

# PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA A POST-EMERXENCIA EN CENTROS EDUCATIVOS DE INFANTIL E PRIMARIA

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia



Colexio Oficial  
de Psicoloxía  
de Galicia

# PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA A POST-EMERXENCIA EN CENTROS EDUCATIVOS DE INFANTIL E PRIMARIA

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia



PRESENTACIÓN.....	Páx. 3
CONTEXTO.....	Páx. 5
OBXECTIVOS.....	Páx. 6

## Presentación

METODOLOXÍA .....	Páx. 8
-------------------	--------

## Recomendacións de aplicación

INTRODUCCIÓN .....	Páx. 10
ESTRUTURA .....	Páx. 11
UNIDADES DIDÁCTICAS .....	Páx. 12

## Programa

MATERIAL PARA USO PROPIO .....	Páx. 19
MATERIAL PARA EMPREGAR CO ALUMNADO .....	Páx. 28
MATERIAL PARA AS FAMILIAS .....	Páx. 32

## Material para facilitadores/as

RECURSOS COMPLEMENTARIOS .....	Páx. 37
--------------------------------	---------

## Recursos complementarios

BIBLIOGRAFÍA .....	Páx. 39
--------------------	---------

## Bibliografía

**Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia**  
Rúa Espiñeira 10, Baixo  
15706 Santiago de Compostela (A Coruña)

[www.copgalicia.gal](http://www.copgalicia.gal) | [copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal) | +34 981 534 049

### Autoría:

Ana Isabel Martínez Arranz  
Lorena Nieto Iglesias  
Olegaria Mosqueda Bueno  
Manuela del Palacio García

Dolores Mosquera Barral  
Paula Baldomir Gago  
Fátima López Rodríguez  
Hipólito Puente Carracedo



# Presentación

A situación actual que estamos afrontando de emerxencia sanitaria e social pola COVID-19, foi declarada pola Organización Mundial da Saúde (OMS) como pandemia. Esta clasificación está incluída dentro da categoría de catástrofe global, segundo a definición utilizada pola Fundación de Retos Globais (GCF).

A catástrofe global da COVID-19, á que nos enfrentamos, implica unha dor e un impacto intensos non só en persoas e familias (seres queridos enfermos) senón tamén no grupo e na comunidade. Desde unha cidade, ata unha rexión, ata un país e ata chegar ao mundo.

As **especificidades** desta catástrofe con respecto a outras son as seguintes:

- A súa duración é **máis longa** con incerteza respecto ao pico. Noutras emerxencias hai INICIO-EXPLOSIÓN-RECUPERACIÓN DA NORMALIDADE. Aquí hai **estrés acumulativo** porque a situación dura semanas, meses.
- A **ameaza** é **invisible**, o virus non se ve a simple vista. É algo sobre o que non temos, aparentemente, control.
- Toda a comunidade está **exposta**.
- O **confinamento** modifica as dinámicas de relación entre as persoas e as familias. Os dós polas perdas non os podemos vivir como habitualmente faríamos.



As características especiais deste desastre global teñen un impacto na saúde das persoas, debido á exposición continuada e acumulativa a eventos traumáticos, situación que está xerando unha maior vulnerabilidade ao estrés. Isto eleva o risco de desenvolvemento de TEPT (trastorno por estrés pos-traumático) e doutro tipo de sintomatoloxía asociada.



## Presentación

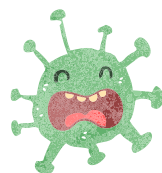
A comunidade educativa, en especial o grupo de menores e adolescentes, son unha poboación moi susceptible a verse afectada polo impacto dunha situación destas características debido, entre outros factores, a que o seu cerebro se atopa en fase de desenvolvemento, o que provoca que calquera evento estresante que non sexa adecuadamente procesado afectará a todas aquelas habilidades/destrezas/funcións que aínda se atopan en desenvolvemento, producindo un efecto a medio-longo prazo. As consecuencias poden non ser evidentes ou observables ata a idade adulta.

Un equipo de investigadores da Escola Politécnica Federal de Lausana, en Suíza (EPFL), demostrou unha correlación entre o trauma psicolóxico e cambios concretos no cerebro. "Esta investigación demostra que as persoas expostas a un trauma na infancia non só sofren psicoloxicamente, senón que ademais padecen alteracións cerebrais". Noutras palabras, as feridas psicolóxicas sufridas na infancia deixan unha pegada biolóxica duradeira, que persiste no cerebro adulto.

