

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN



**GUÍA PARA MAESTROS SOBRE EL MANEJO
Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CON
ESTUDIANTES PARA EL REINICIO DE CLASES
LUEGO DE UN DESASTRE NATURAL**

Secretaría Auxiliar de Apoyo Integrado

2024-25

Publicado por

Departamento de Educación de Puerto Rico

Ave. Tnte. César González, esq. Calle Juan Calaf,
Urb. Industrial Tres Monjitas
Hato Rey, P.R. 00917

Teléfono: 787 759 2000

© agosto 2024 por el Departamento de Educación de Puerto Rico
Reservados todos los derechos

Imagen de portada

https://www.freepik.es/foto-gratis/voluntarios-unen-organizar-donaciones-fines-beneficos_21535417

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN



Guía para maestros sobre el manejo y estrategias de intervención con estudiantes para el reinicio de clases luego de un desastre natural

Revisado 2024

NOTIFICACIÓN DE POLÍTICA PÚBLICA

El Departamento de Educación no discrimina por razón de edad, raza, color, sexo, nacimiento, condición de veterano, ideología política o religiosa, origen o condición social, orientación sexual o identidad de género, discapacidad o impedimento físico o mental; ni por ser víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acecho.

NOTA ACLARATORIA

Para propósitos de carácter legal, en relación con la Ley de Derechos Civiles de 1984, el uso de los términos director de escuela, docente, estudiantes y cualquier otro que pueda hacer referencia a ambos géneros, incluye tanto al masculino como al femenino.

VIGENCIA

Este documento normativo tendrá vigencia hasta que se realice la próxima revisión curricular conforme con el Reglamento del Currículo Escolar del Departamento de Educación de Puerto Rico actual o su revisión. Este deroga las disposiciones anteriores u otras normas establecidas que contravengan el contenido mediante política pública (cartas circulares, manuales, guías o memorandos) que estén en conflicto, en su totalidad o en parte.



TABLA DE CONTENIDO

CARTA DE PARA LOS MAESTROS	vii
JUNTA EDITORA	viii
INTRODUCCIÓN.....	1
CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES.....	2
A. Proceso por realizar al inicio de clases luego de un desastre natural	2
B. ¿Qué son los desastres naturales?	3
C. El rol del maestro	3
D. Bienvenida a los estudiantes	4
E. Reacciones comunes y señales de alerta en los estudiantes luego de un desastre natural.....	4
1. Nacimiento a 2 años	4
2. Preescolar (3 a 6 años).....	4
3. Elemental (7 a 10 años).....	5
4. Preadolescencia a adolescencia (11 a 18 años).....	5
5. Los niños con necesidades especiales	6
6. Reacciones comunes al trauma en niños preescolares	6
7. Reacciones comunes al trauma en niños de 3.º a 6.º grado.....	7
8. Reacciones comunes al trauma en jóvenes.....	7
9. Eventos que pueden revivir la crisis.....	7
ACTIVIDADES QUE AYUDARÁN A LOS ESTUDIANTES EN EL PROCESO DE AJUSTE ESCOLAR LUEGO DE UN DESASTRE NATURAL.....	8
A. Grados: Prekínder y Kínder.....	8
B. Grados: Primero a Quinto.....	13

C. Grados: Séptimo a Octavo	16
D. Grados: Noveno a Duodécimo	20
ANEJOS.....	26
Anejo 1. Hoja de dibujo con cinco emociones.....	27
Anejo 2. Hoja para la seguridad y protección.....	28
Anejo 3. Cuento “Los tres cerditos”	29
Anejo 4. Hoja de trabajo “¿Cómo me hizo sentir?”	31
Anejo 5. Hoja de trabajo “Las cosas que puedes hacer para sentirte mejor”	32
Anejo 6. Cuento “El Hormiguero más grande”	33
Anejo 7. Cuento “Una ayuda maravillosa”	35
Anejo 8. Hoja de trabajo “Mano de ayuda”	37
Anejo 9. Hoja Informativa “¿Qué hacer en caso de un desastre natural?”	38
Anejo 10. Lista de cotejo “Actividades que pueden ayudarte a sentirte mejor”	40
COLABORADORES	41
REFERENCIAS.....	42

CARTA DE PARA LOS MAESTROS

Estimados maestros:

Nos complace anunciar la republicación de la «Guía para maestros sobre el manejo y estrategias de intervención con estudiantes para el reinicio de clases luego de un desastre natural», en su versión revisada. Este recurso ha sido cuidadosamente renovado para asegurarnos de que podemos responder oportunamente a las necesidades actuales de nuestros estudiantes, brindándoles herramientas esenciales para enfrentar las secuelas de un desastre natural.

La guía revisada es una estrategia integral para atender el impacto emocional y psicológico que los desastres naturales pueden tener en los estudiantes. Sabemos que el retorno a clases después de estos eventos puede ser un desafío significativo, tanto para ustedes como para sus estudiantes, por lo que hemos integrado enfoques prácticos para manejar situaciones difíciles, fomentar la resiliencia y proporcionar apoyo emocional continuo.

Además, esperamos que esta versión revisada les sirva de inspiración, a base de las experiencias vividas, para enriquecer con testimonios y ejemplos de situaciones reales vividas por ustedes en contextos de desastre, para ayudar a nuestros niños y jóvenes a superar la crisis o el trauma. Creemos que estas experiencias compartidas les proporcionarán una perspectiva valiosa y realista a nuestros estudiantes de cómo ser resilientes.

Reconocemos el papel fundamental que ustedes tienen en la vida de sus estudiantes, especialmente en momentos de crisis. Su capacidad para ofrecer un ambiente seguro y de apoyo es crucial para ayudar a los estudiantes a superar las adversidades. Esperamos que esta guía les sirva como un recurso indispensable para enfrentar momentos de infortunio con confianza, empatía y solidaridad.

Los animamos a revisar detenidamente esta guía, a integrarla en su práctica de forma oportuna y enriquecerla con su creatividad, creando nuevas actividades. Estamos comprometidos a seguir apoyándolos en su labor educativa y a garantizar que tengan a su disposición todas las herramientas necesarias para enfrentar cualquier reto que pueda surgir. ¡Gracias por su dedicación y esfuerzo constante!

Cordialmente,


Beverly Morro Vega, Ed. D.

Subsecretaria para Asuntos Académicos y Programáticos



JUNTA EDITORA

Dra. Yanira I. Raíces Vega
Secretaria

Dra. Beverly Morro Vega
Subsecretaria para Asuntos
Académicos y Programáticos

Prof.^a Dina E. Romero Arias
Secretaria auxiliar interina
de Apoyo Integrado



Dra. Regina D. Cibes Silva
Directora
Programa de Psicología
en el Ámbito Escolar

INTRODUCCIÓN

El retorno a clases después de un desastre natural representa un desafío significativo tanto para los estudiantes, como para los maestros y el personal escolar. Los efectos de estos eventos suelen ir más allá de los daños materiales, pues en muchas ocasiones afectan profundamente el bienestar emocional, social y psicológico de la comunidad escolar. Los estudiantes pueden regresar con experiencias traumáticas, pérdidas personales y una sensación de inseguridad que influye en su capacidad para aprender y participar activamente en el entorno escolar.

Esta guía está diseñada para proporcionar a los maestros herramientas prácticas y estrategias de intervención que les permitan apoyar de manera efectiva a sus estudiantes durante este período de reinicio. A través de enfoques centrados en la resiliencia, el apoyo emocional y la reconstrucción de un entorno seguro, los educadores pueden ayudar a sus estudiantes a recuperar la estabilidad necesaria para continuar su proceso educativo. Al brindar un espacio de comprensión y empatía, los maestros no solo facilitan el aprendizaje académico, sino que también apoyan el proceso de recuperación y el fortalecimiento de los niños y jóvenes que son nuestra razón de ser en el sistema educativo.

CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES

A. Proceso por realizar al inicio de clases luego de un desastre natural



B. ¿Qué son los desastres naturales?

Los desastres naturales son cambios repentinos en la dinámica del medio ambiente que pueden ocasionar pérdidas materiales y de vidas¹. Se clasifican entre deslizamientos de masas, fenómenos atmosféricos, desastres biológicos, erupciones volcánicas, fenómenos espaciales, incendios forestales, terremotos, tsunamis e inundaciones. Un desastre natural tiene consecuencias inmediatas que deben atenderse durante la etapa de emergencia (Secretaría de Educación Pública, 2017). Luego sigue una etapa de ajuste a las actividades de la vida cotidiana de las personas. Esto requiere regresar a las actividades que se llevaban a cabo antes del evento e integrar el significado de la experiencia en la vida de las personas.

El regreso a clases constituye una señal de que la emergencia está ocurriendo y es necesario retornar a la cotidianidad (Secretaría de Educación Pública, 2017). El personal docente tiene la encomienda de desarrollar condiciones adecuadas que permitan la continuidad de las labores académicas, la convivencia y el aprendizaje de los estudiantes. El estado de ánimo y la manera de procesar lo ocurrido luego de un desastre natural es diferente en los estudiantes de acuerdo con las diferentes etapas de desarrollo. Por lo tanto, es necesario identificar si existen dificultades en los estudiantes para expresar y manejar sus emociones y pensamientos que limiten su aprendizaje y requiera atención en el área de la salud mental.

