

¿CÓMO ESTÁS?

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

BASADO EN LA 2ª VIDEOCONFERENCIA DE ALMA SERRA

Si te caes por tus problemas, levántate por tus sueños...

DARÍO MUÑOZ COLOM



ACOGIDA EN EL DUELO

Guía “Hacia el agradecido recuerdo”.

Anticipar la llegada de un alumno/a con duelo: compartir del duelo puede activar cualquier tipo de duelos. Recomendaciones

- **Cosas que NO debemos hacer:**
 - **Estar continuamente preguntando.**
 - **Atosigar a la persona.**
 - **No invitar a esta persona a eventos sociales o familiares.**
- **Cosas que debemos hacer:**
 - **Atención en recreos y descansos (validar emociones adaptativas: tristeza, rabia, furia,)**

Los adolescentes viven el duelo en pandilla (pueden pedir dormir en casa de un amigo/a).

Hipernesia: pensamiento recurrente (realizar hábitos saludables)



ACOGIDA EN EL DUELO

Frases que ayudan a VALIDAR emociones:

- **Qué difícil tiene que ser esto para ti...**
- **No puedo imaginar por lo que estás pasando pero estamos aquí contigo.**
- **Todo lo que necesites que esté en nuestras manos, está disponible para ti.**
- **Quédate tranquila que queremos que la clase sea un espacio tranquilo para ti.**
- **Aunque es un momento difícil en tu vida vamos a estar pendientes de ti en el aula.**
- **¿Te puedo abrazar?**
- **Si necesitas llorar, sacar la rabia, salir de clase.**



RESPUESTA A DUDAS

LEMA en la acogida del alumnado post catástrofe:

“EN EL TRAUMA, LO QUE NO SALE, SE QUEDA DENTRO”

La sensación de desamparo sin canalizar puede dar lugar a conflictos en el aula.



Permitir la expresión de emociones aunque el objetivo final es regresar a la calma.



EL DUELO

(RECURSOS PARA ADOLESCENTES)

Prioridad VALIDAR:

- ¿Así es la muerte? (E. Duthie y J. Cantavella).
- La supraconciencia existe: vida después de la vida. (Manuel Sans Segarra).
- Para debatir. Respirad: mindfulness para padres con hijos adolescentes (Eline Snel).
- Salir del laberinto (Marta Panizo).
- Cuaderno de trabajo de mindfulness para adolescentes (Rockman, McLay y Freedman).



EL DUELO

(RECURSOS PARA ADOLESCENTES)

<https://anabelgonzalez.es/recursos-para-terapeutas/>

- Tarjetas autocuidado.
- Tarjetas estados emocionales.
- Tarjetas recursos.
- Tarjetas sistemas de protección.

Reconocimiento individual del estado emocional para poder ayudar/acompañar como grupo.



EL DUELO

(RECURSOS PARA NIÑOS/AS)

Cartas M.A.R

https://www.youtube.com/watch?v=rJU7lQofkn8&ab_channel=AlmaSerra.com

TRABAJAR LA RELAJACIÓN (CANCIONES):

- Emoticanos: Despacio me tranquilizo (INFANTIL).
- Marina y los emoticanos: Despacio me tranquilizo (PRIMARIA).
- Somatic experience (SECUNDARIA, FP, BACHILLER).

TRABAJAR LOS SECRETOS (ejemplos en web de Alma Serra):

- Hay secretos de Canticuentos (INFANTIL).
- Trabajo con máscaras (SECUNDARIA, FP, BACHILLER).
- Silueta de la expresión emocional (SECUNDARIA, FP, BACHILLER).
- Trabajo con la necesidad (SECUNDARIA, FP, BACHILLER).
- Story Cubs (Trabajar las emergencias).



EL DUELO

(RECURSOS PARA NIÑOS/AS)

TRABAJAR LA CONDUCTA:

- Más allá de la conducta (PRIMARIA).

TRABAJAR EL DUELO:

- Libro “El ciclo de la vida de los animales”.
- Bibliografía de películas:
 - Onward.
 - Más allá de la Luna.
 - Coco.
 - El Rey León.
 - Up.



DESCARGA

Es un medio de expresión para llegar a la calma.