As experiencias estresantes como a que acabamos de vivir a causa da COVID-19 teñen un forte impacto no noso cerebro. Este non é capaz de procesalas ("dixerilas") como o resto de vivencias do día a día, pola elevada carga emocional que supoñen, polo que poden provocar tensión e malestar incluso unha vez que a situación xa terminou.

Para poder axudar aos cerebros dos nenos e nenas a procesar este evento, a desenvolver unha maior resiliencia e a minimizar a posibilidade de futuros problemas é necesario:

- Un estado de seguridade.
- O relato coherente do ocorrido.



En moitos dos casos, os días vividos baixo a ameaza do contaxio non permitiron que se dese ese estado de seguridade necesario para sobrepoñernos á experiencia. Agora que os alumnos e alumnas volven á escola e se retoma a "normalidade" será máis complexo e poderá ser máis lento, pero está en mans do profesorado e das familias que a seguridade retorne canto antes.





## Contexto

A nosa proposta sitúase na implantación dunha cultura preventiva desde a contorna escolar a través da inclusión no currículo escolar de obxectivos e actividades que a favorezan.

O centro educativo é un espazo privilexiado para accións preventivas e de restablecemento, tras unha situación de grande impacto. É un lugar de encontro, un eixe onde se integran as dinámicas dos alumnos e alumnas a nivel educativo, a nivel emocional e de relación.

Tradicionalmente, a escola e o mestre ou mestra constitúen referencias de estabilidade e normalidade para os nenos, nenas, mozos e mozas. Tras unha situación de grande impacto a nivel mundial, a escola é unha estrutura que se impón como referencia para a comunidade podendo ofrecer apoio persoal e emocional, ademais de restablecer a súa función educativa habitual.

Isto será posible só se os propios mestres e mestras tiveron a oportunidade de asimilar as súas propias experiencias e sentimentos en relación coa situación vivida.

Por todo o exposto consideramos a atención ao benestar emocional dos nenos, nenas e adolescentes como un obxectivo prioritario nun primeiro momento, a calquera outro tipo de acción curricular e deste xeito facilitar que o alumnado estea nas mellores condicións para poder dar resposta á vida tras o regreso ás aulas.



## Contexto



Unha atención grupal e guiada na aula utilizando as ferramentas psicoeducativas adecuadas desde o primeiro momento servirá en xeral para facilitar o procesamento mental da situación adversa de forma sá; e servirá de forma máis específica para reducir a posibilidade de desenvolvemento dun malestar emocional de maior intensidade.

Os beneficios que se darán coa aplicación desta intervención psicoeducativa son:

- A volta á "nova normalidade" desde a integración da experiencia vivida, permitindo ao sistema da persoa dixerir o estrés e recuperar toda a súa capacidade para a aprendizaxe e a vida.
- A promoción e o afianzamento de hábitos saudables persoais. Recoñezo e incorporo novos recursos.
- A motivación de autocoidado e de axuda mutua. Incorporo unha mirada de comunidade, non estamos sós nin soas e xuntos somos máis grandes e poderosos.

**POBOACIÓN:** dirixido á poboación infanto-xuvenil.

**PERIODO DE APLICACIÓN:** en setembro cando comece o curso os primeiros días.

**PROFESIONAIS FACILITADORES DO PROGRAMA:** Psicólogos e psicólogas educativas, orientadores e orientadoras con titulación de Psicoloxía. Titores e titoras e profesorado poderán actuar sempre baixo a guía dos/as profesionais da psicoloxía mencionados con anterioridade.

**Competencias:** "transito a experiencia, descubro quen son agora e transfórmoo en crecemento: fágome máis grande, máis sabio/a e máis bondadoso/a".



## Obxectivos

- 1.-Procesar e integrar o impacto da experiencia.
- 2.-Promover a resiliencia.
- 3.- Facilitar a derivación coordinada a recursos especializados nos casos nos que sexa necesario.



*"transito a experiencia,  
descubro quen son agora e  
transfórmoo en crecemento:  
fágome máis grande, máis sabio/a  
e máis bondadoso/a"*



# Metodoloxía

O programa vaise implementar aos alumnos e alumnas no grupo aula e o/a profesional que leve a cabo a actividade será, sempre que sexa posible, o de maior vínculo e coñecemento do grupo, para facilitar o sostén e o coidado.

