

Escolaridad en tiempos de Pandemia

Manual de acompañamiento para la contención psicoemocional de la comunidad educativa desde las aulas escolares ante realidades complejas por eventos extraordinarios

—
2021



FAE Rosario
Fondo de Asistencia Educativa



Municipalidad
de Rosario

En el contexto actual de pandemia, donde se van implementando medidas según los casos y la circulación epidemiológica del virus, donde se intenta volver poco a poco a la cotidianeidad en el camino a la nueva “normalidad”, una vez más la escuela debe asumir el rol de **contención de sus docentes, asistentes escolares, estudiantes y familias**. Por esta razón, se evidencia la necesidad de apoyar a la comunidad educativa, así como la urgencia de **capacitar y acompañar a todo el personal educativo**, para enfrentar situaciones de emergencia, cualquiera sea su naturaleza. En consecuencia, el desafío que debemos asumir es educar en y para una cultura de la prevención y el autocuidado.

Entendemos también que la escolaridad y los recorridos pedagógicos se han tornado muy dificultosos, presentando retraso en los aprendizajes, y en ocasiones un contacto nulo con los mismos en casos de extrema vulnerabilidad. La conectividad en muchos casos, representa una enorme barrera, así como la profunda crisis social y económica que profundiza las desigualdades.

El siguiente Manual, contempla estas cuestiones expuestas previamente. **Desde el Fondo de Asistencia Educativa (FAE), entendemos que es de vital importancia acompañar estas necesidades, fundamentalmente en los tiempos que corren con momentos de incertidumbre, angustia y miedo, brindando herramientas que contribuyan a transitar de la mejor manera este profundo cambio social y cultural en el marco de la pandemia por COVID-19.**

Una vez más, queremos destacar y agradecer a todas y todos los que siguen sosteniendo la educación pública, procurando asistir y contener a los niños, niñas y jóvenes, aún en las circunstancias más adversas y en entornos vulnerables; porque además realizan esta valiosa tarea con amor, vocación y compromiso. ***A toda la comunidad educativa. ¡GRACIAS!***

ÍNDICE

 INTRODUCCIÓN	4
 RESUMEN	5
Autocuidado en situaciones críticas	7
ACTIVIDAD - Ayuda especializada para directivos y docentes	9
LA VUELTA A CLASES PRESENCIALES	10
Espacios y actividades pedagógicas de aprendizaje para la recuperación emocional del alumnado	13
 ACTIVIDADES SEGÚN ESPECIALIDADES PEDAGÓGICAS	14
 Lenguaje y comunicación	14
 Artes visuales/ plástica	14
 Ciencias sociales	14
 Educación física	15
 ACTIVIDADES SEGÚN NIVEL EDUCATIVO	15
PREESCOLAR	15
NIVEL PRIMARIO	16
NIVEL SECUNDARIO	16
 TALLERES SUGERIDOS	17
 Taller de dibujo	17
 Taller sobre Cuidado del cuerpo	20
 ACTIVIDAD PARA EL EQUIPO DIRECTIVO Y DOCENTE: ¿CÓMO ENFRENTAR MIS TEMORES PARA ABORDAR EL TEMA DE LAS PÉRDIDAS CON LOS Y LAS ESTUDIANTES?	23
 Reflexión final	27



INTRODUCCIÓN

En todo contexto, y más aún en situaciones de crisis, entendemos que **las escuelas son espacios fundamentales de contención**, y que están íntimamente relacionadas a la idiosincrasia de la comunidad donde se emplazan. Se constituyen como espacios privilegiados para el encuentro comunitario, así como también para ayudar a restablecer la cotidianidad, promover el bienestar y la seguridad de las personas. En virtud de esto, es importante, en condiciones de emergencia, saber cómo entregar contención emocional y asistencia para fortalecer el sentimiento de seguridad, autoestima y resiliencia de la comunidad.

Será fundamental, en este marco, enseñar a cuidar la vida propia y la de los pares, procurando el bienestar común cuando comiencen a aparecer las secuelas emocionales que trae consigo la pandemia y el contexto social actual. En este sentido, el abordaje desde la perspectiva de la prevención y el autocuidado cobra particular relevancia, y se puede lograr otorgando **espacios de reflexión en el aula** sobre situaciones reales y simuladas, que hagan a los alumnas y alumnos interrogarse a sí mismos sobre la mejor manera de actuar en situaciones de crisis.

Al mismo tiempo, hemos incorporado algunos fragmentos de los dichos de los distintos actores escolares, donde expresaron sus sentimientos y emociones vivenciados con el advenimiento de la pandemia, los cuales fueron obtenidos a través de una encuesta realizada desde el FAE en julio de 2020.

La presente guía tiene como objetivo brindar herramientas y actividades, a fin de fortalecer el trabajo de prevención y apoyo emocional, contribuyendo a orientar el trabajo docente en el aula y la reflexión de la comunidad educativa en su conjunto.

En la primera sección, ***“Autocuidado en situaciones críticas - cómo contener durante y después de una situación extraordinaria como una pandemia”***, veremos cuáles ideas ayudan y cuáles no tanto, en nuestro proceso de recuperación, tras pasar por una experiencia traumática; asimismo, se entregan puntos para saber cuándo es necesario pedir ayuda especializada.