C. El rol del maestro

El personal docente debe crear las condiciones que garanticen la prevención y protección de los estudiantes ante cualquier tipo de desastre natural para mantener la vida cotidiana que fomenten la convivencia social y el aprendizaje (Secretaría de Educación Pública, 2017). Para que esto sea posible, debe tomarse en cuenta lo siguiente:

1. Ofrecer una bienvenida positiva a los estudiantes que permitan su retorno a la vida cotidiana.
2. Identificar reacciones comunes luego de un desastre natural y señales que requieran atención en salud mental.
3. Proveer actividades dirigidas a la expresión y manejo de las emociones y pensamientos de los estudiantes de acuerdo con las diferentes etapas del desarrollo que faciliten su retorno a la rutina escolar.
4. Reforzar el desarrollo de la Inteligencia Emocional, se refiere a la capacidad de integrar el conocimiento y expresión de las emociones para reforzar las relaciones sociales.
5. Fomentar la Empatía, la capacidad para ponerse en lugar del otro permitiendo entender las emociones propias y la de los demás con respeto y sensibilidad.

¹ Recuperado de <https://concepto.de/desastres-naturales/>

Es importante que el maestro cuide su salud emocional para evitar el Síndrome de Fatiga Crónica. Puede solicitar ayuda con el trabajador social escolar y consejero profesional de su escuela.

D. Bienvenida a los estudiantes

El personal docente recibirá a los estudiantes de manera calurosa y estimulará la ventilación de éstos sobre lo vivido, no se trata de negar lo sucedido ni tampoco exponer el tema en exceso. El maestro ofrecerá un mensaje de bienvenida a sus estudiantes de manera afectuosa. Se deberá estimular a los estudiantes a saludarse como lo prefieran (un abrazo, chocarse las manos, darse la mano, beso en la mejilla, entre otros).

E. Reacciones comunes y señales de alerta en los estudiantes luego de un desastre natural

Las reacciones comunes de los niños, **preadolescentes y adolescentes** después de un desastre natural o evento traumático son las siguientes de acuerdo con las etapas del desarrollo:

1. Nacimiento a 2 años

- a. En esta etapa los niños no pueden hablar, ni expresar lo que sienten al surgir un evento traumático, no tienen las palabras para describir el evento o sus sentimientos. Sin embargo, pueden retener los recuerdos de visiones, sonidos u olores particulares.
- b. Puede que los bebés reaccionen al trauma poniéndose irritables, llorando más de lo usual o queriendo estar más tiempo cargados y abrazados por sus cuidadores. Lo que más influye sobre los niños de esta etapa es cómo sus padres manejan el evento.
- c. Los adultos pueden ayudar según crecen los niños, por medio del juego. El juego puede incluir actuar sobre escenas del evento.

2. Preescolar (3 a 6 años)

- a. A menudo, los niños preescolares se sienten vulnerables e impotentes frente a un evento traumático.
- b. Debido a su corta edad, no tienen la capacidad de protegerse ellos mismos o a otros.
- c. Como resultado, sienten intenso miedo e inseguridad de separarse de sus cuidadores. Los preescolares no pueden entender el concepto de pérdida permanente. Pueden ver que las consecuencias son permanentes.
- d. Puede que los de edad preescolar y de Kinder, por ejemplo, tengan conductas regresivas tales como orinarse o evacuar la ropa interior, orinar la cama,

sentirse asustados por la posibilidad de ser separados de sus padres o cuidadores. Además, se puede observar en los niños rabietas, irritabilidad o dificultad para dormir.

- e. En las semanas después de un evento traumático, las actividades de juego de los preescolares pueden recrear el incidente o el desastre una y otra vez.

3. Elemental (7 a 10 años)

- a. Puede que los niños más grandes se sientan tristes, enojados o asustados ante la posible repetición del acontecimiento.
- b. Los niños de edad escolar tienen la capacidad de entender la permanencia de una pérdida. Algunos niños se preocupan intensamente con los detalles de un evento traumático y quieren hablar de eso constantemente. Esta preocupación puede interferir en la concentración de los niños en la escuela y el desempeño académico puede deteriorarse. Asimismo, en la escuela, los niños pueden escuchar información equivocada de sus compañeros.
- c. Pueden mostrar una variedad de reacciones tales como la tristeza, el miedo generalizado, miedos específicos de que el desastre ocurra de nuevo, culpa por acción o inacción durante el desastre, coraje de que no se pudo prevenir o fantasías.

Es posible que los niños más grandes se concentren en algunos detalles del acontecimiento y quieran hablar sobre ello todo el tiempo, o por el contrario se sientan asustados y no quieran hablar de eso para nada. Puede que tengan dificultades para concentrarse.

4. Preadolescencia a adolescencia (11 a 18 años)

- a. Según los niños crecen, desarrollan una comprensión más sofisticada del evento de desastre. Sus respuestas se asemejan más a la de los adultos.
- b. Los adolescentes pueden participar en conductas peligrosas o de riesgos tales como conducir de manera impulsiva el auto, usar drogas o alcohol. Puede que otros tengan miedo de salir de sus casas y eviten las actividades de antes.
- c. Después de un trauma, la visión del mundo puede parecer más peligrosa e insegura. Un adolescente puede sentirse abrumado por intensas emociones y aun así sentirse incapaz de discutirlo con otras personas.
- d. Sus emociones pueden llevarlos a tener más discusiones e incluso peleas con sus hermanos, compañeros de la escuela, padres o cuidadores y con otros adultos.
- e. Es necesario que, si los adolescentes siguen muy afectados o si sus reacciones interfieren con sus deberes escolares o sus relaciones con otras personas, los padres deberán hablar con un profesional en la salud mental (trabajador social escolar, consejero profesional o psicólogo).

5. Los niños con necesidades especiales

- a. Los niños que con necesidades especiales (visuales, físicas y cognoscitivas) podrían tener reacciones más fuertes a una amenaza o a un desastre natural.
- b. Ellos podrían sentir una angustia más intensa, o mayor preocupación o enfado que los niños sin necesidades especiales debido a su inmadurez distintiva de su condición física o emocional.
- c. Puede que los niños con necesidades especiales necesiten más palabras tranquilizadoras, explicaciones más simples acerca del acontecimiento y más consuelo, otro tipo de contacto físico positivo como abrazos de sus seres queridos, presentación de imágenes visuales o auditivas para entender el evento, entre otros.
- d. Si los niños siguen muy afectados o si sus reacciones interfieren con sus deberes escolares o sus relaciones con otras personas, los padres podrían hablar con un profesional de la salud mental (trabajador social escolar, consejero profesional o psicólogo).

En resumen el maestro debe estar atento a las siguientes señales de los estudiantes luego de un desastre natural o evento traumático.

- a. dificultad para dormir (calor, mosquitos, sonido de los generadores eléctricos, etc.)
- b. pesadillas
- c. irritabilidad o falta de tolerancia
- d. entumecimiento emocional o incapacidad de sentir
- e. evitar ir a lugares
- f. dejar de hablar con personas
- g. *flashbacks* o recuerdos del evento
- h. cambios gastrointestinales
- i. dolores musculares
- j. tendencia a enfermarse debido a debilidad del sistema inmunológico por el estrés

6. Reacciones comunes al trauma en niños preescolares

- a. miedo a la separación de los progenitores o cuidadores
- b. regresión a etapas ya logradas (orinarse, chuparse los dedos, comerse las uñas, etc.)
- c. falta de atención-concentración
- d. hiperactividad-impulsividad
- e. dolores de cabeza
- f. dolores de estómago

7. Reacciones comunes al trauma en niños de 3.º a 6.º grado

- a. miedo a la separación de los progenitores o cuidadores
- b. disminución del desempeño académico o bajas calificaciones
- c. falta de atención-concentración
- d. hiperactividad-impulsividad
- e. bullying o acoso escolar
- f. dolores de cabeza o estómago

8. Reacciones comunes al trauma en jóvenes

- a. presentar conductas de alto riesgo (alcohol, drogas y/o promiscuidad)
- b. bullying o acoso escolar
- c. disminución del desempeño académico (bajas calificaciones)
- d. ausentismo o cortes de clase
- e. falta de atención-concentración
- f. hiperactividad-impulsividad
- g. tristeza
- h. ansiedad

9. Eventos que pueden revivir la crisis

Es importante que el maestro pueda anticipar el evento y proveer un ambiente seguro al menor. Estar alerta en momentos que ocurra lo siguiente: vientos fuertes, mucha lluvia o inundaciones, sonidos fuertes y apagones de luz.

ACTIVIDADES QUE AYUDARÁN A LOS ESTUDIANTES EN EL PROCESO DE AJUSTE ESCOLAR LUEGO DE UN DESASTRE NATURAL

A. Grados: Prekínder y Kínder

Día 1. Bienvenida

Actividad 1. Saludos

- ❖ **Objetivo:** Fomentar un ambiente de empatía y seguridad que promueva la ventilación de las emociones.
- ❖ **Materiales:** Papel en blanco, lápices, crayolas, lápices de colores, láminas y otros materiales que el maestro quiera utilizar.
- ❖ **Descripción de la actividad:** Iniciar brindándoles una bienvenida calurosa y afectiva. Para el saludo se pueden usar dibujos y que los estudiantes elijan si quieren saludar dando la mano, con un beso o un abrazo.

Actividad 2. Y a ti, ¿cómo te fue?

- ❖ **Objetivo:** Conocer cómo fue la experiencia vivida.
- ❖ **Materiales:** Hoja de dibujos con 5 emociones y papel donde los niños coloreen cómo se sintieron luego del desastre natural (Anejo 1).
- ❖ **Descripción de la actividad:** Se coloca al grupo en círculo para que todas y todos puedan verse. Se le muestra una imagen con 5 emociones: alegría, miedo, tristeza, coraje y confundido. Los niños harán un círculo alrededor de la carita que refleje la emoción que experimentaron durante el evento. Luego pueden colorearla a su gusto. El maestro puede decir: “Después de un desastre natural, quizás te sientas diferente a cómo te sentías antes”.
- ❖ **Cierre:** ¿Qué me hace sentir alegre?
- ❖ **Observaciones:** Se recomienda que, al finalizar las instrucciones, el maestro empiece compartiendo su experiencia en forma tranquila. Terminar la actividad donde cada niño mencione una experiencia que lo hace sentir alegre o feliz.