## Criterios de idoneidade para ser facilitador/a do programa:

1. Psicólogo/a educativo/a.
2. Orientador/a psicólogo/a.
3. Docente, titor/a, **coa guía de calquera dos dous profesionais anteriores.**
4. Detectar o impacto da experiencia nun ou nunha mesma; para iso dispónse dunha listaxe de indicadores de afectación global e do exercicio de descarga emocional para aliviar o malestar que poida existir. En caso de existir afectación por riba do nivel de corte non será posible facilitar o programa.
5. É importante ter coñecemento do programa e o procedemento de aplicación previo á súa aplicación.



### Que facer?

- Ser empáticos/as: respectar e normalizar calquera emoción que xurda.
- Dar espazo a todo o alumnado.
- Agradecer a todos que compartan a súa experiencia e valorar a aqueles que decidan non facelo co seu dereito a permanecer en silencio.



### Que non facer?

- Non forzar que falen.
- Non interromper a narración, aínda que si guíala para manter o tema.
- Non xulgar o que se di.
- Non facer comparacións con outras persoas.

En canto á listaxe de indicadores de afectación global para o alumnado, permitirá:

1. Detectar o nivel de impacto da crise da COVID-19 no alumnado.
2. Identificar aqueles/as menores que poidan necesitar unha intervención especializada.
3. Medir o efecto da intervención do programa.

Para poder cumprir con estes obxectivos, será necesario que a aplicación da listaxe de indicadores se realice coas seguintes indicacións por fases.





## Metodoloxía

Pase da listaxe de indicadores:

- **1º Pase:** previo ao comezo da realización do programa.
- **2º Pase:** aproximadamente 3 ou 4 días logo de finalizar a aplicación do programa.
- **3º Pase:** 1 mes logo de finalizar a aplicación do programa.
- **4º Pase:** 3 meses logo de finalizar a aplicación do programa.

Podes atopar a listaxe de indicadores no apartado "Material para facilitadores/as".

En caso de detectar algún alumno ou alumna que necesite atención individualizada, informárase a familia ou representante legal para que poida ser atendido/a polo psicólogo ou psicóloga educativa do Departamento de Orientación.

Existe a posibilidade de poñerse en contacto para consultar dúbidas, aclaracións ou asesoramento sobre o programa a través do COPG (Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia).

### OUTRAS CUESTIÓNS IMPORTANTES

- Sería importante poder manter polo menos **unha conversa individual** con cada un dos alumnos e alumnas dentro da primeira semana de clase, xa que moitos e moitas non se senten cómodos falando nun gran grupo.
- Algunhas persoas non mostran signos de malestar ata varios días ou semanas despois do evento, ou tras outro evento negativo que pode gardar relación ou non coa pandemia (conflito cun compañeiro, falecemento dun ser querido ou dunha mascota...), polo que é importante que **se siga observando** o alumnado aínda pasado certo tempo.
- Deberíase prestar especial atención ao alumnado que teña **situacións persoais e familiares complicadas** e a todos aqueles que sufriron **falecementos** na súa familia; e á clase dese alumno ou alumna en xeral, así como naqueles centros onde poida suceder o falecemento dalgún profesor/a ou traballador/a do centro. Nestes casos a derivación suscitárase como intervención principal para unha valoración máis profunda do caso.
- É útil, que o/a facilitador/a teña en conta esta serie de **ideas para poder acompañar** o alumnado (adaptaremos a linguaxe ao nivel de desenvolvemento do alumnado):
  - A morte foi inevitable, fíxose todo o que se puido cos medios dispoñibles.
  - O noso familiar estivo acompañado e atendido por profesionais sanitarios ata o último momento e non querería que asumísemos o risco de contaxiarnos por estar con el.
  - Sempre podemos despedirnos, se non o fixemos no seu momento, cun debuxo, carta, poema, canción, flores...
  - É importante compartir os nosos sentimentos de tristeza e dó, así podemos recibir: apoio, consolo e cariño.
  - O noso ser querido sempre estará connosco na nosa mente e corazón co noso recordo e agarimo. Foi unha sorte gozar da súa compañía.