Herramientas:

- **Libro “Tengo un volcán”.**
- **Retorcer una toalla, golpear una almohada, romper papel en trozos pequeños,...**
- **Trabajar con muñecos o marionetas ante falta de lenguaje o mutismo selectivo (coches bomberos, ambulancias, excavadoras, helicópteros,...)**
- **Musicoterapia.**
- **Pictogramas.**



DESCARGA

Marionetas:

- Crear personajes.
- Construir una narrativa con lo que están sintiendo

Crear espacios de descarga:

- bate de beisbol de goma y golpear (el objetivo final es regresar a la calma). Si son muy pequeños hacer ejemplo nosotros con las marionetas... (expresar cómo me siento enfadado, triste, rabioso,... aunque luego la curamos con el botiquín).

ARASAAC: creación de pictogramas.



MIEDOS

No existe EL miedo,
existen LOS miedos...



Para trabajar el miedo no hace falta transmitir calma, sino **SEGURIDAD**.

Identificar los tipos de miedos:

- el cuerpo: señales fisiológicas.
- la mente: personalidades miedosas, situación traumática,...

Familias que no saben “sostener”: generar en el aula opiáceos internos (meditar, contacto naturaleza, caminar descalzos,...). En momentos de estrés de agudizan las adicciones (Dopamina).

MIEDOS



Trabajar los Miedos:

- Si les cuesta identificarlos hacer lluvia de ideas.
- dónde lo localizo en mi cuerpo (cuánto más conozca mi cuerpo mejor puedo ayudarlo).
- medir intensidad (**INFANTIL** medirlo con las manos, **PRIMARIA** termómetro, **SECUNDARIA** escala likert 1-10).

INF-PRIM: utilizar como ejemplo la jirafa de la película Madagascar, o cómo reaccionarían los diferentes Pitufos.

ESO:

- Escribirme una carta como si fuera mi miedo.
- Contestarle al miedo con agradecimiento.

MIEDOS



Centros de Acogida de alumnado afectado:

- Pueden traer objetos transicionales los primeros días (peluches, juegos, fotos, camiseta,...) para reducir ansiedad.
- Pulsador de la tranquilidad: dibujar un punto rojo en la mano del niño/a y explicarle:

“cuando te pongas triste, es porque la mamá o papá se acuerdan de ti, así que se pulsas el punto rojo durante 3 segundos la mamá o papá se acordarán de ti...”

Dinámicas:

- Círculo de influencia.
- Círculo de seguridad

ESCUELAS SENSIBLES AL TRAUMA

Conducir al alumnado al momento presente:

- **Entrada al colegio:** atención plena con respiración, descalzos, meditación, compasión y autocompasión.
- **Alternar talleres expresivos con asignaturas curriculares.**
- **Regreso del patio:** relajación (Jacobson, guiada,...).
- **Antes de salida:** agradecimiento hacia fuera (a la vida, a los demás,...) y hacia dentro (que me agradezco).



REGULACIÓN

DINÁMICA

Diseñar espacio de seguridad, nuestro lugar de la calma (ovillo lana) e incluir las cosas que me dan paz y/o tranquilidad.

Mediante la técnica del tapping (ayuda a la integración de la información en ambos hemisferios cerebrales), darnos sueves golpecitos con las manos en las pantorrillas alternando derecha e izquierda imaginando mi lugar de la calma.

Elegir un lugar del cuerpo para pulsar y mediante el condicionamiento acudir mentalmente a nuestro lugar de la calma.

Último paso, seleccionar una palabra que me conduzca a mi lugar de la calma (asociar la palabra a mi lugar)



REGULACIÓN

Respiración de los 4 lados (inhalo 4 segundos mientras recorro un lado, exhalo el aire durante 4 segundo y así sucesivamente).

ADAPTACIONES CURRICULARES

Valorar la posibilidad de ACI (amígdala al mando): Exámenes con materiales delante, Ejercicios Polivagales (Deb Dana),...

Ante posibilidad de bajada de notas valorar el mantenimiento de las mismas (evitar la culpa: encima que pierdo a mi familiar bajo notas...).

Tutoría afectiva: antes d eentrar en el aula hablar en privado (sé que es un momento difícil, tus compañeros están preparados, voy a estar aquí para ti,...)