Actividad 3. Respiración con calma

- ❖ **Objetivo:** Enseñar técnicas de respiración para equilibrar las emociones y alcanzar un estado de tranquilidad ante experiencias difíciles.
- ❖ **Materiales:** Usar un muñeco de peluche o cualquier objeto que el maestro desee emplear. Además, se puede solicitar el día antes de la actividad que los niños traigan de su casa su peluche o muñeco favorito. Reproductor de música.
- ❖ **Descripción de la actividad:** El maestro comienza explicando que ante cualquier situación que nos altera, es muy útil aprender a usar la respiración como ayuda para calmarnos. Los niños acostados en el piso van a tomar un peluche y lo colocan en su barriga. Los niños deben enfocar su atención en el subir y bajar el peluche en la entrada y salida del aire. Se puede utilizar una melodía instrumental relajante como música de fondo para empezar a dar las instrucciones.
 1. Pídeles a los niños que se acuesten boca arriba de manera cómoda, sin cruzar las piernas, ni los brazos para facilitar la circulación.
 2. Indíqueles que se coloquen su peluche en la barriga. Este será su amigo que los acompañarán durante la respiración.
 3. Indíqueles que respiren profundamente mientras se dan cuenta como su barriga se va inflando como si fuera un globo y retengan el aire 5 segundos.
 4. Que al inhalar observen como el peluche sube.
 5. Que el exhalar observen como el peluche baja.
 6. Repetir el ejercicio 5 veces.
- ❖ **Cierre:** Al terminar el ejercicio, el maestro preguntará ¿Cómo te sientes ahora?
- ❖ **Observaciones:** Se recuerda la utilidad de la respiración en cualquier situación que provoque miedo, ansiedad, nerviosismo, frustración y coraje.

Día 2. Recordando las reglas para mantener la seguridad

- ❖ **Objetivo:** Recapitular con el grupo las reglas de seguridad y protección que seguimos durante un sismo.
- ❖ **Materiales:** Hojas sueltas con dibujos de lo que debemos hacer en caso de un terremoto en salón de clases: agáchate, cúbrete y agárrate (Anejo 2).

- ❖ **Descripción de la actividad:** En una lluvia de ideas, pedir al grupo que de manera libre exprese las medidas de seguridad que recuerden en caso de un sismo. Repase con los niños los pasos que deben seguir de acuerdo con el protocolo de seguridad del Departamento de Educación: Agáchate, Cúbrete y Agárrate. Haga un simulacro con los niños. Posteriormente, se colocan los dibujos en un lugar visible en el salón de clases. La maestra puede hacer las siguientes preguntas:
 1. ¿Todos conocían estas reglas?
 2. Cuando tembló, ¿recordaste estas reglas?
 3. ¿Cuáles reglas debemos seguir?
 4. ¿Cuáles son las consecuencias de no seguir las instrucciones?

- ❖ **Cierre:** El maestro hace la pregunta ¿Qué me hace sentir seguro?

- ❖ **Observaciones:** Asegurarse de que todo el grupo participe y que el listado guarde relación directa con los protocolos de seguridad del Departamento de Educación de Puerto Rico. Buscar en páginas de Prepárate con Pedro FEMA (página 17). www.fema.gov

Día 3. Las hormiguitas ²

- ❖ **Objetivo:** Este es un ejercicio para ayudar a los niños a liberar energía excesiva particularmente luego de transiciones difíciles o cualquier otro momento en el cual el niño tenga dificultad para enfocarse.

- ❖ **Instrucciones:** El maestro verbaliza lo siguiente: “Algunas veces tenemos demasiada energía o simplemente necesitamos un momento de sentarnos y calmarnos”.
 1. Este ejercicio nos ayuda a liberar esa energía y se llama “Sácate las hormiguitas”. El maestro verbaliza lo siguiente: “Al contar 1, 2 y 3 quiero que todo el mundo se levante de su asiento y comience a moverse como yo y repitan lo que yo diga”. El maestro cuenta hasta tres y comienza a decir “sácate las hormiguitas” mientras mueves todas tus extremidades de lado a lado incluyendo manos, pies y cabeza.
 2. Repite cuantas veces sea necesario para que haya risa y todos participen. Se recomienda por lo menos 3 veces.
 3. El maestro expresa “Ahora que nos sacamos las hormiguitas de nuestro cuerpo, vamos a relajarnos” (demuestra la respiración profunda por lo menos dos veces).

² Tomado de Dra. Rosaura Orengo Aguayo del Equipo MUSC)

Día 4. Abrazo colectivo

- ❖ **Objetivo:** Reconocer que los afectos como la tristeza, el miedo y el coraje son emociones normales de los seres humanos. Favorecer su expresión para recuperar el bienestar y promover la empatía.
- ❖ **Materiales:** Papel en blanco, crayolas o lápices de colores.
- ❖ **Descripción de la actividad:** Para iniciar el maestro mencionará que la tristeza es un sentimiento propio de los seres humanos. Los sentimientos no son buenos o malos. Posteriormente se les pide que hagan un dibujo de qué evento o situación los hace sentir triste. Al concluir el dibujo, se invita a los niños a compartir su experiencia con el grupo (pueden sentarse en círculo y compartir sus dibujos). Cuando todos terminen de presentar su dibujo, se refuerzan las siguientes ideas:
 1. La tristeza es un sentimiento válido y universal.
 2. El cuerpo expresa tristeza mediante el llanto, la expresión del rostro o falta de ánimo.
 3. Tenemos necesidad de ser escuchados y abrazados.
 4. ¿Conoces a personas que han pasado por momentos tristes?
- ❖ **Cierre:** ¿Qué me pone contento? La actividad “Abrazo colectivo” termina invitando (no obligar a ningún estudiante a participar) a los que se han sentido tristes a que levanten la mano, se toman de los hombros y pasan al centro; posteriormente todos los demás se integran en un gran abrazo colectivo.
- ❖ **Observaciones:** Es importante que el personal docente también comparta su experiencia.

NOTA. Los maestros pueden evaluar si debe continuar con las actividades teniendo en cuenta las manifestaciones verbales, conductuales o las vivencias de sus estudiantes. Si se observa que algún estudiante se descompensa emocionalmente (llorar desconsoladamente o no quiere seguir con la rutina académica), deberá ser acompañado hacia la oficina del trabajador social.

Día 5. Trabajando con el miedo

- ❖ **Objetivo:** Reconocer que el miedo es una emoción propia de los seres humanos, que es normal experimentarlo y que tiene una función para nuestro equilibrio emocional

y para la supervivencia. Es necesario distinguirlo y aprender a comprenderlo en momentos de crisis y emergencia para recobrar la confianza.

- ❖ **Materiales:** plastilina de colores para cada participante.

- ❖ **Descripción de la actividad:** Se reparte un trozo de plastilina a cada alumno y se le pide que creen (elaboren) una figura que les represente el miedo. Cuando todos terminan, presentan sus figuras al grupo y explican que nombre tiene el “miedo”, cómo actúa ese miedo cuando aparece y por qué lo hicieron de esa forma. Es importante que el personal docente haga la misma actividad para reforzar el clima de confianza. El maestro hace las siguientes preguntas al grupo para que contesten libremente:
 1. ¿Cómo me sentí luego del evento?
 2. ¿En qué parte del cuerpo sentí miedo?
 3. Si tuviera un color, ¿qué color sería?
 4. ¿Cómo te sentiste al ver que algunos adultos tuvieron miedo?

Al concluir se recapitulan las ideas del grupo y resalta los siguientes conceptos:

1. El miedo es una emoción universal: todos: grandes y chicos sentimos miedo en ciertos momentos.
2. El miedo es útil porque me avisa que estoy en peligro y debo hacer algo para cuidarme.

La actividad termina llevando la figura de plastilina a casa para compartir con la familia.

- ❖ **Cierre:** El maestro verbaliza “Cuando siento miedo necesito...” (se debe reforzar la confianza tomándose de las manos o extendiendo los brazos a los hombros del compañero en señal de respaldo).

- ❖ **Observaciones:** Estar atentos a la expresión emocional de los niños y adolescentes para ofrecer comprensión y empatía.

Día 6. Nuestras pérdidas

- ❖ **Objetivo:** Construir historias colectivas sobre temas de duelo y pérdida para reflexionar las distintas maneras en que este tema puede estar presente en la vida de los niños.

- ❖ **Materiales:** Cuento Los tres cerditos – Se puede plasmar la historia en papel con dibujos que la ilustren (Anejo 3).
- ❖ **Descripción de la actividad:** El docente lee la historia de Los tres cerditos con un libro ilustrado. (A partir de aquí el grupo continúa la historia de manera colectiva). Al concluir la historia, el docente puede recordar las siguientes ideas:
 1. Todas las personas experimentan pérdidas a lo largo de su vida.
 2. Perdemos seres queridos, amistades, mascotas, objetos, situaciones, entre otros.
 3. La pérdida que produce dolor por la separación se conoce como duelo, el cual requiere reconocerlo, vivirlo y finalmente aceptarlo.
 4. El duelo tarda tiempo en “sanar”, dependiendo de la capacidad de aceptación de cada persona.
 5. Cada persona tiene su propio tiempo para duelo.
 6. Mantener el recuerdo positivo ayuda a mantener la alegría.
 7. Un desastre natural puede traer pérdidas por lo que es importante pasar por el proceso de duelo.
- ❖ **Cierre:** ¿A quién, o qué recuerdas con alegría en tu corazón?
- ❖ **Observaciones:** Tomar en cuenta que las pérdidas pueden ser parciales o totales, identificar si hay alguna situación que necesite atención especializada.

