

¿CÓMO BRINDAR:

Apoyo emocional para niñas, niños y adolescentes

EN CASO DE HURACÁN?



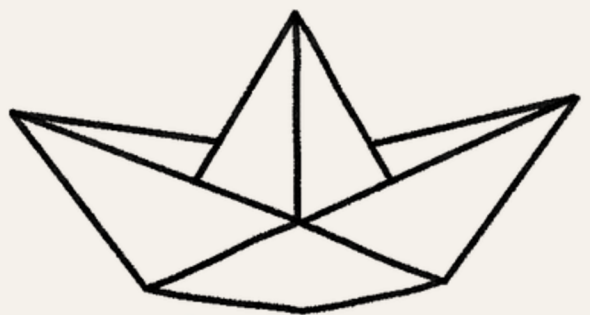
PERSONAS CUIDADORAS:

Desde Reinserta queremos reconocer tu valentía y fuerza en este momento, y queremos que sepas que no estás sola ni solo. Te mandamos un abrazo enorme y todo nuestro cariño. **Estamos aquí para ti.**

Seguramente te has preguntado: **cómo puedes acompañar a niñas y niños para que puedan entender esta situación.**

Este cuadernillo está dividido en dos fases:

- En la primera encontrarás **tips** para acercarte con niñas y niños.
- Y en la segunda, algunos **ejercicios** que pueden acompañarles en el camino.



Estamos con ustedes

01. Tips para acercarte

A NIÑAS Y NIÑOS



TIPS PARA ACERCARTE

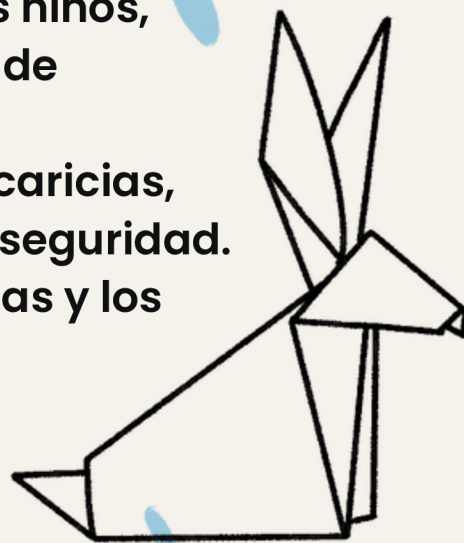
SEGURIDAD Y ALIVIO

Cuando algo tan grande nos sorprende y mueve toda nuestra forma de vida, lo primero que debemos de hacer es sentirnos seguros.

Primero, date cuenta de tu emoción; **como adultos también podemos sentir muchas cosas en estas situaciones, reconocerlo nos ayuda a aliviarlo.**

Después de reconocerlo puedes respirar, caminar, cantar y arropar a las y los más pequeños. Te sugerimos prestar atención a las emociones que las niñas y los niños están atravesando, jugar acompañándoles, también te ayudará a ti. Aquí te dejamos algunos tips:

- **Permanece cerca de las niñas y los niños, cuidando que estén a salvo y lejos de cualquier peligro inmediato.**
- **El contacto físico, como abrazos y caricias, puede proporcionarles consuelo y seguridad.**
- **Mantenga contacto físico si las niñas y los niños lo permiten.**



TIPS PARA ACERCARTE

ESCUCHA ACTIVA

Lo importante de escuchar es que las y los niños **sepan que hay alguien que comprende lo que les pasa**. Aquí una guía breve de escucha activa:

- Baja a la altura de las y los niños, mira a los ojos y ten paciencia cuando hablen de su experiencia. Empieza con una frase, como: ***"Hemos pasado por cosas difíciles, ¿Cómo estas?, ¿tienes alguna pregunta sobre lo que pasamos/ lo que está pasando?"***.
- Acompáñales en los espacios de silencio, de tristeza, llanto o enojo con frases tales como: ***"Estas situaciones pueden causarnos tristeza, miedo o confusión, es entendible sentirse así"***.
- A veces no es necesario hablar, solamente con acompañar basta para sentirse mejor; podrías también acercarte diciendo: ***"Me gustaría tener una varita mágica y que todo vuelva a ser como antes", ¿cómo te imaginas que sería?"***.
- Evita dar falsas esperanzas, habla claro con ellas y ellos, es importante no minimizar la situación, cuéntale que también tienes miedo, que es normal y que están juntas o juntos en esto.

