pasando por momentos muy difíciles a causa de una emergencia o desastre. Está dirigida por un o una docente con el nombre de Encargado. Esta integrada por dos alumnas o alumnos de cuarto grado en adelante.





## **Funciones del Encargado de la Comisión de Apoyo Emocional**

- Dar seguimiento al cumplimiento de funciones de la comisión.
- Participar activamente en el Comité Escolar.
- Delegar responsabilidades a los demás miembros de la Comisión.
- Presentar al Comité Escolar el Plan de Trabajo Anual de la Comisión.
- Elaborar el plan de acción para brindar apoyo emocional a la comunidad educativa, antes, durante y después de un evento.



## **Funciones del Encargado de la Comisión de Apoyo Emocional**

- Solicitar apoyo a instituciones de socorro, psicológicos o docentes, para la realización de actividades que fortalezcan la salud mental de la comunidad educativa ante situaciones de desastres.
- Identificar los factores de riesgo y protectores de la salud mental para prevenir y mitigar los efectos de los desastres.
- Promover o solicitar apoyo para la realización de actividades relacionadas a la autoestima, salud mental, auto-cuidado, entre otros.





## **Funciones del Encargado de la Comisión de Apoyo Emocional**



- Desarrollar actividades que fomentan la unión y solidaridad entre la comunidad educativa, a efecto que les permita tener una conducta apropiada ante una emergencia o desastre.
- Gestionar con instituciones locales de preferencia especializadas en el tema de la capacitación de su comisión.



## ¿QUÉ ES APOYO EMOCIONAL ?

Es la primera ayuda que se presta a las personas confundidas ante una emergencia o desastre.





# Cuando debe brindarse el Apoyo Psicosocial ?

Cuando las personas no obedecen a los daños físicos sino a las emociones que esté padeciendo en ese momento, tales como:

- Miedo
- Tristeza
- Angustia
- Llanto
- Dolor





## Reacciones típicas de los niños o niñas

- Los niños y niñas no son pequeños adultos. En consecuencia, sus reacciones durante situaciones de desastres serán diferentes de las reacciones comunes de los adultos. Entre las principales reacciones de los niños de estrés están: **miedo, comportamiento agresivo, reacciones físicas, etc.**





## **Reacciones típicas de los niños o niñas**

- **MIEDO Y ANSIEDAD:** Tienen miedo a que se repita el evento. El mayor temor del niño es que lo dejen solo. Por consiguiente, es común que los niños se aferren más a sus padres.
- **COMPORTAMIENTO INFANTIL O AGRESIVO:** El miedo y ansiedad puede provocar que los niños adopten comportamientos como hacerse pipi en la cama, chuparse el dedo, temerle a los extraños.





## **Reacciones típicas de los niños o niñas**

- **DIFICULTAD PARA DORMIR:** Con frecuencia muestran su ansiedad con pesadillas o temor a dormir solos. Miedo a la oscuridad o permanecer dormidos toda la noche.
- **REACCIONES FISICAS:** Algunos niños sufren de dolor de estómago, dolor de cabeza, náuseas, problemas para comer u otros síntomas físicos de angustia. Puede presentarse en respuesta al miedo, culpa, ira o sentirse vulnerables ante futuras tragedias.





## **Reacciones típicas de los niños o niñas**

- **REACCIONES PROVOCADAS ANTE FACTORES DESENCADENANTES:** Algunas veces los niños asocian un olor, sonido, objeto o actividad específica con el trauma. Siempre que sea expuesto a este recuerdo el niño sentirá ansiedad.
- **DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE Y PENSAR:** Los niños de todas las edades pueden tener dificultades para concentrarse. Muchos indican que se distraen con suma facilidad y se sienten confundidos y desorientados después de un desastre.





## Qué debo de hacer?

- Es necesario escuchar y observar para poder reconocer el estrés en los niños. Las personas que brindan apoyo deberán:
  - Escuchar lo que dicen los niños y niñas.
  - Observar lo que hacen mientras juegan solos o en grupo.







## Pasos

- **Conversar con los padres y otros adultos** que conocen a el niño o niña. ¿Está comportándose en forma diferente? ¿Ha cambiado la personalidad, costumbres o perspectivas sobre la vida del niño en alguna medida? ¿Piensan los adultos que el niño necesita a





# Pasos

- **Hable con el niño o niña:** Sobre las cosas cotidianas y observe su respuesta. ¿Escucha y comprende lo que le está diciendo? ¿Considera que el nivel de comprensión es satisfactorio para su edad? ¿Parece estar molesto y confundido? ¿No puede él o ella concentrarse o responder a las preguntas?