B. Grados: Primero a Quinto

Día 1. Cuéntame... ¿cómo te fue?

- ❖ **Objetivos:** Permitir a los estudiantes ventilar acerca de sus vivencias relacionadas al desastre natural experimentado.
- ❖ **Materiales:** Un peluche (para los estudiantes de Primer a Tercer Grado) y una linterna (para los estudiantes de Cuarto a Quinto).
- ❖ **Descripción:** El maestro solicitará a los estudiantes que se sienten en forma de círculo en el piso. Se colocará el objeto en el centro del círculo. Luego, el maestro explicará la actividad, la cual consiste en que el estudiante que desee compartir su vivencia deberá pasar al centro del círculo, tomar el objeto y compartir su experiencia durante el desastre natural. Antes de comenzar, el maestro deberá compartir su experiencia para servirle de ejemplo al estudiantado. Al finalizar, éste dejará el objeto en el centro y les tocará el turno a los estudiantes, los cuales tomarán turnos de manera individual

y así sucesivamente hasta que todos los estudiantes que deseen compartir lo hayan hecho.

NOTA. La actividad es voluntaria. Aquellos estudiantes que no deseen participar no deberán sentirse presionados a compartir su experiencia.

Día 2. Y hoy... ¿cómo me siento?

- ❖ **Objetivo:** Familiarizar a los estudiantes con los sentimientos luego de un desastre natural (miedo, tristeza, entre otros).
- ❖ **Materiales:** Hojas y lápices de colores. Documento “Reconociendo cómo me siento” (Anejo 4)
- ❖ **Descripción:** El maestro preguntará al estudiante cómo se siente en el día de hoy: triste, contento, feliz, temeroso, relacionándolo al evento natural ocurrido. El maestro le proveerá una hoja al estudiante en donde circulará la cara que muestre cómo se siente (Anejo 4).

El maestro hará mención sobre los sentimientos y las emociones en particular el miedo y la tristeza. Se le pedirá al estudiante elaborar un dibujo en una hoja de papel en blanco de manera libre con el tema “es mi tristeza” o “es mi miedo”. Para ello pueden guiarse pensando qué es lo que los pone tristes y que fue lo que les provocó tristeza o miedo después del desastre natural.

Cuando todos terminan de elaborar sus dibujos se refuerzan las siguientes ideas:

1. La tristeza es un sentimiento válido y universal.
2. El cuerpo expresa tristeza mediante el llanto, la expresión del rostro o falta de motivación.
3. Tenemos necesidad de ser escuchados y abrazados.
4. La tristeza es temporal y útil para el equilibrio emocional, mientras más nos acostumbramos a reconocerla y dejar que se exprese, nos será más útil para superar experiencias difíciles.
5. ¿Alguien conoce a personas que hayan pasado por momentos tristes?
6. El miedo es una emoción universal; todos sentimos miedo en ciertos momentos.
7. Sentir miedo no es motivo de vergüenza. No hay que avergonzarnos; ni juzgar a quien tiene miedo.
8. El miedo es útil porque me avisa que estoy en peligro y debo hacer algo para cuidarme.
9. Reconocer que tenemos miedo es el primer paso para madurar y enfrentar las situaciones de manera adecuada.

La actividad termina invitando a los que se han sentido tristes o han sentido miedo a levantar la mano, se tomen de los hombros y pasen al centro; posteriormente todos los demás se unirán en un gran abrazo colectivo.

Día 3. Respiración para entrar en calma

❖ **Objetivo:** Explicar técnicas de relajación para poder equilibrar las emociones y así llegar a alcanzar un estado de tranquilidad ante situaciones estresantes.

❖ **Materiales:** Reproductor de música.

❖ **Descripción:**

Parte A. El maestro explicará a los estudiantes cómo usar la respiración para poder calmarse y tomar el control ante una situación difícil. El grupo deberá permanecer en sus lugares y sentados con las manos colocadas sobre sus muslos.

Se utilizará música de fondo relajante para prepararlos a recibir las instrucciones.

1. Al principio se preparará al grupo mediante ejercicios cortos con el cuerpo: alzar los brazos, girar la cadera y mover el cuello.
2. Deberán cerrar los ojos y hacer uso de su imaginación, por ejemplo, un paisaje.
3. Inhalen y exhalen el aire por la nariz, pero muy despacio. Deberán sentir que el aire entra (inhala) y sale (exhala) todo lentamente. Este ejercicio se repite tres veces hasta estar seguros de que el grupo lo realiza y lo hacen de forma rutinaria.
4. Va terminando el ejercicio diciendo: “Siéntanse tranquilos cuando respiren y hagan uso de ese ejercicio cada vez que necesiten relajarse ya que les va a ayudar mucho”.
5. El maestro terminará diciendo: “Abran los ojos lentamente, ubiquen el salón y si están sentados estiren sus brazos; si están recostados pónganse de pie lentamente”. Estos ejercicios los deberán repetir hasta que sientan que se han adaptado nuevamente al salón de clases.

Parte B. El maestro le proveerá una hoja al estudiante en donde circulará aquellas cosas que hacen que se sienta relajado y tranquilo (Anejo 5).

Día 4. Colaborando para un mejor futuro

❖ **Objetivo:** Promover la colaboración, ayuda mutua y resiliencia frente a un desastre natural.

❖ **Materiales:** Cuentos

- ❖ **Descripción:** El maestro seleccionará un cuento para abordar el tema de colaboración y resiliencia como método de afrontar la vida después de haber experimentado un desastre natural. Al finalizar la exposición del cuento se le harán las siguientes preguntas:
 - **Cuento 1** – El hormiguero más grande del mundo (1-3 grado, anejo 6)
 1. ¿Qué pasó en el cuento?
 2. ¿Qué perdieron las hormiguitas durante el cuento?
 3. ¿Cómo lo recuperaron?
 4. ¿Qué aprendimos del cuento?
 - **Cuento 2** – Una ayuda maravillosa (4-5 grado, anejo 7)
 1. Haz una breve descripción del cuento.
 2. ¿Qué enseñanza sacaste de este cuento?
 3. ¿Cómo intervino la nube ante la discusión que tenían el sol y la tierra?

Día 5. Medidas de Seguridad... antes, durante y después

- ❖ **Objetivos:** Proveerles a los estudiantes con la información necesaria para poder reaccionar adecuadamente frente a un terremoto.
- ❖ **Materiales:** Hojas de actividades, crayones, lápiz.
- ❖ **Descripción:** El maestro abordará cómo se tendrían que proteger durante el desastre natural (Agáchate - Cúbrete - Agárrate) plasmado en las hojas de actividades que se les facilitarán a los estudiantes (Anejo 2). El maestro les estará facilitando una hoja donde se evidencia que después de un desastre natural debemos buscar la compañía de otras personas. Por último, los estudiantes llevarán a cabo la actividad titulada Mano de Ayuda, donde tendrán la oportunidad de poder identificar aquellas personas que los pudieran ayudarles a sentirse mejor durante y después del desastre (Anejo 8).

C. Grados: Séptimo a Octavo

Día 1. Expresión de sentimientos

- ❖ **Objetivos:** Conocer cómo fue nuestra vivencia en el desastre natural.
- ❖ **Materiales:** Se necesita un objeto atractivo (una lámina o foto, un espejo, una bola antiestrés o cualquier objeto que el maestro considere apropiado).

- ❖ **Descripción de la actividad:** Se coloca al grupo de estudiantes en círculo para que todos puedan verse. El docente coloca en el centro un objeto atractivo y explica la actividad, la cual consiste en que alguien, voluntariamente, quiera pasar al centro para compartir su experiencia. Este estudiante toma el objeto y comienza a relatar su experiencia durante el desastre natural. Cuando el estudiante termina deja el objeto en el centro y se pide que alguien más participe. La actividad termina cuando todos los que deseaban expresarse lo han hecho.

- ❖ **Cierre de la actividad:** Se recomienda que, al finalizar, el maestro también comparta su experiencia en forma tranquila y pregunte lo siguiente a los estudiantes:
 1. A pesar de la experiencia vivida, ¿Qué te hace sentir feliz?
 2. ¿Qué experiencia positiva aprendiste?

Día 2. Promoviendo la seguridad: mi plan de seguridad

- ❖ **Objetivos:**
 - Repasar las reglas que deben seguir los estudiantes ante un desastre natural las cuales proveen seguridad y les permite actuar adecuadamente en el salón de clases.
 - Que los estudiantes realicen su plan de seguridad ante una emergencia.
 - Preparar un listado con los números de teléfono de familiares a utilizar en caso de emergencia.
 - Identificar lugares de encuentro con sus familiares.

- ❖ **Materiales:** cartulinas, *index card*, marcadores, bolígrafos, lápices y cinta adhesiva

- ❖ **Descripción de la actividad:**
 - Solicitarle a cada estudiante que exprese una medida o regla de seguridad que recuerden en caso de un desastre natural.
 - Los estudiantes junto al maestro analizan y discuten cada de las medidas de seguridad. Se recomienda que el maestro repase el protocolo de seguridad del Departamento de Educación de Puerto Rico.
 - Luego de la discusión, los estudiantes escriben en la(s) cartulina(s) las reglas de seguridad.
 - Finalmente se coloca la(s) cartulina(s) en un lugar visible del salón de clases.
 - Para la elaboración del listado de comunicación familiar, el maestro repartirá a cada estudiante una tarjeta *index card*.
 - Se le solicita al estudiante que escriba en la *index card* la siguiente información:

- a. Nombre del estudiante
- b. Dirección residencial
- c. Nombre del padre o encargado, número de teléfono y lugar de trabajo
- d. Nombre de la madre o encargado, número de teléfono y lugar de trabajo
- e. Nombre, número de teléfono y lugar de trabajo de la persona contacto en caso de emergencia
- f. Mi lugar de encuentro con mi familia será:
En mi comunidad: _____
Fuera de mi comunidad: _____

- Se solicita al estudiante que coloque y mantenga en su bulto la *index card*.