La jornada escolar es una de las rutinas más importantes de la comunidad educativa, por eso, en la sección ***“La vuelta a clases presenciales”***, analizamos cómo recuperar la normalidad poco a poco, en esta modalidad mixta entre clases virtuales y presenciales. A veces creemos que es mejor no hablar de situaciones dolorosas a los/las niños/as, para que así las olviden más rápido. Aquí veremos por qué esto es adecuado, y cómo ellos/as deben recibir apoyo.

En ***“Espacios y actividades pedagógicas de aprendizaje para la recuperación emocional de nuestros estudiantes”***, se entregan recomendaciones para ayudar a los y las estudiantes a entender y aprender de sus experiencias. Como actividad recomendada, se describe un taller de dibujo con sus distintas etapas, que parten de la expresión gráfica del confinamiento vivido al comienzo de la pandemia, y concluyen con una visión de futuro deseando su final. También se propone la actividad ***“Cuidado***

del cuerpo”, orientada a enseñar a los/as niños/as, mediante técnicas de relajación y autocuidado personal, para recuperar la sensación corporal de tranquilidad, ante situaciones de estrés. El trabajo con el cuerpo entrega nociones de límites y de seguridad, e introduce en los alumnos y alumnas nuevas maneras de relacionarse consigo mismos, conectándose con su dimensión emocional, lo que es la base necesaria para construir seguridad personal y un camino para madurar habilidades y conductas de autocuidado.

“Cómo enfrentar mis temores para abordar el tema de las pérdidas con los y las estudiantes” se propone trabajar en torno a diversos temores que pueden surgir en el trabajo docente al tratar este tema. A partir de la pregunta ¿cuáles son las peores cosas que podrían ocurrir cuando tratamos de ayudar?, se enumeran las reacciones posibles que puede manifestar el alumno/a, y la mejor manera de responder a ellas, en pro de una relación más armoniosa.

Por último en **“Para recordar”**, se presentan las ideas clave de esta guía.

“Mis sentimientos y emociones vivenciados fueron: Angustias, miedo, desorganización, al principio, luego en el transcurrir del aislamiento obligatorio pude organizarme con las actividades y cómo debíamos enviárselas a nuestro alumnos y así poder tener un contacto más dinámico con el grupo”- Docente -Extraído de la encuesta de julio 2020.

Autocuidado en situaciones críticas

Cómo contener durante y después de un evento extraordinario como una pandemia



De una u otra manera, todos y todas nos vemos afectados cuando ocurren situaciones de crisis. **Cada adulto, cada niña y niño lo vive diferente, y la forma en que esto ocurra dependerá de variables como el propio temperamento, los recursos personales, el contexto familiar, las experiencias personales, entre otras.** No obstante, es normal que simultáneamente, aparezcan algunos conflictos internos. Por el lado físico estos pueden tomar la forma de dolores al pecho, estómago o cabeza, o bien falta de energía y cansancio; asimismo, pueden aparecer síntomas emocionales como tristeza, angustia, desesperanza, irritabilidad, desmotivación; y, por último, trastornos conductuales como falta de concentración, torpeza en los movimientos o impulsividad.

Será importante como integrantes de la comunidad educativa, velar por la estabilidad del estado emocional propio, a fin de estar en buenas condiciones para acoger a los/as alumnos/as. Nuestra propia salud mental necesita ser tomada en serio.

En el siguiente cuadro, se exponen cuáles maneras de pensar nos ayudan y cuáles no tanto en este contexto, para tomar conciencia y reflexionar:

SI NOS AYUDA	NO NOS AYUDA
Reconocer y asumir que algo serio ha ocurrido	Restar importancia a lo vivido y hacer como si nada hubiera pasado
Aceptar que hay situaciones en la vida que no dependen de nosotros/as aunque pongamos el máximo esfuerzo de nuestra parte	Culparnos por lo ocurrido
Aceptar que lo que sentimos en ese momento es esperable en situaciones de crisis	Pensar que lo que sentimos es porque “soy un/a exagerado/a” o “me estoy volviendo loco/a”
Hablar con otras personas acerca de lo ocurrido, comentar lo que sentimos, escuchar lo que piensan y dicen los compañeros/as de trabajo	Aislarnos y no contarle a nadie lo que nos está pasando
Buscar ayuda si sentimos que lo necesitamos para superar la situación	Sentir que debemos salir solos/as de la situación
Descansar, dormir horas suficientes, utilizar técnicas de relajación, salir a recrearse, caminar o hacer ejercicio físico	Bajar nuestras ansiedades con medidas poco saludables. Abusar del alcohol, drogas y tranquilizantes que sólo ocultará temporalmente nuestras emociones
Volver a realizar nuestras actividades habituales	Dejar de lado por mucho tiempo nuestras actividades cotidianas
Esforzarnos por dar un paso a la vez	Tratar de resolver toda la situación de una sola vez

Superar una situación como la actual, es un proceso que requiere una condición básica: la ayuda del paso del tiempo. No sacamos nada con apresurarnos. Necesitamos compartir con otros/as para apoyarnos y elaborar las experiencias, para buscar consejo y reflexionar. La presión y el aceleramiento pueden incluso resultar contraproducentes.