TIPS PARA ACERCARTE

NECESIDADES Y

PREOCUPACIONES ACTUALES

Las niñas y los niños pueden mostrar preocupación o confusión, sobre todo porque se vuelve difícil saber **qué sucederá en los próximos días, semanas o meses**. Te damos algunas ideas que pueden ayudarte:

- Preguntar a las y los niños, ya sea de forma directa o dentro del juego: ***“¿Tienes preguntas acerca de todo lo que ha pasado?”*** .
- Ayúdales a dar una estructura a sus día, si les dices de manera clara qué pasos y/o actividades van a ocurrir; el mundo se volverá menos impredecible, y por lo tanto; no será tan terrorífico. Puedes ayudarles con frases como: ***“Esto es lo que va a suceder ahora. Por un tiempo, estaremos viviendo en el albergue, que es un lugar seguro con comida, ropa y un lugar donde descansar.”***
- Dile a las niñas y niños que ***algunas cosas van a resolverse más rápido que otras***, pero que poco a poco todo va a mejorar.
- Busca ayuda profesional si es necesario, sobre todo si las y los niños muestran **signos de estrés**, tales como pesadillas constantes o cambios en su comportamiento.

02.

Ejercicios para acompañar

A NIÑAS Y NIÑOS



EJERCICIOS

Para niñas y niños

Te compartimos algunas estrategias para que las y los niños sepan que hay alguien que comprende lo que sucede y puede explicárselos:

1. Preguntemos: acércate con la niña o niño y pregunta ***¿Sabes qué es lo que pasó?***

2. Explica: poco a poco ***¿Qué es un huracán? Es un viento muy fuerte y que se produce en el mar.***

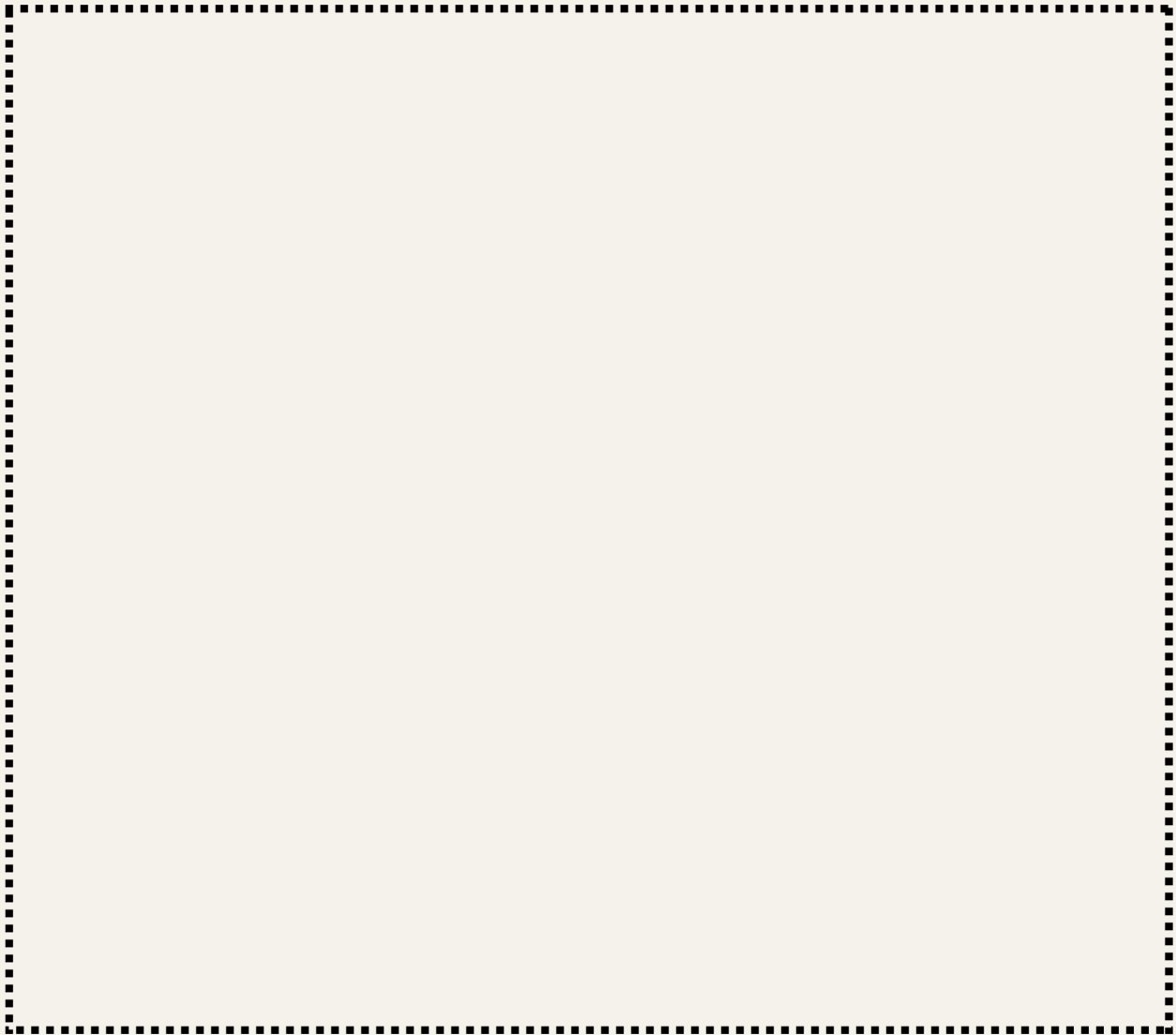
3. Puedes hacer un juego para que entiendan ese gran remolino que forma el propio huracán: podrías llevar a la niña o niño a un recipiente con agua y pedirle que meta su mano y la gire a diferentes velocidades, primero pídele que sople y luego que gire su mano.