❖ **Cierre de la actividad:** El maestro facilita la discusión y el análisis entre los estudiantes mediante las siguientes preguntas:

1. ¿Conocían estas reglas?
2. ¿Qué podemos mejorar?
3. El conocer las reglas, ¿me hace sentir seguro?

Día 3. Manejo de las emociones

❖ **Objetivo:** Reconocer e identificar las reacciones y emociones que son normales ante una situación de estrés como lo es un desastre natural y aprender a manejarlo de manera saludable.

❖ **Materiales:** hoja de papel en blanco, lápiz, crayones o lápices de colores para dibujar, Lista de reacciones comunes después de un evento traumático (refiérase al listado de reacciones comunes después de un desastre o evento traumático por etapas)

❖ **Descripción de la actividad:** Se indicará a los estudiantes que, en la hoja de papel, escriban y/o dibujen sus sentimientos, pensamientos, reacciones físicas y emociones experimentadas durante momentos de estrés. El maestro guiará a los estudiantes haciendo las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo me sentí en el momento del desastre natural? ¿Cómo me siento ahora? (ej. miedo, ansiedad, nerviosismo, deseos de llorar, irritabilidad, coraje, confusión, tristeza)
2. ¿Qué pensamientos pasaron por mi mente durante el evento? ¿Qué pensamientos tengo ahora?
3. ¿Cuáles son las reacciones físicas (en el cuerpo) que he sentido? (ej. náuseas, insomnio, mareos, dolor de cabeza, sensación de temblor interno, sobre reaccionar a ruidos, movimientos u otros estímulos, aislarse de los demás, pasividad (paralizarse).

Luego el maestro explicará algunas técnicas de manejo de estrés, como, por ejemplo;

1. Mantenerse despegado de la televisión, redes sociales, ni ver imágenes o noticias negativas.
2. Hacer ejercicios de respiración profunda.
3. Realizar ejercicios tales como: caminar, juegos al aire libre, juegos de mesa.
4. Evitar aislarse
5. Enfocarse en la rutina normal de vida (escuela, familia, amigos, apoyo en creencias religiosas)
6. Sustituir pensamientos negativos por positivos.
7. Conversar con otros compañeros o miembros de la familia evitando temas negativos
8. Tener un plan de acción en la escuela y con su familia para estar preparados y sentirnos más seguros

Nota. El maestro también compartirá su experiencia.

- ❖ **Cierre de la actividad:** El maestro preguntará a los estudiantes ¿Qué me hace sentir contento? La actividad termina invitando a aquellos que se han sentido tristes o ansiosos para que pasen al centro y en solidaridad todos los demás se integran en un gran abrazo colectivo.

Día 4. ¿Qué hacer en caso de un desastre natural?

- ❖ **Objetivos:**
 - Los estudiantes aprenderán destrezas adecuadas para el manejo durante y después de un desastre natural.
 - Con ayuda del maestro(a) repasarán las estrategias a llevar a cabo durante y después de un desastre natural.
 - Que los estudiantes estén preparados mediante un plan para saber qué hacer en caso de un desastre natural.
- ❖ **Materiales:** Hoja Informativa: ¿Qué hacer en caso de un desastre natural? (Anejo 9)
- ❖ **Descripción de la actividad:**
 - El maestro repasará en voz alta el manejo o estrategias adecuadas para realizar durante y después de un desastre natural.
 - Los estudiantes escucharán atentamente.

- Se permitirá un espacio de 10 minutos aproximadamente para aclarar dudas o preguntas.
- ❖ **Cierre de la actividad:** El maestro realiza las siguientes preguntas:
 - ¿Todos(as) sabían que hacer durante y después de un desastre natural?
 - ¿Qué podemos mejorar?
 - El conocer las estrategias: ¿Me hace sentir seguro?

D. Grados: Noveno a Duodécimo

Día 1. ¿Cuál fue mi experiencia?

- ❖ **Objetivo:** Conocer como fue la experiencia del estudiante durante el desastre natural.
- ❖ **Descripción de la actividad:** Se les da la bienvenida a los estudiantes. Se les pide que se ubiquen en forma de un círculo para que todos puedan tener un mejor contacto visual. El docente coloca al centro una caja de palitos chinos o una caja paletas de diversos colores. El maestro puede asignar un color distinto a cada palito, y para ello puede utilizar los colores de las emociones básicas y secundarias. Entonces el docente explica la actividad, que consistirá en lo siguiente. El estudiante que desee compartir su experiencia pasa al centro, toma una paleta o palito chino, y comparte su experiencia durante el evento. No hay límite de tiempo para la ventilación o la exposición del evento. Cuando termina coloca el palito chino en la caja o la paleta de color y se pide a otro estudiante que participe. La actividad termina cuando todos lo que deseaban hablar lo han hecho.
- ❖ **Cierre:** ¿Qué me hace sentir feliz?
- ❖ **Observaciones:** Se recomienda que cuando el docente finalice las instrucciones, comience compartiendo su experiencia de forma tranquila. Es importante que esté pendiente a las reacciones de los estudiantes, si observa que algún estudiante reporta pensamientos negativos y de desesperanza, refiera a personal de apoyo emocional para una intervención individual. En caso de que identifique que el estudiante está atravesando una necesidad específica, refiera al Trabajador Social de la escuela para que se atienda. Es importante que la población estudiantil tenga sus necesidades básicas cubiertas.

- ❖ **Materiales:** palitos de colores o caja de palitos chinos

Día 2. Mi plan de seguridad: qué cosas conocer

- ❖ **Objetivo:** Recapitular con el grupo las reglas que debemos seguir en materia de protección civil ante un desastre natural para contribuir a la sensación de seguridad.
- ❖ **Descripción de la actividad:** En una lluvia de ideas, pedir al grupo que de manera libre exprese las medidas de seguridad que recuerdan en caso de un desastre natural. Estas ideas se redactan o se dibujan en el pizarrón y se analizan de manera que se conforme un listado colectivo. Posteriormente, con la participación de todo el grupo, se elabora en una hoja de papel *kraft* o cartulina el listado. Finalmente se coloca en un lugar visible de manera permanente en el salón. El personal docente puede hacer las siguientes preguntas:
 1. ¿Todos conocían estas reglas?
 2. Cuando tembló, ¿recordamos estas reglas?
 3. ¿Cuáles indicaciones seguimos de forma adecuada?
 4. ¿Cuáles son las consecuencias de no seguir las indicaciones de protección civil?
 5. ¿Qué podemos mejorar?
- ❖ **Cierre:** ¿Qué me hace sentir seguro?
- ❖ **Observaciones:** Asegurarse de que todo el grupo participe y que el listado guarde relación directa con los protocolos del Departamento de Educación de Puerto Rico, conforme al nivel de madurez del estudiante y etapa de desarrollo. Resulta importante que cada estudiante tenga una mochila, un pito, kit pequeño de primeros auxilios, linterna pequeña, barritas de proteínas, botella de agua, desinfectante para las manos y toallitas húmedas.
- ❖ **Materiales:** papel *kraft* o cartulina, crayones, pegamento, cinta adhesiva, marcadores, o cualquier otro elemento que encuentre útil.
- ❖ **Recomendación para el maestro:** realice una tarjeta de seguridad con sus estudiantes que incluya:
 1. Nombre completo del estudiante
 2. Nombre completo de padres y tutores legales con números de teléfono
 3. Dirección residencial
 4. Nombres y números de teléfono de familia y amigos en caso de emergencia
 5. Punto de encuentro de la familia en caso de una emergencia
 6. Condiciones médicas y alergias del estudiante, y/o medicamentos que utilice

7. Nombre y número de teléfono de doctor primario
8. Poner tarjeta en bolsita de plásticas o forrar con papel transparente

Día 3. A trabajar con el manejo emocional

❖ **Objetivo:** Identificar emociones a raíz del desastre natural, y establecer seguridad y manejo de emociones, particularmente el miedo. Sobre esto último, es importante recalcar que es importante reconocer que el miedo es una emoción propia de los seres humanos, que es normal experimentarlo y que tiene una función para nuestro equilibrio emocional y para la supervivencia. Es necesario distinguirlo y aprender a comprenderlo en momentos de crisis y emergencia para recobrar la confianza. En esta ocasión, primero trabajaremos con una técnica de respiración para equilibrar las emociones y alcanzar un estado de tranquilidad ante experiencias complejas. Luego continuaremos con una técnica dirigida a trabajar con el miedo. Estar consciente de nuestras sensaciones, emociones y de cómo reaccionamos a ellas, nos ayudará a desarrollar nuevas formas para afrontar la situación.

❖ **Técnica #1**

- **Descripción del ejercicio de respiración:** El maestro comenzará explicando que ante cualquier situación que nos altera, es muy útil aprender a usar la respiración como ayuda para entrar en calma y recuperar el control. El grupo se organizará en sus lugares, sentados con las manos sobre los muslos. Se ofrecerán las siguientes instrucciones:
 - Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado, y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas. Respira con naturalidad mientras yo cuento durante tu inhalación y tu exhalación.
 - Cuenta en voz alta, adaptándote al ritmo natural de la respiración de cada adolescente.
 - Ahora inhala mientras cuento hasta dos y exhala mientras cuento hasta cuatro.
 - Mientras el joven prolongue la exhalación, sincroniza la numeración con el ritmo de su respiración (existe una pausa natural entre la inhalación y la expiración). Continúa de este modo durante unas cuantas respiraciones.
 - Ahora vuelve a respirar normalmente.