ACTIVIDAD - Ayuda especializada para directivos y docentes

Propuesta: En algunas ocasiones, podemos encontrar consuelo en las personas más cercanas. Sin embargo, a veces esto no es suficiente. A continuación te presentamos una serie de criterios que servirán para decidir si es necesario buscar apoyo profesional especializado. Te invitamos a leerlos con detenimiento, y marcar aquellos que se relacionen con lo que te está pasando. Es importante recordar que esos síntomas deben haber aparecido durante y/o después del aislamiento social.

Síntomas para evaluar si necesitas ayuda de un/a especialista

Temblores, palpitaciones, mareos, sudor o dolores de cabeza	
Te sientes triste, desganado/a o lloras fácilmente	
Problemas estomacales o de apetito, comes en exceso o dejaste de comer, bajaste o subiste de peso excesivamente	
Cambio brusco del estado de ánimo y/o comportamiento	
No duermes bien, tienes pesadillas o insomnio.	
Dificultades para realizar tareas y trabajos que antes se realizaban normalmente	
Sientes que estás en peligro, te sientes vulnerable y te asustas fácilmente	
Evitas a personas o lugares y sientes que te estás aislando de la gente	
Te cuesta estar tranquilo, te sientes nervioso/a.	
Has comenzado a beber o consumir sustancias o estás bebiendo más de lo acostumbrado	
Te sientes excesivamente cansado/a o te cansas más que de costumbre	

Te aconsejamos consultar con un/a especialista psicólogo/a, si sientes que una o más de estas reacciones han persistido, alterando o interfiriendo en el desarrollo de tu vida habitual y, en el caso de que estos síntomas tengan una duración de más de un mes y medio.

LA VUELTA A CLASES PRESENCIALES



“Me imagino un reencuentro diferente, tomando todas las medidas necesarias y obligatorias para afrontar esta situación que irrumpió mundialmente , pero con muchas ganas de continuar con esta hermosa labor” - Director/a -Extraído de la encuesta de julio 2020.

Las instituciones educativas funcionan, como hemos destacado anteriormente, como un gran espacio de contención, un ejemplo de vida y educación, sobretodo en entornos vulnerables. Después de una fuerte situación de crisis, **es importante que la escuela genere un espacio para elaborar el impacto traumático que genera en este caso, los distintos momentos de la pandemia; o también luego de una crisis o catástrofe.** La propuesta no significa quedarnos “pegados/as” en el dolor, sino ir **elaborando comunitariamente el duelo** con reciprocidad. El abrazo y la ternura, que se pueden transmitir aun en la lejanía, posibilita la tramitación de esa emotividad llena de novedad.

Es fundamental hacer saber a cada miembro de la comunidad educativa que los sentimientos son compartidos y que comunicarnos en relaciones de confianza y respeto sirve para acompañarse con reciprocidad. El abrazo y la ternura, que se pueden transmitir aun en la lejanía, posibilita la tramitación de esa emotividad llena de novedad.

Los/as expertos/as recomiendan incluso, iniciar las clases con un pequeño ritual de apertura, donde se recuerde que de a poco, intentamos retomar nuestras actividades; aunque es probable que muchos/as aún están sintiéndose tristes por las experiencias vividas de pérdidas a nivel personal o en los hogares. Considerar, reconocer y acoger estos sentimientos de los y las estudiantes, los hace sentir respetados/as y queridos/as, y les ayuda a prepararse mejor para reiniciar sus actividades escolares.

Toca el desafío de educar en el contexto de una pandemia mundial que pone en riesgo las existencias humanas y que puede producir daño social psíquico y emocional. Los medios masivos de comunicación y las redes sociales pueden saturar de información y provocar efectos colaterales, como intranquilidad, retraimiento y sensación de amenaza. Como seres humanos, nos atraviesa la necesidad de convivir, tejer lazos, simbolizar y aprender. La escuela es una institución que protege, cobija y nos enseña a celebrar la vida en común. La escuela es un proyecto compartido que precisa continuar actuando como ese lugar simbólico que, en sus interacciones cotidianas, permite tejer y entretejer vínculos generacionales, de compañerismo, y aprender a construir relaciones democráticas de autoridad.

Todo lo que somos como personas, con nuestras emociones, pensamientos y experiencias, nos acompaña a la escuela y afecta nuestros aprendizajes. No podemos hacer como si nada hubiera sucedido. Si no acogemos estas emociones y experiencias, se expresarán igualmente, pero de manera disruptiva, afectando la concentración, motivación y disposición general para aprender de los/as estudiantes. Si las consideramos y las dejamos expresarse en un espacio salvaguardado por el/la docente, ayudaremos a que éstas se elaboren y permitan a cada uno/a abrirse a nuevos aprendizajes.

La relación de un/a alumno/a con el aprendizaje no puede ser entendida sin considerar el contexto en que éste se construye, en tanto los procesos emocionales y

sociales son inseparables de los procesos cognitivos. De esta manera, contextos que promueven emociones desagradables como la tristeza, rabia o estrés, pueden bloquear el aprendizaje y contribuir a la aparición de comportamientos que lo perjudican, como la agresividad, desesperanza, etc. Tal como ha planteado Daniel Goleman (autor que relevó la importancia de la inteligencia emocional), los/as estudiantes que están ansiosos/as, enojados/as o deprimidos/as, no aprenden como debieran, porque estos estados emocionales no permiten manejar eficientemente la información. Y, por el contrario, los contextos que promueven emociones agradables como el bienestar, la seguridad, la alegría, la curiosidad y entusiasmo, son ideales para aprender.