Así, conforme vayamos subiendo la fuerza el niño o niña podrá ver con sus propios ojos cómo el viento (que comienza de un soplo), puede convertirse según su velocidad y fuerza.



¿CÓMO VIVISTE EL HURACÁN?

Dibuja cómo lo viviste



Es normal sentir miedo, TODAS Y TODOS sentimos miedo alguna vez y aunque esto ya pasó puede ser que aún te sientas preocupado. ¿Por cuánto tiempo estarás triste o preocupado? Eso depende de cada quien, todas las niñas y niños son diferentes y tienen su propio ritmo.

¿SABÍAS QUE...?

Todas y todos tenemos formas diferentes para sentirnos mejor, vamos a descubrir cuáles son las tuyas y logran abrazar tu corazoncito y tu cuerpo.

¡Vamos a investigar!

Junto con tu persona cuidadora, encierra en un círculo aquellas cosas que te ayudan:

- **Pintar o dibujar**
- **Cantar**
- **Correr y brincar**
- **Hacer deporte**
- **Rezar**
- **Abrazar un peluche**
- **Escuchar música**
- **Abrazar a mis seres queridos**
- **Descansar**
- **Estar con amigos**
- **Abrazar a mi mascota**

Agrega a la lista lo que necesiten.



DIBUJA AQUÍ LAS COSAS QUE TE
HACEN SENTIR MEJOR



MANO DE AYUDA

Coloca tu mano en esta hoja y dibuja el contorno y en cada dedo escribe o dibuja a una persona que puede ayudarte **cuando sientes miedo o preocupación.**



Saber que no estas solo ayuda mucho, para sentirte mejor, **RECUERDA** que poquito a poco las cosas volverán a estar en orden ¡Hay muchas personas trabajando en ello!



TÓMA UN RESPIRO

Respirar puede ayudar a relajarte y a estar en el aquí y en el ahora. **¡Respiremos!** Esto ayuda a niños y niñas a concentrarse y prestar atención al cuerpo.

Cuatro pasos para relajarnos:

- 1. Tomen su peluche favorito u otro objeto pequeño.**
- 2. Acuéstese en el suelo y coloquen el peluche en el vientre.**
- 3. Respiren juntas o juntos en silencio durante un minuto y noten cómo el peluche se mueve hacia arriba y hacia abajo.**
- 4. Dile al niño o niña que imagine que sus pensamientos se convierten en burbujas que inflan su pancita y después se alejan flotando.**



OBSERVAR Y RELAJARSE

Tomarse unos minutos para observar el mundo que les rodea puede **ayudarles a regresar al presente.**

- 1. Siéntanse cerquita.**
- 2. Respiren profundamente unas cuantas veces, luego miren lentamente a su alrededor y observen cinco cosas.**
- 3. Por turnos cada quien diga lo que vieron.**
- 4. También pueden practicar con cinco cosas que escuchan o cinco cosas que sienten.**