- **Observaciones:** Cuando los adolescentes se sientan ansiosos o alterados, animarlos a “inhalar un poquito y exhalar bastante, invítalo a emitir un zumbido al exhala.
- **Materiales:** ninguno

❖ **Técnica #2:**

Descripción de la actividad: Se reparte un trozo de plastilina a cada alumno y se les pide que elaboren una figura que les represente el miedo. Cuando todos terminan, presentan sus figuras al grupo y explican qué nombre tiene ese “miedo”, cómo actúa ese miedo cuando aparece y porqué lo hicieron de esa forma. Es importante que el personal docente haga la misma actividad para reforzar el clima de confianza.

- El maestro hace las siguientes preguntas al grupo para que contesten libremente:
 - ¿Cómo te sentiste en el momento del temblor?
 - ¿En qué parte del cuerpo sentiste miedo?
 - Si tuviera un color, ¿de qué color sería?
 - Si tuviera un sabor, ¿de qué sabor sería?
 - ¿Cómo te sentiste al ver que algunos adultos tuvieron miedo?
- Al concluir se recapitulan las ideas del grupo y resalta los siguientes conceptos:
- El miedo es una emoción universal; todos, grandes y chicos sentimos miedo en ciertos momentos.
- Sentir miedo no es motivo de vergüenza. No hay que avergonzarnos ni juzgar a quien tiene miedo.
- El miedo es útil porque me avisa que estoy en peligro y debo hacer algo para cuidarme.
- Reconocer que tenemos miedo es el primer paso para generar valor y enfrentar las situaciones de manera adecuada.
- En ocasiones ocultamos el miedo porque socialmente es visto como símbolo de debilidad, por ello es importante recordar que esta emoción es natural. La actividad termina llevando la figura de plastilina a casa para comentar con la familia.

❖ **Cierre:** Cuándo siento miedo, necesito... Reforzar la confianza tomándose de las manos o extendiendo los brazos a los hombros del compañero en señal de respaldo.

❖ **Observaciones:** Estar pendiente a las reacciones de los estudiantes, si observa que algún estudiante reporta pensamientos negativos y de desesperanza, refiera a personal de apoyo emocional para una intervención individual.

- ❖ **Materiales:** plastilina de colores para cada participante.

Día 4. Estabilidad, conexión, solidaridad y gratitud

- ❖ **Objetivo:** Realizar una actividad para agradecer la solidaridad y el trabajo en equipo. Además, fortalecer las estrategias de afrontamiento previamente trabajadas con los estudiantes. Para ello utilizaremos una lista de cotejo, de esta forma los adolescentes podrán elegir qué otras actividades pueden añadir a su vida para alcanzar mayor estabilidad.
- ❖ **Descripción de la actividad:** Se pide al grupo que se sienten con la cabeza erguida, la espalda relajada, las manos sobre los muslos, pueden permanecer los ojos abiertos, cerrado o entreabiertos. El maestro guiará la práctica de forma clara y pausada.

“Trae a la mente a alguna persona que ayudó durante el terremoto o desastre natural (puede ser algún familiar o cualquier otra persona que te ayudó durante ese momento). *Pausa.* Recuerda lo que hizo, piensa en cómo ayudó a pesar de la lluvia o el cansancio y la tristeza. *Pausa.* Ahora imagina qué es lo que más le gustaría recibir a esa persona para sentirse bien y ser feliz. *Pausa.* ¿Cómo crees que le gustaría sentirse?, observa si puedes notar ¿qué lo haría profundamente feliz? *Pausa.*”

“Ahora, siente cercanía hacia esa persona al reconocer que ambos comparten el mismo anhelo de ser feliz”. *Pausa.* Toma un tiempo para imaginar a esa persona feliz, satisfecha con lo que está haciendo y que su vida tiene sentido. *Pausa.* Expresa el siguiente deseo: “Que puedas tú como yo estar bien y feliz y satisfecho de ayudar a las demás personas”. Respira profundo tres veces y en cada exhalación imagina que esto se hace realidad. Para terminar el maestro pedirá que realicen tres respiraciones profundas. Abrir los ojos lentamente. Mueve el cuerpo y se estira si es necesario.

- ❖ **Cierre:**

El maestro preguntará:

1. ¿Cómo te sentiste al agradecer a las personas que ayudaron?
2. ¿De qué me siento agradecido hoy?
3. ¿Alguien desea compartir a quien agradeció y por qué?

Para finalizar la actividad, se realizará una lista de actividades que pueden ayudarlos a sentirse mejor cuando se sienten angustiados.

- ❖ **Observaciones:** La actividad de inicio debe ser de pausada para que sea pertinente.

- ❖ **Materiales:** lápiz, lista de cotejo de actividades (Anejo 10)

Día 5. Retomar la rutina

- ❖ **Objetivo:** Organizar de forma gradual las acciones cotidianas del salón de clases.
- ❖ **Descripción de la actividad:** Elaborar una tabla que permita organizar las actividades escolares durante la semana. El maestro debe incluir las actividades anteriores y las nuevas derivadas de los cambios. El grupo puede revisar el último día de la semana si las acciones se cumplieron o no, para identificar las áreas a mejorar.

ACTIVIDADES/ HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 -9					
9 -10					
10 -11					
11 -12					
Colocar las horas de acuerdo con el horario escolar					

El maestro puede hacer alguna de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué actividades no requieren cambios?
 2. ¿Con el sismo, qué actividades debemos modificar?
 3. ¿Cómo podemos participar todos?
 4. ¿Qué nos gustaría cambiar para sentirnos mejor?
- ❖ **Cierre:** La actividad que más me gusta del día es... La actividad que menos me gusta del día es...
 - ❖ **Observaciones:** Las actividades pueden ir cambiando mientras avanza el tiempo y se puede actualizar la matriz cuando sea necesario. Colocar en lugar visible.
 - ❖ **Materiales:** cartulina, marcadores, ilustraciones adheribles.

ANEJOS

Anejo 1. Hoja de dibujo con cinco emociones

Los desastres pueden asustar a los niños, los adultos y las mascotas también. Cuéntale a un adulto sobre cómo te sientes. Está bien que hagas preguntas.

¿Cómo te sientes hoy? Haz un círculo alrededor de uno de estos sentimientos o dibuja tu propio sentimiento abajo.



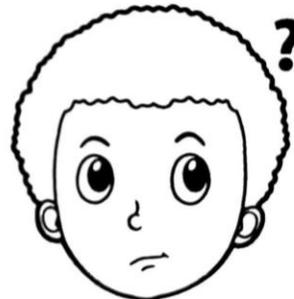
FELIZ



TRISTE



ENOJADO



CONFUNDIDO



ASUSTADA

Anejo 2. Hoja para la seguridad y protección

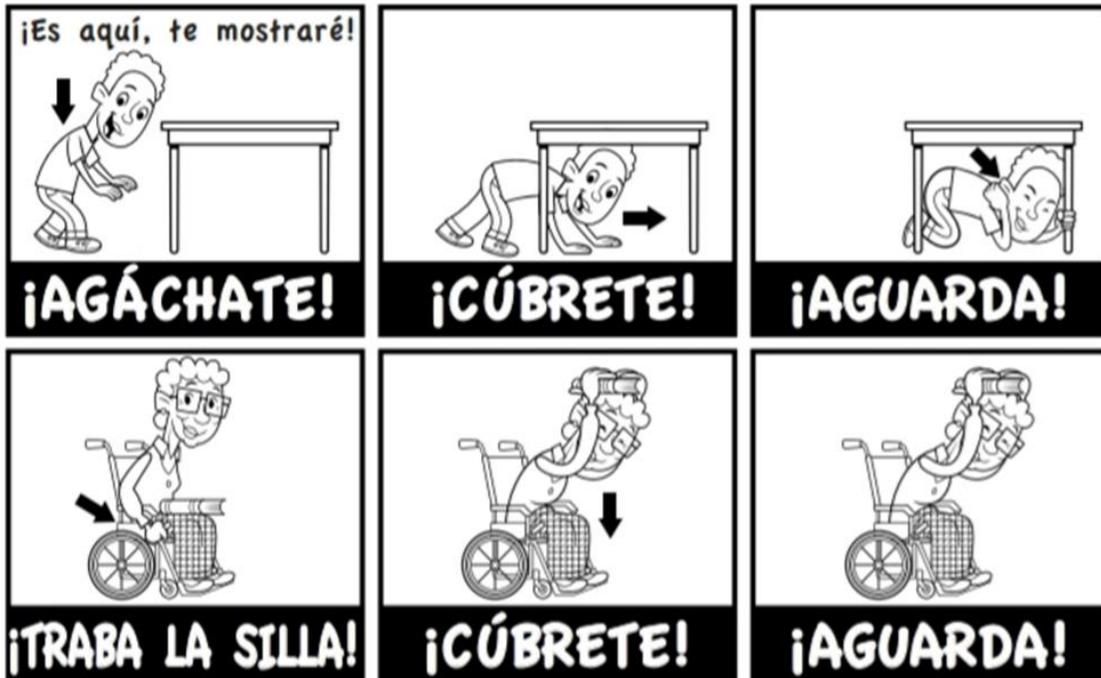
TERREMOTO

Un terremoto ocurre cuando se mueven las rocas debajo de la superficie de la tierra. Cuando esto sucede, el suelo que pisas puede temblar, moverse o agrietarse.



Si el suelo comienza a temblar:

- **Agáchate** en el lugar donde estés y apóyate sobre tus manos y rodillas.
- **Cubre** tu cabeza y cuello. Si puedes, arrástrate hasta una mesa o un escritorio cercanos que sean sólidos.
- **Aguarda** hasta que el temblor se detenga.