Algunos/as adultos/as creen que es mejor no hablar de situaciones conflictivas, difíciles o dolorosas para los niños y niñas, para que así las olviden más rápido; esto es un error porque ellos/as continúan “rumiando” a solas sus pensamientos y sentimientos negativos, sin poder recibir apoyo ni contención emocional que les permita integrarlos/as como parte de su experiencia.

Al expresar y compartir sus emociones con sus profesores/as y compañeros/as, los niños y niñas se sienten acompañados/as, y comprenden que lo que sienten es normal o esperable para la situación que les tocó vivir. Este proceso de normalización tiene un efecto tranquilizador en ellos/as. Junto con sentirse más aliviados/as, les ayuda a tener una actitud empática con los sentimientos de sus compañeros/as, así como a desarrollar la toma de perspectiva al ponerse en el lugar de los/as otros/as que manifiestan distintos temores producto de sus experiencias particulares. Por último, los niños y niñas contarán con un vocabulario emocional que les permitirá ponerle nombre a lo que están sintiendo unos/as y otros/as.

“Al principio fue un momento de mucha incertidumbre, caí en la sobre-información lo que perjudica porque lleva a estar sobresaltado y ansioso. Ahora ya a esta altura más adaptados a la situación pero muy cansado. Fue un parate muy de golpe, venía de una rutina muy atareada y de golpe parar así fue duro. - Asistente Escolar - Extraído de la encuesta de julio 2020.

Espacios y actividades pedagógicas de aprendizaje para la recuperación emocional del alumnado

Se recomienda, especialmente después de un evento de crisis o como en nuestro caso, de intentar superar una pandemia, **generar espacios de aprendizajes en un entorno acogedor, respetuoso, inclusivo y solidario, que le permita a la comunidad educativa elaborar y compartir sus experiencias en conjunto. En este sentido de contención, la escuela cumple un rol fundamental.**



Pueden destinarse a este fin unos minutos, al inicio de la jornada escolar. Es recomendable también hacer hincapié en actividades de expresión y descompresión emocional con los/as estudiantes (hora de orientación, consejo de curso, arte, lenguaje, deportes).

Es relevante organizar muy bien las actividades junto al equipo docente, cualquier conversación o actividad debe llevarse a cabo teniendo en cuenta las necesidades específicas de los alumnos/as y los directrices, para que opinen y se sientan parte del proceso.

“Al principio fue desafiante y angustiante. No poder salir para encontrarnos con los estudiantes, recién nos estábamos conociendo. Luego de encontrar la forma de continuar con el trabajo, aprender a hacerlo desde la virtualidad, me fui amoldando y disfrutándolo. Hoy ya estoy acostumbrada y me encanta encontrarme con ellos en las clases virtuales vía plataforma zoom”
- Docente - Extraído de la encuesta de julio 2020.



ACTIVIDADES SEGÚN ESPECIALIDADES PEDAGÓGICAS



Lenguaje y comunicación

Es posible proponer actividades de lectura de cuentos, de noticias de la pandemia, de elaboración de libros, cómics y cuentos, trabajos en parejas y en grupos en base a preguntas de reflexión, entre otros.

Ejemplo de actividad: cuento animado audiovisual “¿Qué es el coronavirus? Explicación para niños”:

<https://youtu.be/40v4fDsIHYg>

[¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS? Explicación para niños | Vídeos Educativos para Niños](#) acompañado de una pauta de reflexión.



Artes visuales/ plástica

Se puede invitar a los alumnos y alumnas a expresar sus vivencias y sueños de esperanza, a través del trabajo con lápices de colores, collage, modelado con plastilina, pintura, etc.

Ejemplo de actividad: “*Mi propia historia de la pandemia*”, actividad individual para niños y niñas de enseñanza primaria.



Ciencias sociales

Es posible reflexionar colectivamente; buscando el apoyo del grupo-curso y del/la profesor/a, frente a las vivencias personales.

Ejemplo de actividad: “*Crónicas del aislamiento obligatorio y preventivo en mi barrio*”, actividad elaborada para niños, niñas y jóvenes entre 9 y 18 años que consiste en

promover la construcción de un diario o mural con imágenes, palabras o elementos que hayan marcado la experiencia de ese momento.

Educación física

También puede ayudar la realización de actividades recreativas que den cauce a la energía y estrés acumulados en el cuerpo durante todo este tiempo.

Ejemplo de actividad: “*Juegos rítmicos, bailes y expresiones motrices*”, para todos los niveles.

Es así como diversas actividades educativas ofrecidas coordinadamente en distintas asignaturas, pueden apoyar este proceso de descompresión emocional, al facilitar la expresión y crear la sensación de que las emociones de los niños y niñas son normales, y han sido producidas por una situación anormal. Una mayor estabilidad emocional mejorará su disposición para aprender.

ACTIVIDADES SEGÚN NIVEL EDUCATIVO

PREESCOLAR

- Lo más importante es enseñarles buenos hábitos de salud e higiene personal, como cubrirse la tos, los estornudos con el codo y lavarse las manos.
- Lavarse las manos durante 20 segundos mantiene a los niños a salvo del coronavirus y otras enfermedades. todo lo relacionado a la cuestión epidemiológica, no tiene que ser una conversación alarmante, sino que permita comprender la situación y realizar un aprendizaje.
- Utilizar marionetas o muñecos para mostrarle los síntomas (estornudos, tos, fiebre), para enseñarles qué hacer si sienten malestar, (si les duele la cabeza o el estómago, si tienen mucho calor o si encuentran especialmente cansados) y para consolar a alguien que esté enfermo (cultivando comportamientos de empatía y cuidados adecuados).

- Cuando formen un círculo, haz que los niños se sienten más lejos estirando los brazos o “muevan las alas”, para generar un espacio amplio e impedir el contacto físico.

NIVEL PRIMARIO

- Escuchar siempre las preocupaciones de los niños y responder a sus preguntas de una forma adecuada para su edad. Anímalos a expresar y comunicar sus sentimientos.
- Explicarles que los distintos sentimientos que puedan tener que son reacciones normales a una situación anómala.
- Haz hincapié en el hecho de que los niños pueden hacer muchas cosas para protegerse a sí mismo y a los demás.
- Ejercicios que demuestren cómo se propagan los gérmenes. Ejemplo: puede poner agua de color en un bote de spray y pulverizarlo en una hoja de papel y a continuación observar hasta donde llegan las gotas.

NIVEL SECUNDARIO

- Escuchar siempre a los estudiantes y responder a sus preguntas.
- Incluir educación relevante sobre la salud en distintas asignaturas. Ejemplo: En Ciencias se puede cubrir el estudio de los virus, la transmisión de enfermedades y la importancia de las vacunas.
- En los estudios Sociales pueden centrarse en la historia de las pandemias y la evolución de las políticas sobre la salud pública y la seguridad.
- Que hagan sus propios anuncios del servicio públicos a través de anuncios y carteles en las escuelas.
- Las clases de alfabetización mediática pueden empoderar a los niños para ser pensadores críticos y convertirse en comunicadores y ciudadanos activos, lo cual mejorará sus capacidades para detectar información falsa.

✓ TALLERES SUGERIDOS



🎨 Taller de dibujo

📣 ACTIVIDAD:

Actividad sugerida para todos los niveles y también para trabajar inicialmente en un taller de profesores/as.

La participación en un taller de dibujo permitirá a los/as participantes, **expresar sentimientos, procesar las pérdidas y también desarrollar una mirada optimista hacia el futuro, despertar nuevamente sueños o motivaciones.** A continuación, se presentan 3 etapas o sesiones de dibujo.

📌 INICIO

Se divide el curso en grupos de aproximadamente 5 a 7 estudiantes. Se recomienda ponerle nombre a cada facción, esto dará un sentido de pertenencia hacia el propio grupo, con el cual los niños y niñas irán compartiendo sus bocetos y experiencias.

Materiales: cada participante recibe papel, lápiz, goma y lápices de colores.

ETAPA 1: Dibujos acerca de la pandemia por el coronavirus en el mundo

Muchas veces, después de un evento perturbador “cerramos la mente” ante el mismo. Escapar a la situación sólo ayuda temporalmente, ya que en el largo plazo estos eventos pueden reaparecer en sus pensamientos y emociones, molestandolos y atemorizandolos. A través de este ejercicio de dibujo, los y las participantes son animados/ as a recordar estos eventos traumáticos y a dejarlos en un papel. El nivel de perturbación puede ser muy visible en algunas personas, pudiendo traducirse en la forma de elementos aterradores (por ejemplo, de destrucción). Dibujar estas experiencias, y conversar de ellas, ayuda a los y las participantes a expresar sus temores y pensamientos. El dibujo es una manera creativa de expresar pensamientos y sentimientos, y este encuentro les puede permitir comunicarse de una manera diferente y con mayor profundidad acerca de lo sucedido y experimentado.

ETAPA 2: Dibujos de aquello que perdimos en esta situación de pandemia y aislamiento social

La segunda etapa llevará el ejercicio un nivel más allá, y animará a los y las participantes a explorar qué es lo que han perdido durante el acontecimiento. Esta etapa es particularmente importante, porque permitirá a niños, niñas y jóvenes, a profundizar en la comprensión de que *las pérdidas* (de la salud, trabajo de los padres, de la libertad de circular, de abrazar y besar a sus familiares, la muerte de un ser querido, etc.). Muchos suelen responder a esta etapa del proceso dibujando todo lo perdido; otros, pondrán el énfasis en que, a pesar del aislamiento social, la situación permitió que su familia esté junta, unida. Es importante destacar que las pérdidas (del tipo que sea) cuando no se elaboran, puede constituir una perturbación significativa en las mentes de los niños/as. Este ejercicio les da la oportunidad, por ende, de recrearlas desde la memoria. Algunos/as podrán mencionar también la pérdida de vidas humanas en sus dibujos. Esta expresión de las pérdidas dejadas por el evento dará por resultado la reducción de estrés emocional, lo mismo que el desarrollo de una comprensión sobre el incidente y eventualmente ir elaborando la experiencia.

ETAPA 3: Dibujos acerca de la comunidad del futuro

El foco de esta etapa es reavivar la autoestima y forjar una mirada positiva y constructiva hacia el futuro. Todos/as han perdido algo durante la pandemia. Los/as participantes son animados/as a salir del estado de angustia por las pérdidas y volcar sus energías a reconstruir sus vidas poco a poco, con los recursos disponibles. Se da la oportunidad de explorar lo que les hace felices y cómo les gustaría reconfigurar su vida en comunidad para hacerla más confortable.

Niños, niñas y adolescentes dibujan posibles formas de prevenir o abordar la situación vivenciada. Se puede ver también que dibujan sobre el futuro desarrollo económico que puede tener la comunidad (autos, alumbrado público, parques, caminos, escuelas, etc.). Esto implica que han aceptado como una realidad lo que ha ocurrido en su barrio, pueblo o comunidad y que han empezado a soñar acerca de la reconstrucción de su hábitat dañada. El sentimiento de pérdida es inevitable, pero los niños, niñas y adultos/as pueden reconstruir y recomenzar la vida, lo que les da una nueva esperanza para vivir.

Es importante que el/la facilitador/a o profesor/a considere los siguientes aspectos al realizar este taller:

- No se debe corregir a los y las participantes. Solo habrá que facilitar la actividad y animar a todos/as a dibujar lo que viene a sus mentes cuando piensan acerca de cada tema en particular.
- Hay que asegurarse de que los niños y niñas no copien los dibujos de las/os demás.
- Es importante que los niños y niñas no traten de competir entre ellos/as o con los demás equipos para terminar los dibujos primero. La idea es acoger y expresar las emociones, y en vez de esconder los sentimientos negativos, tratar de entenderlos y aceptarlos para poder superarlos.

- Se sugiere realizar la actividad a una frecuencia de una sesión o encuentro por semana.

Taller sobre Cuidado del cuerpo

 **“Yo aprendo a tranquilizar mi cuerpo”**. Actividad cuyo propósito es desarrollar una experiencia de aprendizaje que entregue a niños y niñas, recursos prácticos de autocuidado para poder retomar el control de su cuerpo luego de vivir una experiencia de crisis.

El/a Docente debe contextualizar la experiencia que van a desarrollar, abriendo una conversación sencilla con el grupo de niñas/os o jóvenes. Los temas y contenidos deben ajustarse a la edad de los/as participantes. Es muy importante tener en cuenta que para trabajar temas vinculados a aspectos emocionales de cada niño/a es necesario crear al inicio de la clase un ambiente de confianza y seguridad, de manera que los niños y niñas se sientan seguros y protegidos.

Algunos aportes para la contextualización de la experiencia de aprendizaje

Tras una situación de emergencia, de crisis, de incertidumbre, el cuerpo de una persona –de cualquier edad- reacciona de manera inmediata: la tonicidad de todo su cuerpo cambia y se pone en estado de sobre-alerta. Esto va acompañado de la expresión de diferentes emociones que se manifiestan a través de sonidos, respiraciones, gestos y movimientos corporales. Todas las reacciones que emergen frente a estas vivencias son esperables y a la vez son diferentes en cada persona.

Las reacciones y los síntomas corporales pueden manifestarse de manera inmediata o en el transcurso de un tiempo.

Ahora bien, si el cuerpo se desorganiza en su funcionamiento cotidiano, se siente intranquilidad e inseguridad. Por eso es importante entonces escucharlo y acompañarlo para que pueda retomar sus equilibrios y recuperar su tranquilidad.

INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para motivar al grupo, se introduce el tema conversando con los y las estudiantes. Se hacen preguntas pertinentes al tema, cuidando que no sean invasivas. Por ejemplo, se

les puede preguntar sobre sus experiencias relativas al inicio de la pandemia: “¿recuerdan lo que les pasó con su cuerpo en ese momento? ¿qué emociones sintieron? ¿cómo reaccionó tu cuerpo?”. El/la profesor/a puede poner ejemplos personales, contando cuáles fueron sus propias reacciones corporales.

Se requiere un clima que permita escuchar las opiniones de los/as compañeros/as; el/la profesor/a debe escuchar de manera empática sin emitir juicios, debe facilitar que todos/as participen, sin presionar si algún niño o niña no quiere hacerlo.

Luego de que el grupo ha participado, se invita a los niños y niñas a realizar un ejercicio de relajación (cerrar los ojos y comenzar una inhalación y exhalación lenta, acompañando con una postura distendida). En ese momento se hacen preguntas para rescatar las experiencias previas que tengan sobre técnicas de relajación y se les explica que van a aprender a tranquilizar el cuerpo cuando se sientan cansados y asustados.

Les recordamos a los/as docentes que: la utilización de técnicas de relajación -inhalar y exhalar de manera lenta con los ojos cerrados-, permite que el cuerpo aprenda a relajarse, eliminando el exceso de cortisol liberado, provocador del estrés y la ansiedad.

DESARROLLO

Se debe describir el ejercicio, que consiste en imaginar que la cabeza es como una casa que tiene puertas y ventanas, por donde entra el aire, los sonidos, la luz, diferentes imágenes, la comida; y por donde salen las sonrisas, los sonidos, las palabras, las lágrimas, las miradas.

Se les dice que imaginen que los ojos, los oídos y la boca serán las ventanas (cuando se nombra estas partes de la cara el/la adulto/a debe tocar y mostrar, se le pide a los/as niños/as que hagan lo mismo); la nariz será una puerta por donde entra y sale el aire que respiran.

Se propone a los/as niños/as que sugieran maneras de cerrar alguna de las ventanas de la cabeza para aprender a descansar. Se escuchan las sugerencias y se agradece

la participación; luego se sugiere una manera de hacer el ejercicio o juego. El/la adulto/a guía de manera pausada el desarrollo de la experiencia.

- Se invita a todo el grupo a sentarse en círculo.
- Se pide a los/as niños/as que se toquen su cara (siempre respetando el protocolo) reconociendo las partes que se han nombrado.
- Se les invita a respirar de manera profunda.
- Para descansar los ojos, se les pide que cierren los párpados. Se colocan de manera suave los dedos índices sobre los párpados, sin presionar.
- Para descansar la boca, ésta se cierra, apretando suavemente los labios y soltando la lengua.
- Antes de tapar los oídos se les explica que cuando se los tapen, por un momento dejarán de escuchar los sonidos externos, entonces escucharán su respiración y el sonido del silencio. Se les dice que tienen que poner atención y descubrir a qué se parece el sonido de la respiración y el sonido del silencio; finalmente, que escuchen tres respiraciones antes de destaparse los oídos.
- Para descansar los oídos, tienen que colocar los dedos pulgares tapando suavemente los orificios de las orejas.
- Para finalizar el ejercicio se les pide que pestañee varias veces, y que hagan morisquetas con la cara.

✓ CIERRE

Se pide a los/as niños/as que pongan la atención en su cuerpo y digan cómo lo sienten luego del ejercicio. ¿Sienten el cuerpo más tranquilo? ¿se sienten con más energía?

Preguntas: cuando estaban con las ventanas de los oídos cerradas ¿qué sonidos escucharon? ¿cómo era el sonido de la respiración? ¿a qué se parece? ¿podrían imitarlos?

Si vuelven a vivir una situación de emergencia, de crisis, de incertidumbre ¿podrían repetir este juego para tranquilizarse? ¿podrían enseñárselo a otros/as niños o niñas para que aprendan a tranquilizarse, jugando?

“Me abruma a veces la Incertidumbre de esta inevitable forma de vivir en el mundo. Siento una gran responsabilidad de contención ante nuestra comunidad educativa, para que logremos salir adelante todos juntos y estar lo mejor posible dentro del contexto que estamos atravesando”
-Director/a -Extraído de la encuesta de julio 2020.



ACTIVIDAD PARA EL EQUIPO DIRECTIVO Y DOCENTE: ¿CÓMO ENFRENTAR MIS TEMORES PARA ABORDAR EL TEMA DE LAS PÉRDIDAS CON LOS Y LAS ESTUDIANTES?

A todos/as nos preocupa cómo conversar con los niños, niñas y jóvenes acerca de sus pérdidas, especialmente si se trata de la muerte de un ser querido. Sin embargo, es importante recalcar que hablar sobre esos temas siempre es útil para un niño, una niña o un/a adulto/a, pues los vuelve algo real y aceptable, en vez de algo muy “horrible” y que asusta demasiado como para ser siquiera mencionado.

A continuación, presentamos una actividad para profesores/as que puede ser realizada individualmente o en grupo, con el objetivo de reflexionar en torno a los temores que nos asaltan al enfrentar situaciones complejas emocionalmente. Junto con reflexionar, los/as invitamos a generar algunas estrategias para enfrentar de mejor manera estos escenarios.

Actividad de reflexión: ¿Qué es lo peor que podría pasar?

Se propone trabajar individualmente o en grupos (4 o 5 profesores/as), en torno a diversos temores que nos surgen frente a este tipo de situaciones. En el trabajo en grupos, se sugiere entregar a cada grupo una tarjeta con alguno de los temores del **listado** que se presenta más adelante, e invitar a los/as participantes a generar ideas acerca de **cómo podríamos evitar este problema y qué deberíamos hacer si nuestro temor se hace realidad**. En el caso de trabajar individualmente, se sugiere ir anotando las propias reflexiones frente a estas situaciones.

Finalizada la actividad de reflexión en grupos, invita a todos/as a un plenario para que compartan las ideas conversadas en los subgrupos, y generen una tabla que reúna estas ideas y soluciones.

Al terminar la instancia de trabajo individual o el plenario grupal, se recomienda leer y complementar la reflexión con las ideas que se señalan en el cuadro **¿Cuáles son las peores cosas que podrían ocurrir cuando tratamos de ayudar?**

Recursos:

Listado de posibles temores de los/as profesores/as:

Si doy espacio para conversar con mis estudiantes sobre sus angustias, miedos o sentimientos de pérdida:

1. Puede que no quiera hablar conmigo acerca de sus sentimientos.
2. Podría empeorar las cosas.
3. Me puedo quebrar y ponerme a llorar frente a él/ella.
4. Puede cambiar nuestra relación y ponerse, de ahora en adelante, más disruptivo en clases.
5. Puedo confundir o alterar al niño/a porque los mensajes que recibe en la casa acerca de la muerte son diferentes de los mensajes que yo le doy.

? PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Cómo podríamos evitarlo?
- ¿Qué deberíamos hacer si nuestro temor se hace realidad?

¿Cuáles son las peores cosas que podrían ocurrir cuando tratamos de ayudar?

 ¿Qué es lo peor que puede ocurrir? 	 ¿Cómo podríamos evitarlo? 
<p>Puede que no quiera hablar conmigo acerca de sus sentimientos de pérdida</p>	<p>Es importante que siempre le des al/la niño/a o joven la opción de hablar o de no hacerlo. No asumas que todos quieren o necesitan hablar. Ellos/as pueden preferir explorar sus sentimientos a través de la escritura u otra actividad creativa, o pueden todavía no estar</p>

	listos para hablar o preferir hablar de esto con otras personas de su confianza
Podría empeorar las cosas	Asegúrate de no exagerar cuán lamentable o excepcional es su experiencia, o de hacerle sentir que su reacción es anormal. Lo importante es escuchar, haciendo uso de habilidades de escucha activa, y no asumiendo que sabemos cómo se siente.
Me puedo quebrar y ponerme a llorar frente a él/ella	Prepárate antes de conversar con el/la niño/a o joven, especialmente si te identificas con la pérdida que ha tenido. Por ejemplo, ¿tuviste una pérdida reciente, o has tenido alguna experiencia similar a la del/la niño/a cuando tenías su edad? También te puedes preparar para enfrentar este tipo de situaciones participando en talleres para profesores/as o adultos/as (como esta sesión).
Puede cambiar nuestra relación y ponerse de ahora en adelante, más disruptivo en clases.	Destina algún tiempo después de hablar para calmarlo antes de retornar a clases. Conversa con él/ella de otro tema, léele una historia, jueguen a algún juego de mesa, etc. para ayudar al/la niño/a a disminuir su “temperatura emocional” y prepararlo para el aprendizaje.
Confundo o altero al/la niño/a o joven porque los mensajes que recibe en la casa acerca de la muerte son diferentes de los mensajes que yo le doy.	Evita hacer declaraciones acerca de lo que tú crees que pasa después de la muerte.

¿Qué deberíamos hacer si nuestro temor se hace realidad?

- Si los niños, niñas y adolescentes quieren voluntariamente hablar, pero de pronto se cierran, está bien. No hay que presionarlos/as a seguir contando. Siempre es importante respetar la decisión de ellos. Asegúrate de que sepan que estás disponible para conversar cuando él o ella esté listo/a.
- Es muy poco probable que una conversación vaya a empeorar las cosas, y es mucho más probable que sea de ayuda. Recuerda que estás apoyándolo en un proceso que está viviendo, y que puede suceder que las cosas parezcan

empeorar antes de mejorar. En caso de ocurrir este problema, conversa con un/a colega confiable, pero mantén la confidencialidad.

- Explícale por qué estás llorando. Por ejemplo, explícale que escucharlo/a te ha traído recuerdos de cuando tu propio murió. Explícale cómo te protegiste o cómo fuiste capaz de estar mejor cuando sufriste la pérdida.

- Asegúrate de que comprendan:

1) Él/ella no te ha hecho enojar.

2) Tu reacción no significa que su experiencia es insoportable.

Conversa sobre esta vivencia con una persona de tu confianza en la escuela.

- Asegúrate de que el/la niño/a esté consciente de que aún hay límites para su conducta, y provee algún lugar tranquilo si no se puede calmar.
- Responde si el/la niño/a te hace preguntas, pero deja en claro que la gente puede tener diferentes creencias acerca de la muerte.

Reflexión final

- Después de una situación de emergencia, crisis o incertidumbre, no es sano reiniciar las actividades escolares como si nada hubiera sucedido. Es **importante generar espacios, actividades que reconozcan y acojan las experiencias y emociones de todos los miembros de la comunidad educativa.**
- Luego de vivir experiencias de crisis, aparecen problemas y **síntomas físicos y emocionales que deben ser atendidos.**
- Los docentes deben ser apoyados para lograr la **propia estabilidad emocional**, para luego **poder ayudar en la recuperación emocional de sus alumnos/as.** Es importante enseñar técnicas de autocuidado a estudiantes, profesores y administrativos. Los ejercicios de comunicación y relajación juegan un papel fundamental.
- Una situación traumática como la generada por una pandemia por ejemplo, requiere de **tiempo para ser procesada.** Si pasado un tiempo, no se logra procesar y superar lo sucedido, es necesario buscar la ayuda de un/a especialista.
- Un buen clima emocional, que respeta y acoge las emociones generadas en la experiencia traumática, va permitiendo volver a la “normalidad” del proceso educativo.
- Deben realizarse **actividades que permitan expresar las emociones, asociadas a actividades pedagógicas presentes en los programas de**

estudio de Lenguaje, Ciencias, Educación Física y Salud. Las emociones negativas (miedo, inseguridad, entre otras) son disruptivas para el aprendizaje; si no son acogidas, los estudiantes no logran concentrarse afectando sus capacidades para aprender.

→ **Conversar acerca de nuestras experiencias difíciles nos ayuda a procesarlas, y debe realizarse en un ambiente protegido y de cuidado.**



Manual elaborado, compilado y editado por profesionales. Dirigido a la comunidad educativa. Publicado el 12 de agosto de 2021 por el Fondo De Asistencia Educativa de Rosario.