DIVIÉRTANSE JUNTAS O JUNTOS

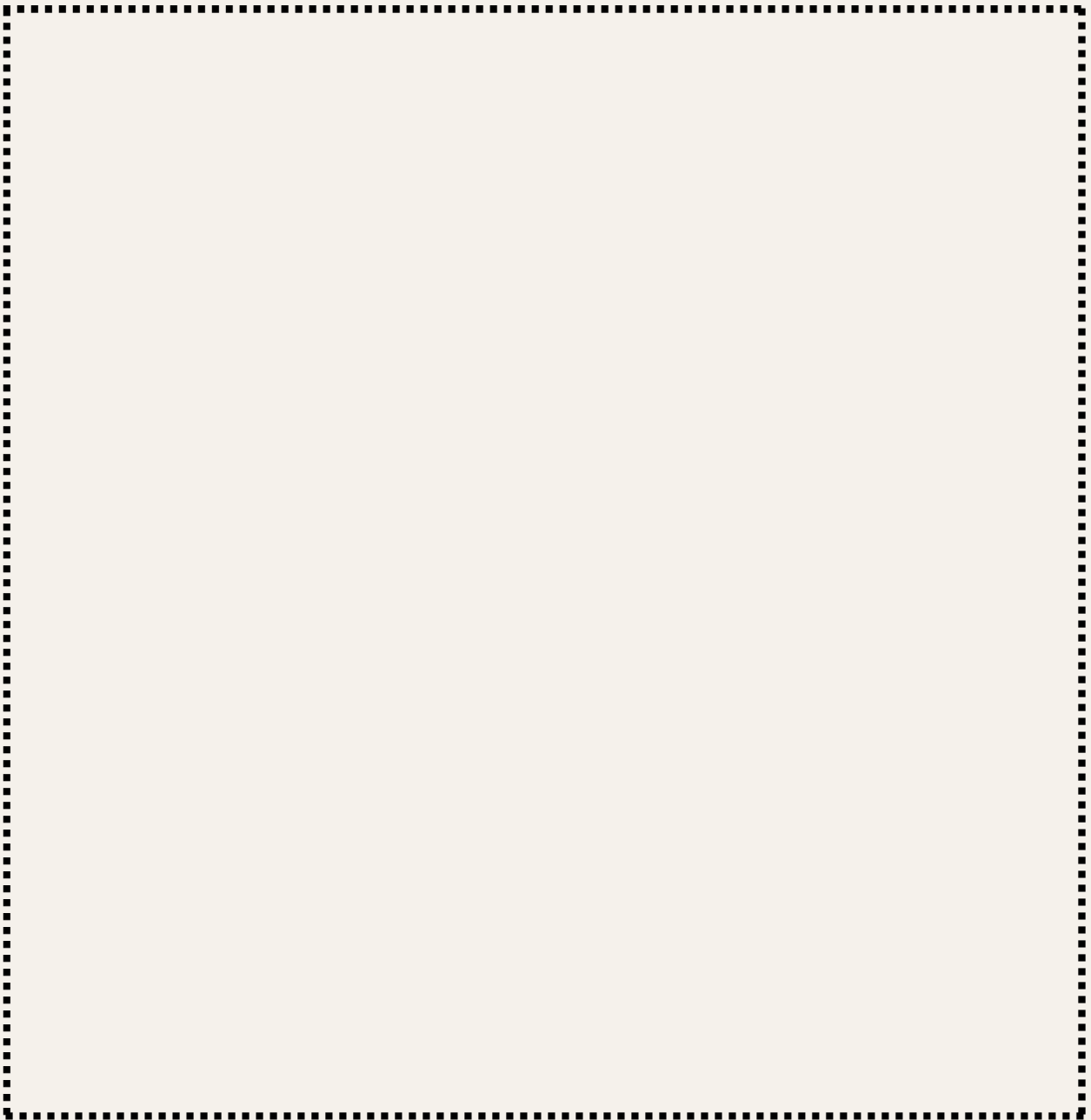
El juego es una actividad natural, las personas adultas se olvidan de jugar, **¡Hagámoslo ahora!**

Intenta reconectar con una actividad divertida: salir al aire libre, buscar hojas, piedras, formas, cantar o jugar a ver quién lanza un objeto más lejos.

Pueden por turnos decir una palabra y la otra persona debe buscar una canción que diga esa palabra. Jueguen a dígalos con mímica, el punto es **vincularnos con niñas y niños, aún en la adversidad.**

RESPIRACIÓN DE LA FLOR

Dibuja aquí tu flor favorita, ¿qué forma tiene?, ¿de qué color es? una vez terminado tu dibujo: Imaginen el olor de esa flor, mete aire en tus pulmones y sopla fuerte como si quisieras mover sus pétalos.





ESTAMOS CON USTEDES