¿Lo sabías? ¡Los terremotos pueden producirse casi en cualquier parte de Puerto Rico!

Anejo 3. Cuento “Los tres cerditos”

Cuento: Los tres cerditos

Autor: Anónimo

Junto a sus papás, tres cerditos habían crecido alegremente en una cabaña del bosque. Y como ya eran mayores, sus papás decidieron que era hora de que hicieran, cada uno, su propia casa.

Los tres cerditos se despidieron de sus papás, y fueron a ver cómo era el mundo.

El primer cerdito, el perezoso de la familia, decidió hacer una casa de paja. En un minuto la choza estaba hecha. Y entonces se echó a dormir.

El segundo cerdito, un glotón, prefirió hacer una cabaña de madera. No tardó mucho en construirla. Y luego se echó a comer manzanas.

El tercer cerdito, muy trabajador, optó por construirse una casa de ladrillos y cemento. Tardaría más en construirla, pero se sentiría más protegido. Después de un día de mucho trabajo, la casa quedó preciosa. Pero ya se empezaba a oír los aullidos del lobo en el bosque.

No tardó mucho para que el lobo se acercara a las casas de los tres cerditos. Hambriento, el lobo se dirigió a la primera casa y dijo:

- ¡Ábreme la puerta! ¡Ábreme la puerta o soplaré y tu casa tiraré!

Cómo el cerdito no abría, el lobo sopló con fuerza, y derrumbo la casa de paja.

El cerdito, temblando de miedo, salió corriendo y entró en la casa de madera de su hermano.

El lobo le siguió. Y delante de la segunda casa, llamó a la puerta, y dijo:

- ¡Ábreme la puerta! ¡Ábreme la puerta o soplaré y tu casa tiraré!

Pero el segundo el segundo cerdito no la abrió y el lobo sopló y sopló, y la cabaña se fue por los aires. Asustados los dos cerditos corrieron y entraron en la casa de ladrillos de su hermano.

Pero, cómo el lobo estaba decidido a comérselos, llamó a la puerta y gritó:
-Ábreme la puerta! ¡Ábreme la puerta o soplaré y tu casa tiraré!
Y el cerdito trabajador dijo:
-¡Sopla lo que quieras, pero no la abriré!

Entonces el lobo sopló y sopló. Sopló con todas sus fuerzas, pero la casa no se movió.

La casa era muy fuerte y resistente. El lobo se quedó casi sin aire.
Pero, aunque el lobo estaba muy cansado, no desistía.

Trajo una escalera, subió al tejado de la y se deslizó por el pasaje de la chimenea. Estaba empeñado en entrar a la casa y comer a los tres cerditos como fuera. Pero lo que él no sabía es que los cerditos pusieron al final de la chimenea, un caldero con agua hirviendo.

Y el lobo, al caerse por la chimenea acabó quemándose con el agua caliente. Dio un enorme grito y salió corriendo para nunca volver.

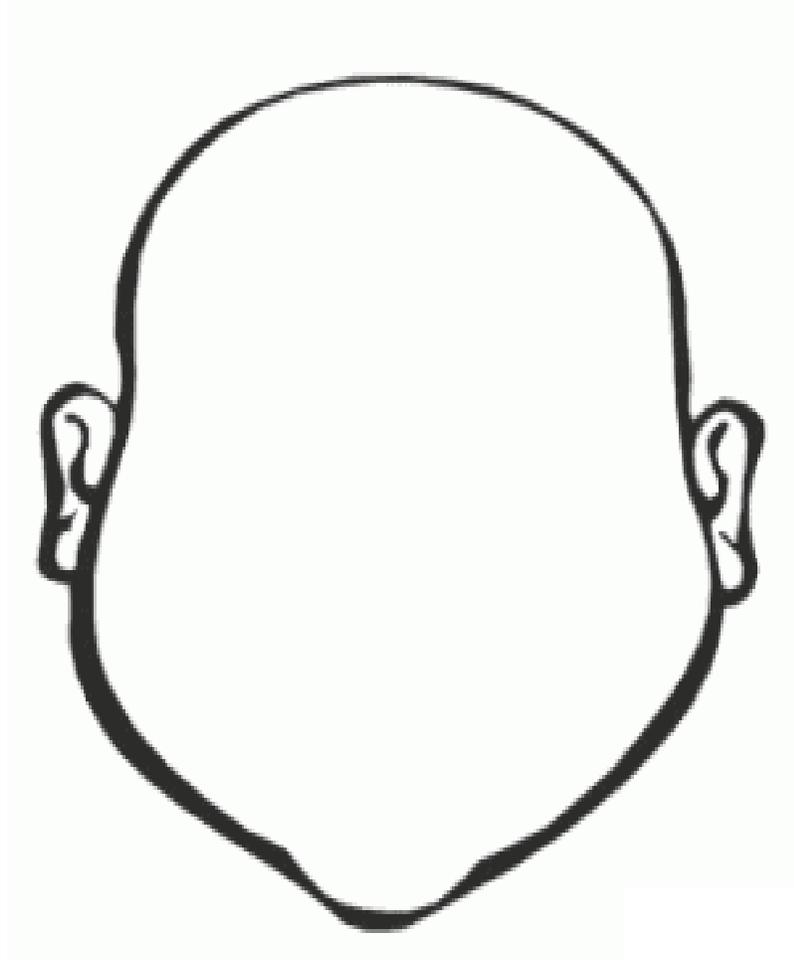
Y así, los cerditos pudieron vivir tranquilamente. Y tanto, el perezoso como el glotón aprendieron que sólo con el trabajo se consiguen las cosas.

Anejo 4. Hoja de trabajo “¿Cómo me hizo sentir?”

¿Cómo me hizo sentir?

A veces pasan cosas malas. Está bien que te sientas triste, enojado o que tengas miedo. Hay momentos en que los adultos se sienten así. ¿Cómo te sientes ahora mismo? Selecciona el sentimiento y dibuja su expresión en el rostro en blanco.

- triste
- bien
- calmado
- enérgico
- enojado
- alegre
- nervioso
- cansado
- hambriento
- emocionado
- conmocionado
- relajado
- soñoliento



Anejo 5. Hoja de trabajo “Las cosas que puedes hacer para sentirte mejor”

...Es bueno que sepas que, mientras tanto hay cosas que puedes hacer para sentirte mejor....

Para estar más tranquilos o relajados, a los niños les sirve...

- Encierra en un círculo aquellas cosas que te ayuden a ti.

1. ¿Sabías tú que las personas tenemos formas de relajarnos y de sentirnos tranquilos?

2. Así es. Solo tenemos que descubrir cuales son las cosas que a ti te ayudarán.

- Reconfortar tu corazoncito.
- Descansar el cuerpo o la mente.

¿Vamos a investigar?



jugar



abrazar un oso



escuchar música



pintar



cantar



respirar hondo



correr bicicleta



orar



leer



ver televisión



peinarme o peinar a otro



descansar



bailar



hacer deporte

Anejo 6. Cuento “El Hormiguero más grande”

Cuento: El hormiguero más grande del mundo³

Autora: Susana Arjona Borrego (España)

Debajo de una encina, justo en medio del prado más hermoso que existe en primavera, está el hormiguero más grande del mundo.

Hace mucho tiempo, en otro prado parecido a éste, había muchos hormigueros diferentes. Unos más grandes que otros, pero todos llenos de hormigas. Todas querían tener el mejor hormiguero de la comarca, pero la lluvia no se dio cuenta de eso y empezó a caer y caer hasta que los hormigueros desaparecieron.

¡Imagina cuántas hormigas sin casa! En aquel prado inundado, no podían volver a vivir y decidieron buscar un lugar mejor.

Lo encontraron y llegaron a un bello prado soleado, lleno de mariposas, escarabajos, flores y hierba fresca. Algunas hormigas, las más trabajadoras, se pusieron manos a la obra, hasta que una hormiga les dijo:

-¿Por qué no unimos nuestras patas y hacemos un solo hormiguero? Grande, pero donde podamos vivir todas juntas. Si hacemos eso viviremos mejor y acabaremos el trabajo antes.

Todas las demás hormigas se miraron:

-¿Colaborar todas juntas? –decían-, pero si somos diferentes.

-¿En qué?- preguntó la hormiga. Y no sabían la respuesta.

-¡Colaborar todas juntas!, qué idea tan fantástica.

³ Tomado de: Asociación Mundial de Educadores Infantiles (2010). Cuentos cortos para fomentar valores. (2da. Ed.) 27. Méjico: Trillas.

Trabajaban de día con la luz del sol y de noche con la de la luna y la compañía de los búhos. Enviaban exploradores a buscar la mejor cosecha de cereales, las mejores casas del pueblo para encontrar el pan recién hecho.

Al cabo de unas semanas, tenían el mejor hormiguero. Nunca una hormiga había visto algo así. Están grande que había más habitaciones y galerías que hormigas. Pero disfrutaban tanto de colaborar juntas, que siempre tenía un lugar para hormigas viajeras que estaban de paso.

Por eso, mira bien dónde pisas cuando paseas. Puede ser que pienses que estás encima de un montón de tierra y vaya a ser el hormiguero más grande del mundo.

Anejo 7. Cuento “Una ayuda maravillosa”

Cuento: Una ayuda maravillosa⁴

Autor: Montserrat Gil Casals (España)

Este cuento nos lo explica un caracol que, a pesar de su caminar lento, o quizá gracias a ello, se da cuenta de muchas cosas que ocurren a su alrededor.

La historia pasó hace muchos años, cuando la Tierra estaba vacía de animales y de vegetación. ¡Qué triste se veía!

Pero un buen día, la Tierra empezó a llenarse de árboles, de plantas, de hierba, de vegetación pero nada tenía color, todo era oscuro y, por ello, seguía siendo triste.