# Pasos

- **Compare** el comportamiento del niño o niña con el de otros niños en el mismo entorno. ¿Es similar al comportamiento de otros niños?





# Pasos

- **Observe** al niño o niña mientras juega. ¿Juega en forma apropiada para su edad? ¿Es su manera de jugar similar a la de otros niños o es diferente?





## Cuando referir?

- **Hiperactividad:** incapacidad de permanecer quieto, para concentrarse o dificultad de aprendizaje.
- **Desesperación:** se siente triste y llora mucho, no come, quiere quedarse en cama, habla sobre poner fin a su vida.
- **Pensar constantemente en el evento:** Pesadillas, retraimiento de las actividades sociales habituales o para jugar con otros niños, ansiedad intensa o evasión provocada por recuerdos del evento.
- **Problemas físicos:** dolor de cabeza, náusea.
- **Problemas con consumo de alcohol y drogas.**
- **Explotación de niños:** Cuando se sospecha que el niño pueda estar siendo abusado física o sexualmente, víctima de tráfico legal o siendo explotado.





# Consejos generales para el facilitador

- Los niños aprenden sobre todo mediante el ejemplo. Así pues muéstrese tranquilo y relajado. Una persona tranquila puede tranquilizar a los demás.
- Emplear una voz tranquila, respetando al mismo tiempo algunos momentos de silencio para permitir que los niños lleguen a un momento de relajación.
- Si uno o dos niños se echan a reír, déjelos durante unos segundos, quizás paren solos, de lo contrario, hábleles simple y tranquilo.



# Consejos generales para el facilitador

- Respete el ritmo de cada uno.
- Felicite a los participantes que se esfuercen y a aquellos que hagan bien el juego. Son palabras de ánimo que motivan y ayudan a los niños a realizarlo bien.
- Algunos pueden tener miedo de cerrar los ojos, quizás porque se sorprenden al encontrarse solos en su cuerpo o porque necesitan un mayor contacto con los otros.
- Nunca obligue a un niño a hacer un gesto o un juego. Cuando esté preparado se unirá voluntariamente al grupo.



# Técnicas de Autoayuda

## Tome control de su estrés

**T**rate de vivir lo más normal que pueda.

**O** haga siempre cosas que lo hagan sentir bien

**M**anténgase alejado de sustancias que alteran la mente.

**Ejercítese** con regularidad y coma una dieta balanceada.







# Técnicas de Autoayuda

## Tome control de su estrés



Comprenda sus sentimientos y sea honesto acerca de ellos.

Ordénelos diariamente y escríbalos.

No hay necesidad para que se aíse, pero

Tome su tiempo para dormir, para tener un rato de esparcimiento, relajamiento y para estar a solas.

Refrénese de culpar a los demás o tomar decisiones importantes.

O piense siempre que solamente tomando decisiones recuperará su confianza.

Libérese de sus sentimientos de culpa.



Cruz Roja Guatemala

# Técnicas de Autoayuda

## Tome control de su estrés



Debe abrirse a los demás y pasar tiempo con ellos.

Entienda que puede sentirse mal, si así lo necesita, pero conserve el sentido del humor.

Siempre puede prestar ayuda a los demás, pero

Usted no debe extralimitarse ya que es contra productivo.



# Técnicas de Autoayuda

## Tome control de su estrés



Exclamaciones fomentadas por la rabia o ignorancia es mejor no decirlas.

Siempre recuerde que usted puede estar propenso es mejor no decirlas.

Trate de organizar su tiempo y manténgase ocupado/a.

Recuerde pensar en forma realista y positiva.

Este conciente que su reacción no es única ni anormal.

Sepa esforzarse por aceptar sus limitaciones y aquellas de otros.



# Recordatorios

- En caso de ser necesario, busque ayuda profesional.
- En caso de que se sienta mentalmente incapacitado de hacerlo, no crea que usted tiene el deber de cuidar a sus compañeros de trabajo. **Usted no podrá hacerlo.**
- No trate de imponer a los demás su explicación sobre lo que sucedió
- No le diga a otra persona que simplemente lo olvide todo. **No es tan sencillo.**
- No le diga a otras personas que usted sabe como se sientan. **Usted no lo sabe.**
- No se culpe a sí mismo por lo que sucedió. **Este no es el momento de acusar a nadie.**



# Recordatorios

- No se sienta presionado para responder cuando alguien más está hablando con usted. **El solo hecho de estar allí y escuchar es lo que más le importa a esa persona.**
- No tenga miedo de preguntarle a alguien más de cómo le está yendo. **Su preocupación puede ser estimulante para ellos.**
- No trate de disuadir a nadie más de sus sentimientos, incluso si usted no entiende sus reacciones ante un incidente. **Solamente escuche.**

