

¿CÓMO ESTÁS?

PROPUESTA PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA:
ACOGER A NUESTRO ALUMNADO POST DANA

BASADO EN LA VIDEOCONFERENCIA DE ALMA SERRA



DARÍO MUÑOZ COLOM

¿QUÉ HA CAMBIADO EN UNA SEMANA?

Una catástrofe natural ha cambiado nuestra vida de una manera directa o indirecta.

Aceptar el cambio y adaptarnos con diferentes ritmos será nuestro objetivo.

Vamos a ver algunos consejos que nos pueden ayudar a minimizar el impacto de esta nueva realidad en nuestra comunidad educativa.

Aunque nada cambie, si yo cambio, TODO cambia.

Marcel Proust



ACOGIDA EN LOS CENTROS ESCOLARES



Claustro: acudir un poco antes al centro para valorar cómo estamos y validar nuestras propias emociones.

Debemos transmitir SERENIDAD y SEGURIDAD al alumnado en la entrada (neuronas espejo).

Se debería FLEXIBILIZAR los horarios y las programaciones de aula en los primeros días (la duración depende del impacto en el alumnado).

Debemos “CREAR PUENTES” entre la realidad del colegio y la crisis.

TAREAS PRIMEROS DÍAS



AUTOCOMPASIÓN: estado del alma, entenderme y perdonarme. Decir de forma EXPLÍCITA en cada clase que no pasa nada por tener momentos de alegría en esta crisis (el cerebro lo necesita).

Alumnado reubicado: invertir las primeras horas en mostrarle el centro, asignarle alumnado-tutor, validar sus emociones,...

TAREAS PRIMEROS DÍAS



Cada Claustro debería preparar talleres para el trabajo de la:

- dimensión creativa: el aspecto más importante es la **EXPRESIÓN** (dibujo libre, escritura libre,...).
- dimensión física: lo más importante es la **EXPRESIÓN CORPORAL** (saltar, cantar, bailar, estirar, respiración, frotarse los brazos,...)

EJEMPLOS TAREAS INFANTIL Y PRIMARIA

Si es necesario, pueden acceder a la clase de primera hora con su acompañante.

Cuentos:

- Érase una vez unos valientes.
- Aurora.
- Valentina y la DANA.

Taller de dibujo:

- Sigue latiendo (enviar ánimos).
- Superhéroes (voluntarios).