El sol y el cielo decidieron que tenían que alegrar la Tierra. Así que acordaron pintarla, pero ¿de qué color lo harían? El sol se apresuró a decir que el mejor color sería el amarillo, como él.

Pero el cielo no estuvo de acuerdo. No deseaba para nada el amarillo. El color que él creía adecuado era el azul, como él.

Como no había forma de que se pusieran de acuerdo, empezaron a discutir, a gritarse y a pelearse. Cada cual quería imponer su criterio. ¡Vaya batalla!

Una nube que pasaba por allí, alterada por tal bullicio, les pidió calma y les preguntó que le contaran el motivo de su lucha.

El sol le contó lo que pasaba y se justificó que quería pintar la Tierra de amarillo como él, porque era precisamente él quien daba luz a la Tierra, quien le daba calor y claridad.

El cielo replicó diciendo que era él quien abrazaba a la Tierra y le daba aire, viento y lluvia. Y que el color ideal para pintarla era el azul, como él.

⁴ Tomado de: Asociación Mundial de Educadores Infantiles (2010). Cuentos cortos para fomentar valores. (2da. Ed.). 57-58. Méjico: Trillas.

La nube, viendo que cada uno tenía su parte de razón, los animó a que cooperaran juntos, que unieran los dos colores: el amarillo y el azul.

El sol y el cielo quedaron algo sorprendidos, pero les pareció buena idea. Con ello, lograrían que la Tierra tuviese un poco de cada uno, así que empezaron a tirar pintura amarilla y azul a los árboles, a las plantas, a la hierba...

¡Vaya sorpresa! Ni amarillo, ni azul. Toda la vegetación de la naturaleza había quedado pintada de color verde.

El sol y el cielo vieron que la Tierra había quedado muy bonita. Desde entonces se sienten felices al contemplarla. ¡Ya no está nada triste! Y han aprendido que, con cooperación y ayuda, se pueden lograr cosas maravillosas.

Anejo 8. Hoja de trabajo “Mano de ayuda”

Mano de ayuda

También es muy importante busca la compañía de otras personas.

A muchos niños les ayuda...

- Encierra en un círculo las que te ayudan a ti.



Estar con amigos.



Abrazar a un ser querido.



Que un adulto te consuele.



Estar en familia.



Conversar con la maestra.



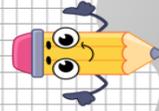
Conversar con amigos.



Jugar con otros niños.



Bromear y reírse con otros.

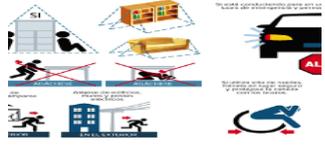
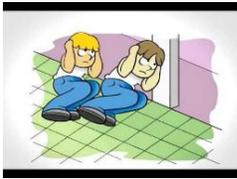


Apoya la palma de tu mano en esta hoja y marca su contorno. Luego, anota en cada dedo el nombre de una persona que puedas ayudarte cuando estés asustado o preocupado.

Anejo 9. Hoja Informativa “¿Qué hacer en caso de un desastre natural?”

¿Cuál es mi plan de seguridad ante una emergencia?

Durante	Después
<p>1. Conserve la calma y tranquilice a las personas a su alrededor.</p> 	<p>1. Mantener la calma.</p> 
<p>2. Recuerde su plan de emergencia.</p> 	<p>2. Escuchar y seguir las instrucciones del personal escolar para el desalojo del edificio.</p> 
<p>3. Cúbrase bajo una mesa, pupitre o escritorio: AGACHARSE-CUBRIRSE- SOSTENERSE</p> 	<p>3. Mantenerse en un lugar seguro.</p> 
<p>4. Aléjese de libreros, vitrinas u otros muebles que pudieran caerse, así como ventanas y/o espejos.</p> 	<p>4. Alejarse de árboles, edificios, estructuras dañadas, postes y cables eléctricos.</p> 

Durante	Después
<p>5. Si está lejos de una salida colóquese a un lado de una mesa o mueble resistente que no sea de vidrio, cúbrase con ambas manos la cabeza y colóquelas junto a las rodillas.</p> 	<p>5. Esperar ordenadamente a sus padres o encargados para ser recogidos.</p> 
<p>6. No utilice elevadores para salir del edificio.</p> 	
<p>7. Si se encuentra en un espacio abierto, vaya a un lugar lejos de edificios y líneas eléctricas que pasen sobre su cabeza. Tírese al suelo o agáchese (sus piernas no estarán estables). Observe a su alrededor para estar pendiente de los peligros, por si necesita moverse.</p> 	

Anejo 10. Lista de cotejo “Actividades que pueden ayudarte a sentirte mejor”

IDENTIFICA QUE ACTIVIDADES PUEDEN AYUDARTE A SENTIRTE MEJOR	
<input type="checkbox"/>	Hablar con otras personas
<input type="checkbox"/>	Pasar tiempo con otras personas o mi familia
<input type="checkbox"/>	Leer
<input type="checkbox"/>	Escuchar música
<input type="checkbox"/>	Juegos de mesa o montar rompecabezas
<input type="checkbox"/>	Usar estrategias de relajación
<input type="checkbox"/>	Hacer ejercicio o algún deporte
<input type="checkbox"/>	Alimentarme bien
<input type="checkbox"/>	Rezar u orar
<input type="checkbox"/>	Buscar ayuda profesional
<input type="checkbox"/>	Reconocer mis emociones
<input type="checkbox"/>	Repasar mi plan de emergencia
<input type="checkbox"/>	Bailar
<input type="checkbox"/>	Comer mi dulce favorito
<input type="checkbox"/>	Descansar
Otras actividades que siempre te ayudan a sentirte mejor	
<hr/>	
Recuerda:	
Es normal sentir diferentes emociones durante eventos que no esperamos, pero si podemos hacer diferentes actividades que nos ayudan a controlar poco a poco lo que sentimos.	
Nombre: <hr/>	

IDENTIFICA QUE ACTIVIDADES PUEDEN AYUDARTE A SENTIRTE MEJOR	
<input type="checkbox"/>	Hablar con otras personas
<input type="checkbox"/>	Pasar tiempo con otras personas o mi familia
<input type="checkbox"/>	Leer
<input type="checkbox"/>	Escuchar música
<input type="checkbox"/>	Juegos de mesa o montar rompecabezas
<input type="checkbox"/>	Usar estrategias de relajación
<input type="checkbox"/>	Hacer ejercicio o algún deporte
<input type="checkbox"/>	Alimentarme bien
<input type="checkbox"/>	Rezar u orar
<input type="checkbox"/>	Buscar ayuda profesional
<input type="checkbox"/>	Reconocer mis emociones
<input type="checkbox"/>	Repasar mi plan de emergencia
<input type="checkbox"/>	Bailar
<input type="checkbox"/>	Comer mi dulce favorito
<input type="checkbox"/>	Descansar
Otras actividades que siempre te ayudan a sentirte mejor	
<hr/>	
Recuerda:	
Es normal sentir diferentes emociones durante eventos que no esperamos, pero si podemos hacer diferentes actividades que nos ayudan a controlar poco a poco lo que sentimos.	
Nombre: <hr/>	

COLABORADORES

Dra. Glorimar Miranda Díaz
Psicóloga III
Oficina Regional Educativa de San Juan

Dra. Brenda L. Castro Díaz
Psicóloga I

Dra. Camille R. Báez Ramos
Psicóloga I

Dra. Elsa E. Rodríguez López
Psicóloga I

Dra. Ileana Domenech De La Rosa
Psicóloga I

Dra. Norma I. González Rodríguez
Psicóloga I

Dra. Maribel Agostini Hernández
Psicóloga I

Dra. Rebeca K. Díaz Hernández
Psicóloga I

Dra. Vanessa M. Díaz Nieves
Psicóloga I

Lcda. Irma Marcos Sotomayor
Psicóloga I

Lcda. Myriam I. Pérez Ruiz
Psicóloga I

Lcda. Rosa del Mar Rodríguez Escolá
Psicóloga I

Lcdo. William A. Jones Garrastegui
Psicólogo I

REFERENCIAS

- Asociación Mundial de Educadores Infantiles (2010). *Cuentos cortos para fomentar valores*. (2da ed.). 27, 57-58. México: Trillas
- Barudy, J., & Dantagnan, M. (2011). *La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil: Manual y técnicas terapéuticas para apoyar y promover la resiliencia de los niños, niñas y adolescentes*. Editoriales Edisa S.A: Mexico.
- Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato (2010). *Cuando la tierra se movió*. Recuperado de http://www.buentrato.cl/pdf/cuando_la_tierra_se_movio.pdf
- Fema (2018). *Prepárate con Pedro – Libro de actividades de preparación para casos de desastre*. Recuperado de <http://www.ready.gov/youth-preparedness.pdf>
- Kaiser, G. S. (2015). *Mindful Games*. Shambhala.
- Orengo-Aguayo, R. (2019). *Guía de Actividades para manejo emocional al regresar a la Escuela luego de un desastre natural: Nivel Secundario*. Universidad de Medicina de Carolina del Sur: EE. UU.
- ¿Qué son los desastres naturales? Recuperado de <https://concepto.de/desastres-naturales/>
- Secretaría Ejecutiva del Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes. “Protocolo para el reinicio de clases luego de un siniestro natural”. México: 2017. <http://www.gob.mx/sipinna>.
- Secretaría Ejecutiva del Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes. “Los primeros días en el aula después de la emergencia”. México: 2017. <http://www.gob.mx/sipinna>.
- US Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention. *Listo Calixto se prepara para los terremotos*. Recuperado de <http://www.cdc.gov/phpr/readywrigley>



CONECTA

con el aprendizaje y CRECE

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN