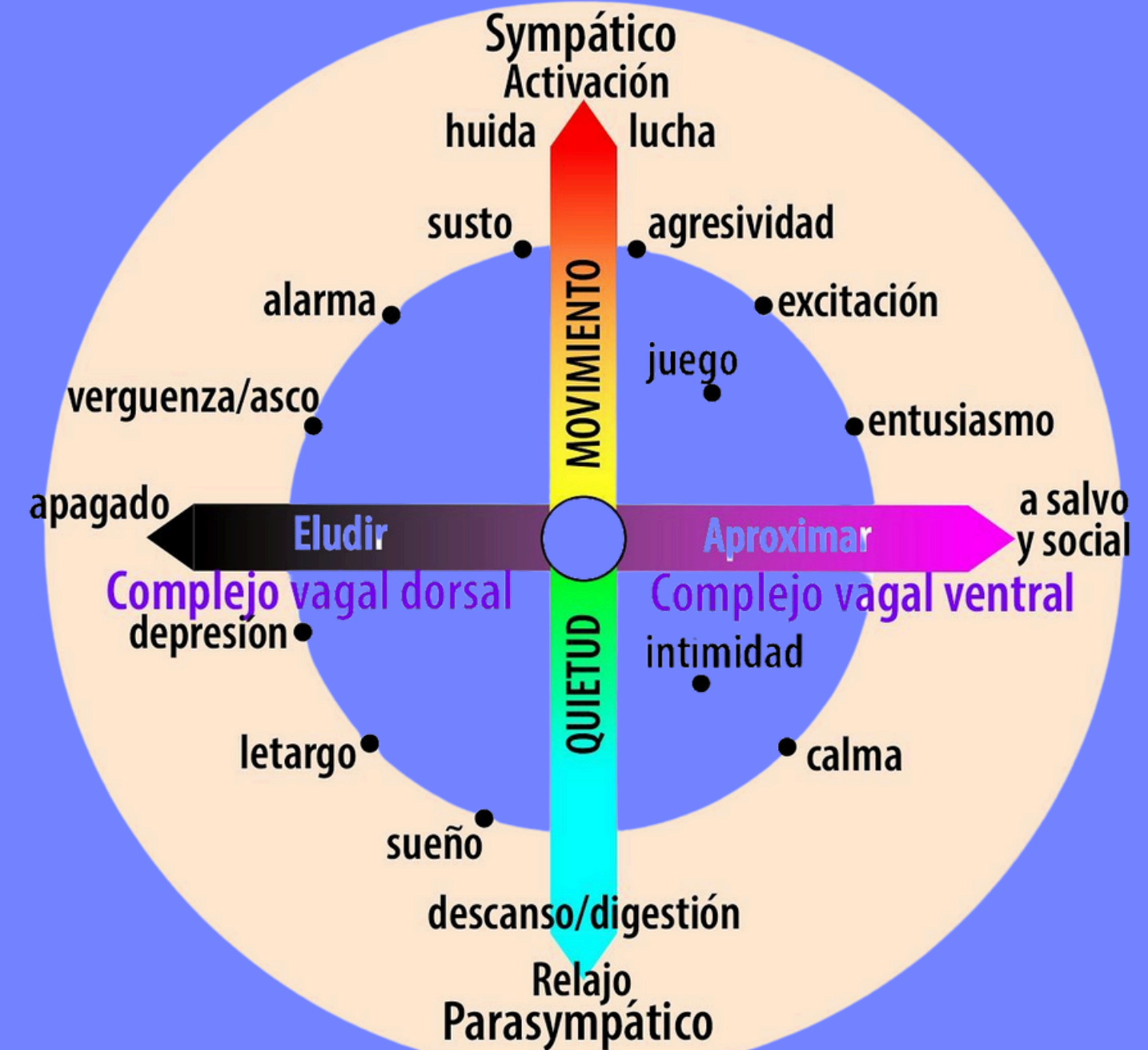
EJEMPLOS TAREAS SECUNDARIA

Tareas para canalizar la ira e indignación social hacia un fin creativo y útil (consultarles sobre qué formato desearían utilizar). Plantear alternativas como:

- Manifiesto.
- Carta a los políticos.
- Canción de ánimo a las personas afectadas.
- Canción de agradecimiento al voluntariado.
- Contar, compartir, debatir y validar.



REGULACIÓN EMOCIONAL



© Magdalena Weinstein 2020

REGULACIÓN EMOCIONAL



Sistema Simpático: pedal de aceleración (atacar o huir).

Sistema Parasimpático: paraliza (shock) o enlentece.

En el aula, podemos encontrar conductas en el alumnado de ambos tipos.

Para que las detecten podemos asociarlas a animales:

- SS: león (ataca) o conejo (huye).
- SP: avestruz (shock) u oso perezoso (lento).

El objetivo será conectar con el resto de la clase.

RECURSOS MEDITACIÓN

- Medita conmigo (validar todas las emociones).
- Respira como un oso.
- ¡Ánimo! (Dra. Claudia Croos-Müller).
- ¡Adelante! (Dra. Claudia Croos-Müller).
- Técnica respiración de los dedos de la mano.
- Respiración de Spiderman.
- Posturas del Yoga (activación SP).



ANTE SITUACIONES DE ANSIEDAD

OLORES:

- Roll on con esencias naturales (mandarina, limón, lavanda,...)
- Bolsa de relajación olfativa: algodón impregnado con pachuli, clavo, limón, café,... y cerrado en una tela. Calentarlo ante la “llegada del tren de la ansiedad”.
- Mascarilla Darth Vader: realizar espacio de respiración con las manos.



ANTE SITUACIONES DE ANSIEDAD

Superpoder: reconocer cuando llega la ansiedad:

- Infantil: cuando sentimos que llega el tren es cuando hay que pedir ayuda.
- Primaria: metáfora del grifo muy fuerte o cuando se desborda el vaso de agua.

Herramientas (focalizar la atención en otra tarea):

- Tararear una canción.
- Contar cruzados del 1-10 (1-10, 2-9, 3-8,...).
- Colocar las manos en frontal-occipital.
- Golpear suavemente el punto K (dedo meñique) verbalizando “aunque...en el cole me siento seguro”
- Caramelos, chicle,...



NEUROPSICOLOGÍA

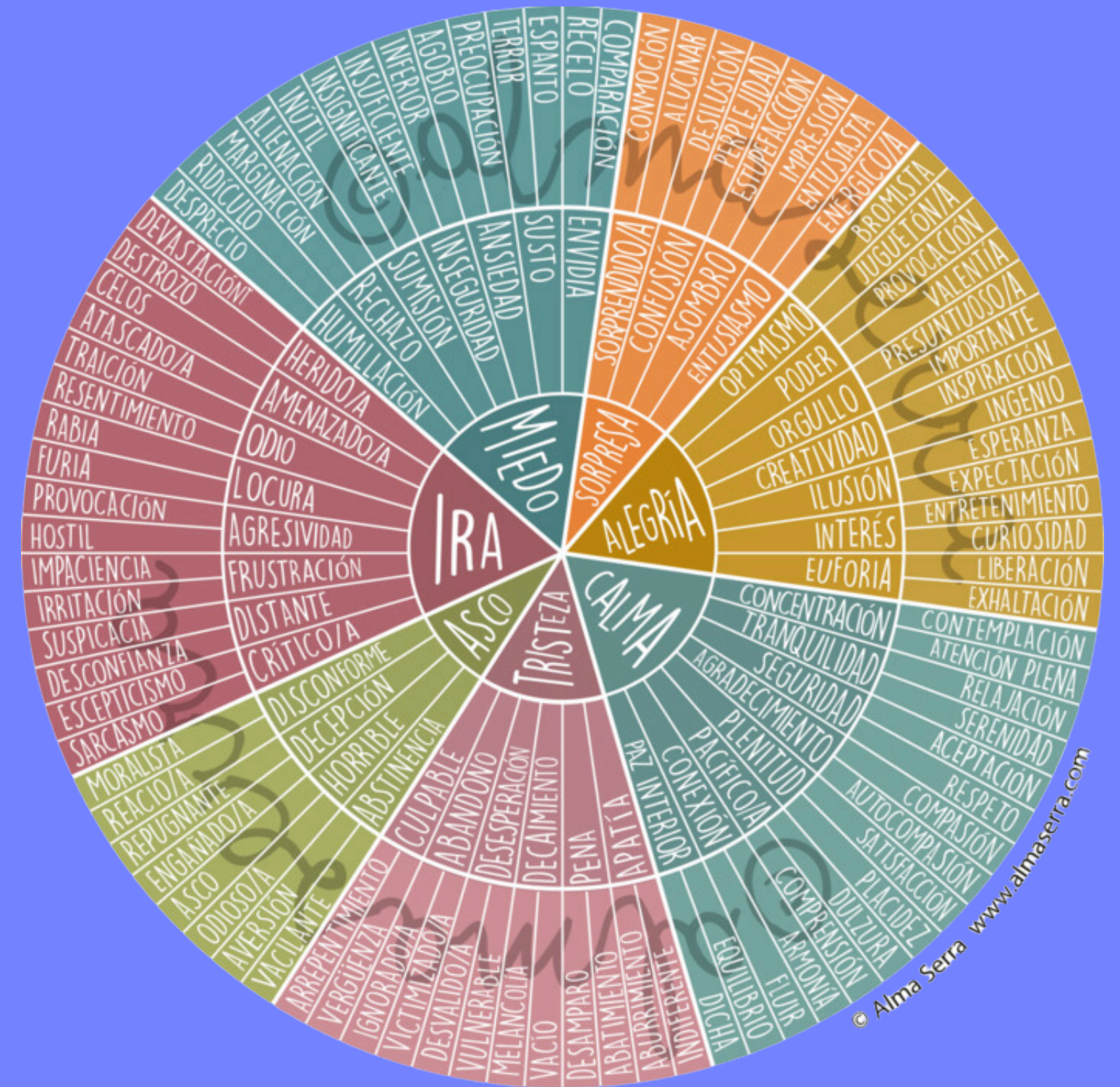


Hasta distancia de 10 metros se pueden sintonizar los campos electromagnéticos de dos personas (el abrazo es una de las formas más rápidas).

Actividades para poder sintonizar:

- Abrazar
- Darse la mano
- Túnel de las caricias.
- Kame kame de Goku (ESO, adolescencia dificultad para el contacto mutuo).
- “Toma de tierra” (ayuda a descargar la activación): andar descalzos, tocar el suelo, contacto con árboles y naturaleza.

VOCABULARIO EMOCIONES



VOCABULARIO EMOCIONES

Realizar preguntas clave:

- ¿Cómo me siento?
- ¿En qué parte de mi cuerpo siento la emoción?
- ¿Qué color, forma y tamaño tiene?
- ¿Qué quiere decirme?
- ¿Qué necesita? Pregunta más importante.

Medir con un termómetro del 1 al 10 para valorar intensidad.





HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE

Familias (cuentos):

- A veces mamá tiene truenos en la cabeza.
- Papá y su nube.

Orientadores (y docentes):

- El trauma visto por los niños.
- Tratar el trauma

REFLEXIÓN FINAL

Dentro de 5 años, ¿cómo queremos que nuestro alumnado cuente los primeros días en el colegio después de la catástrofe?



Flaco favor hacemos si nuestro objetivo es estar igual que antes de la tragedia. Lo que ha ocurrido nos debe situar en una mejor posición frente al mundo, como homenaje a los que han perdido su vida y a los que la han dado por otros en la DANA.