# Introdución

Igual que o noso estómago dixire os alimentos que comemos, o noso cerebro "dixire" as experiencias que vivimos. A dixestión consiste en esmiuzar os alimentos e quedarnos só con aquilo que nos axuda a estar sans e a medrar (as vitaminas, os nutrientes...) e suprimir todo aquilo que non nos serve, e que aínda que está dentro de nós non nos serve para nada.

Cando comemos un alimento lixeiro e san, por exemplo... (*deixar espazo aos alumnos e alumnas para que respondan*), o noso estómago díxíreo facilmente, non lle custa facelo. En cambio, cando comemos algo pesado, picante ou moita cantidade, por exemplo... ao estómago cústalle máis e lévalle máis tempo díxerilo, o que nos provoca moitas veces dor de barriga.

A experiencia do coronavirus que vivimos é un "alimento demasiado pesado" para o noso cerebro, ademais "comemos moita cantidade" xa que durou moito tempo, así que puido provocarnos moito malestar, por exemplo (*adapta os exemplos á idades*): asustarnos con facilidade, non querer falar do tema, pesadelos ou medo a quedar durmidos, medo a separarnos dos nosos pais ou familiares, enfado con todos e por todo, tristeza e moitas ganas de chorar, querer estar sós, facernos pis na cama, ordenar e limpar todo continuamente, sentir que imos explotar, dor de barriga ou de cabeza...

Agora o noso cerebro necesita axuda para poder quedar con todo o bo que nos fará medrar e eliminar todo aquilo que xa non nos serve, para así conseguir que esta experiencia quede na nosa memoria como algo que xa pasou e que deste xeito non nos cause ningún malestar. Para axudar o noso cerebro a díxer, que sería o que chamamos procesar, necesitamos dúas cousas:

1. "Mascar": esmiuzar a experiencia. Contar o que vivimos e como nos sentimos.
2. "Consentir o cerebro": coa estimulación bilateral, a través do abrazo da bolboreta ou cos toques alternos de mans e pés.



# Estrutura

A continuación presentamos a estrutura do programa.

- \* Consta de **3 tarefas**: mastigar a experiencia, dixestión e crecemento.
- \* Cada tarefa pódese realizar a través dunha ou varias **actividades**.
- \* Cada tarefa está programada para ser levada a cabo durante uns 50 minutos aproximadamente, e recoméndase que se realice **unha tarefa ao día**, en días consecutivos. É dicir, tres días en total.



# Unidades didácticas

## TAREFA 1: MASTIGAR A EXPERIENCIA

### **OBXECTIVOS**

- Crear un ambiente onde o alumnado se sinta o suficientemente seguro como para poder decidir expresar as súas emocións, medos, dúbidas...
- Axudar o alumnado a poder compartir a súa experiencia e expresar as súas emocións, para o que pode resultar útil que a persoa adulta comece compartindo a súa propia experiencia e/ou poñendo exemplos.
- Detectar e valorar o grao de impacto/afectación do evento no alumnado.
- Validar as experiencias de cada quen, focalizándose nas fortalezas e recursos positivos.

### **RECURSOS**

- **Estimulación bilateral:** Abrazo da bolboreta, marcha, baile do gorila (ver Materiais para o/a facilitador/a ).

### **ACTIVIDADES:**

#### **INDICACIÓNS**

O/a facilitador/a toma nota de:

- Respostas (verbal e non verbal) potencialmente "preocupantes": para iso facilitaráselles unha listaxe de emocións/sensacións/conduitas/actitudes ás que prestar especial atención, para unha posible derivación. (ver Materiais para o/a facilitador/a)
- Aqueles recursos e factores positivos que o alumnado aprendeu ou puxo en marcha durante o confinamento para ser utilizados na Tarefa.





## Unidades didácticas

### ACTIVIDADE 1. Debuxar as emocións, os pensamentos e as sensacións corporais.

O/a facilitador/a dirixese ao alumnado introducindo o tema:

*"Ter que enfrontarnos ao coronavirus pódenos causar moitas emocións, pensamentos e sensacións no noso corpo. Podémosos sentir asustados, enfadados, frustrados, sós... podemos estar tristes porque perdemos un ser querido ou porque botamos moito de menos os nosos amigos, amigas ou familiares. Tamén podemos ter moitas dúbidas e non entender ben o que pasou ou o que vai pasar e iso fai que o noso corpo poida estar en tensión, sintamos medo e/ou que notemos algunhas dores".*

A continuación invítase aos nenos/as a realizar a seguinte actividade:

- *Podes debuxar as túas emocións agora?*
- *Podes debuxar ou escribir os teus pensamentos?*
- *Imos debuxar as emocións e as sensacións que tes no teu corpo (entregar un folio coa silueta dun corpo humano): pon a cor vermella onde sintas enfado, o azul onde sintas a tristeza e o negro onde sintas medo. Elixo a túa cor favorita para colorear o lugar do teu corpo onde sentes a alegría e o rosa para pintar a tranquilidade.*
- *Temos que prestar atención ás nosas emocións varias veces ao día para saber que nos din, para descubrir que é o que necesitamos para sentirnos mellor: podemos necesitar que nos dean un abrazo, que alguén nos diga que todo irá ben ou falar con alguén en quen confiamos... as emocións dirannos todo o que necesitamos. Que vos din as emocións agora? Que necesidades? (Se é posible, cubrimos esa necesidade, si no, redirixímolos, por exemplo: Necesito un abrazo de mamá? Podería ser? Pecha os ollos e imaxina/lembra un abrazo especial de mamá; ou apuntar nun folio "as miñas emocións dinme que necesito un abrazo de mamá" para darllo a ela en canto a vexa).*
- *Imos falar agora de todo aquilo que acabamos de descubrir. (Invítase a cada alumno e alumna a presentar o seu debuxo e expresar as súas emocións, pensamentos, sensacións).*
- A continuación realízase polo menos un dos seguintes exercicios de descarga emocional (actividades 2 e 3).

### ACTIVIDADE 2- Sacudir o corpo como un can que sae mollado da auga

O/a facilitador/a dille ao alumnado:

*"Imos imaxinar que somos un can que sae da auga e estamos moi moi mollados e querémosos secar, e para iso ímonos a sacudir forte, forte con moita enerxía, sacudimos a cabeza, as patas, sacudimos moito moito, ata que esteamos todos/as secos/as".*



## Unidades didácticas

### ACTIVIDADE 3- Limpar a fariña

Pódese facer individualmente ou uns a outros en círculo (primeiro nunha dirección e logo na contraria, co compañeiro/a que temos á beira).

O/a facilitador/a dille ao alumnado:

*"Agora imos imaxinar que nos caeu un saco de fariña enorme desde a cabeza aos pés. Estamos completamente cheos de fariña! Así que temos que ir dando golpiños e frotar por todo o corpo aos poucos para sacudirmos toda esa fariña. Comezamos polo pelo, seguimos pola cara..."*

(O/a facilitador/a realiza o exercicio para ensinar como facelo por modelado e vai dicindo cada parte do corpo que hai que sacudir ata chegar aos pés, é importante facelo de forma pormenorizada sen esquecer ningunha zona do corpo).

*Temos que sacudir con enerxía porque a fariña métese por todas partes!*



## Unidades didácticas

### TAREFA 2: A DIXESTIÓN

#### OBXECTIVOS

- Axudar ao procesamento e integración da experiencia vivida por parte de cada un dos alumnos e alumnas.
- Axudar ao alumnado a xestionar as emocións xurdidas.
- Mostrar a capacidade de afrontamento e superación dos eventos negativos do noso cerebro.

#### RECURSOS

- Estimulación bilateral: Abrazo da bolboreta, marcha, baile do gorila ([enlace vídeo](#)).

#### ACTIVIDADES:

##### ACTIVIDADE 1. Película mental con aperta da bolboreta.

O/a facilitador/a dirixese ao alumnado facendo un repaso da introdución da sesión anterior:

*"Se lembrades, pasar por toda esta situación pódenos causar moitas emocións, pensamentos e sensacións no noso corpo. Podémonos sentir asustados, enfadados, frustrados, sós... podemos estar tristes porque perdemos un ser querido ou porque botamos moito de menos aos nosos amigos, amigas ou familiares. Tamén podemos ter moitas dúbidas e non entender ben o que pasou ou o que vai pasar e iso fai que o noso corpo poida estar en tensión, sentir medo ou que notemos algunhas dores".*

Agora convídase os nenos e nenas a realizar a seguinte actividade:

*"Pensade na parte fea de todo o que vivimos co coronavirus", e váiselles preguntando unha a unha por cada unha das emocións esperables tras o confinamento, deste xeito:*

- Ao pensar niso, cantos de vós sentides \_\_\_\_\_ (rabia/medo/tristeza/frustración/alegría)?
- Quen o sinta que peche os ollos e busque en que lugar do corpo sente esa emoción pensando no ocorrido.
- Canto é de forte de 0 a 10? (cos máis pequenos/as esta medición pódese facer cos brazos: as mans pegadas é 0, os brazos totalmente abertos sería 10).
- Deixade que a emoción viaxe ata os vosos pés e "pateade" o chan deixando que esa emoción saia polos pés... Xa! (uns 15-20 toques en total)
- Stop!



## Unidades didácticas

- *Mirade agora se aínda está a emoción. Se segue aí, canto é de forte de 0 a 10 é agora?*
- *Escóitaa, deixa que vaia ata os teus pés e "patea" o chan deixando que saia a emoción polos teus pés... Xa! (uns 15-20 toques en total)*
- *Stop!*

Pódese realizar tres ou catro veces, dependendo do número de nenos e nenas que sigan sentindo a emoción e o intensa que esta sexa. Cando se pregunte pola alegría os alumnos e alumnas poden realizar o movemento que queiran, non ten que ser o de golpear o chan cos pés.

Para os máis pequenos e pequenas tamén se pode facer sentados no chan, golpeando coas mans. As quendas de toques deben ser máis curtas, uns 10 toques en total é suficiente.

A continuación realízase polo menos un dos seguintes exercicios de descarga emocional (actividades 2 e 3).

### ACTIVIDADE 2- Sacudir o corpo como un can que sae mollado da auga.

O/a facilitador/a di ao alumnado:

*"Imos imaxinar que somos un canciño que sae da auga e estamos moi moi mollados e querémonos secar, e para iso ímonos sacudir forte, forte con moita enerxía, sacudimos a cabeza, as patas, sacudimos moito moito, ata que esteamos todas e todos secos".*

### ACTIVIDADE 3- Limpar a fariña

Pódese facer individualmente ou uns a outros en círculo (primeiro nunha dirección e logo na contraria, co compañeiro ou compañeira que temos á beira).

O/a facilitador/a di ao alumnado:

*"Agora imos imaxinar que nos caeu un saco de fariña enorme desde a cabeza aos pés. Estamos completamente cheos de fariña! Así que temos que ir dando golpiños e frotarnos por todo o corpo aos poucos para sacudirnos toda esa fariña. Empezamos polo pelo, seguimos pola cara...*

(O/a facilitador/a realiza o exercicio para ensinar como facelo por modelado e vai dicindo cada parte do corpo que hai que sacudir ata chegar aos pés, é importante facelo de forma pormenorizada sen esquecer ningunha zona do corpo).

*Temos que sacudir con enerxía porque a fariña métese por todas partes!"*





## Unidades didácticas

### TAREFA 3: CRECEMENTO

#### OBXECTIVOS

- Descubrir e reforzar todos aqueles recursos positivos desenvolvidos a partir da vivencia do confinamento.
- Promover o fortalecemento e o crecemento posterior a unha situación de crise.
- Reforzar a unión entre todos os individuos como símbolo de fortaleza interpersonal.

#### RECURSOS

- Preguntas facilitadoras .

#### ACTIVIDADES:

##### ACTIVIDADE 1. Conexión a través dos nosos corazóns.

O/a facilitador/a dirixese ao alumnado dicindo:

*"Imos imaxinar un fío máxico e especial tan longo que une o noso corazón co daquelas persoas que queremos, porque aínda que non sempre podamos estar coas nosas persoas especiais sempre as podemos levar no noso corazón. Pechade os ollos agora e imaxinade ese fío".*

Preguntas facilitadoras:

- De que está feito? De ferro, de lá, dalgún material máxico?
- De que cor é? É brillante? Ten luz?
- Debuxade ese fío indo desde o voso corazón ao doutra persoa que elixades.

*Notade no voso corpo o bo que é ter esta sensación de estar todos conectados e respirade profundo (mostrar a forma de respirar lento e profundo).*

- Onde a notades?

*Poñede as mans nese sitio do corpo onde notades esa sensación boa e cos ollos pechados imaxinade ese fío que vos une coa vosa persoa especial e cando queirades poderdes abrir os ollos (esperar a que todos teñan os ollos abertos en silencio). ¡Un aplauso!*

A continuación realízase polo menos un dos seguintes exercicios de descarga emocional.



## Unidades didácticas

### ACTIVIDADE 2- Sacudir o corpo como un can que sae mollado da auga.

O/a facilitador/a dille ao alumnado:

*"Imos imaxinar que somos un canciño que sae da auga e estamos moi moi mollados e querémonos secar, e para iso imonos sacudir forte, forte con moita enerxía, sacudimos a cabeza, as patas, sacudimos moito moito, ata que esteamos todas e todos secos".*

### ACTIVIDADE 3- Limpar a fariña.

Pódese facer individualmente ou uns a outros en círculo (primeiro nunha dirección e logo na contraria, co compañeiro ou compañeira que temos á beira).

O/a facilitador/a dille ao alumnado:

*"Agora imos imaxinar que nos caeu un saco de fariña enorme desde a cabeza aos pés. ¡Estamos completamente cheos de fariña! Así que temos que ir dando golpiños e frotarnos por todo o corpo aos poucos para sacudirnos toda esa fariña. Empezamos polo pelo, seguimos pola cara... (o/a facilitador/a realiza o exercicio para ensinar como facelo por modelado e vai dicindo cada parte do corpo que hai que sacudir ata chegar aos pés, é importante facelo de forma pomenorizada sen esquecer ningunha zona do corpo). Temos que sacudir con enerxía porque a fariña métese por todas partes!*



# Material para facilitadores/as

Como facilitador/a deste programa, queremos agradecerche a túa implicación e o teu compromiso co benestar psicolóxico do alumnado.

A continuación tes toda unha serie de materiais que che serán útiles, tanto para ti, como para empregar co equipo docente e coas familias.

Entre este material, terás un modelo de consentimento para distribuír entre as familias, imprescindible para poder desenvolver o programa.



## Material para uso propio

# INFORMACIÓN PARA O EQUIPO DOCENTE DO CENTRO

### *COMO VIVEN OS NENOS, NENAS, ADOLESCENTES E PERSOAS ADULTAS UNHA SITUACIÓN DE ALTO IMPACTO: REACCIÓNS NORMAIS ANTE UNHA SITUACIÓN EXCEPCIONAL DE GRAN MAGNITUDE*

Cando vivimos unha situación estresante, complicada, dura, emocionalmente intensa..., o noso cerebro e o noso corpo entran nun estado de alerta, san e protector, que nos permite estar atentos e atentas para afrontar ese perigo ou esa ameaza. Cando a situación pasa, o noso cerebro "apaga" esa alerta, procesa a experiencia e almacénna na nosa memoria como un feito máis da nosa vida, aprendemos e obtemos novos recursos tras superar esa situación e podemos seguir adiante sen problema no noso día a día.

Pero cando esa situación estresante é demasiado intensa ou dura demasiado tempo convértese en traumática, o cerebro non consegue apagar a alerta e mantense en estado de alarma constante polo que non consegue procesar a experiencia adecuadamente, e en consecuencia as persoas desenvolvemos determinados síntomas que se denominan de estrés postraumático.

En canto aos nenos, nenas e adolescentes, o risco principal ao vivir unha situación traumática é a pegada que esta pode deixar no seu desenvolvemento cerebral que aínda está en marcha. Pegada que quizá non vexamos ata que alcancen etapas posteriores de desenvolvemento ou ata a idade adulta.

No caso dos máis pequenos e pequenas, a súa vivencia dependerá sempre da reacción das súas persoas de referencia ou dos cuidadores principais. Os nenos e nenas interpretarán as situacións segundo a reacción emocional das persoas adultas que os acompañan. É normal que se sintan confusos e inquedos, necesitan información concreta e clara do que sucede e a seguridade de que alguén os pode protexer para que a situación non os desborde. Se algunha destas dúas condicións non se cumpre, o neno ou nena vai entrar nun estado de alarma que mostrará de moi diversos modos: enfado, irritabilidade, angustia, illamento, ensimesmamento, apatía...

No caso dos e das adolescentes, dado o momento de desenvolvemento cerebral no que se atopan onde o grupo de iguais ten maior peso que as persoas adultas ao cargo, e onde se reduce a capacidade para valorar os riscos das condutas e se buscan con maior intensidade actividades excitantes para sentir pracer, todas estas emocións intensas causadas pola situación estresante poden ser canalizadas/evitadas/silenciadas a través de condutas de risco: xogo compulsivo online, drogas, alcohol...





## Material para uso propio

# SÍNTOMAS DO ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

### Recordos intrusivos:

- a) Recordos recorrentes, involuntarios e de angustia sobre o acontecido.
- b) Revivir o feito traumático coma se estivese sucedendo outra vez.
- c) Soños perturbadores ou pesadelos sobre o feito traumático.
- d) Angustia grave ante as cousas que recordan o feito traumático.

### Evasión:

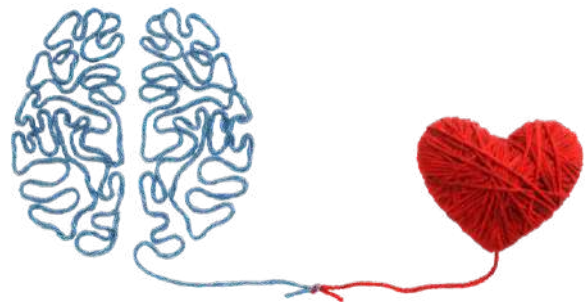
- e) Tratar de evitar pensar ou falar sobre o suceso.
- f) Evitar lugares, actividades ou persoas que recorden o suceso traumático.

### Cambios negativos no pensamento ou estado de ánimo:

- g) Pensamentos negativos sobre ti mesmo/a, as outras persoas ou o mundo en xeral.
- h) Desesperanza en relación co futuro.
- i) Problemas de memoria, ata dos aspectos importantes do feito traumático.
- j) Dificultades para manter relacións próximas.
- k) Falta de interese en actividades que antes che gustaban.
- l) Dificultade para sentir emocións positivas.

### Cambios nas reaccións físicas e emocionais:

- m) Asustarte facilmente.
- n) Estar sempre alerta.
- o) Condutas autodestrutivas.
- p) Trastornos de sono.
- q) Dificultades de concentración.
- r) Irritabilidade, brotes agresivos.
- s) Sentimentos abafadores de culpa ou vergonza.



### Nos/as menores de 6 anos:

- t) Recrear o evento traumático ou aspectos del a través do xogo (en ocasións, repetidamente).
- u) Soños aterradores, que poden incluír ou non aspectos do suceso traumático.



## Material para uso propio

# POSIBLES REACCIÓN S A TER EN CONTA

A ansiedade pode manifestarse cunha regresión da conduta, a unha etapa inferior ao a que lle corresponde, sexa un neno ou nena, ou un/ha adolescente.

## INFANTIL

- **Illamento:** Os nenos e nenas poden reaccionar a un evento de grande impacto cunha resposta xeneralizada de desconfianza. Poden parecer inusualmente tranquilos, calados, retraídos.
- **Negación ou rexeitamento:** A negación pode manifestarse de distintos xeitos: negación de feitos e recordos de eventos, evitación de certos temas ou cuestións, e ignorar certas persoas ou condicións.
- **Xogo temático:** Cando os nenos e as nenas tratan de dar sentido á experiencia adversa e ao cambio que provocou nas súas vidas, o intento debe ser cognitivo, emocional e relacional. Para os nenos e nenas, o mellor xeito de abordalo é a través do xogo. O xogo é o medio que utilizan normalmente para incorporar novas ideas, realidades e sentimentos ao seu propio mundo, e non é sorprendente que o empreguen en devanditas ocasións. No xogo poden plasmar de forma ritual temas relacionados coa experiencia adversa.
- **Ansiedade de separación:** Non quere separarse da figura de referencia, expresa desgusto, perrencha. Xa que esta conduta é frecuente en nenos e nenas desta idade, serán a frecuencia e intensidade da mesma os mellores indicadores de que tal conduta está influenciada pola experiencia adversa.
- **Medos específicos:** Medos específicos comúns, incluído o medo ás novas situacións, estraños, homes, encerro, violencia ou certos obxectos. Isto pode observarse na clase cando o neno ou nena se activa de modo intenso nunha situación ata agora neutra, negándose a ler unha determinada historia, ou non querendo falar sobre un determinado tema. A repentina evitación do recreo ou resistencia a ir á casa poden xurdir. O medo a ir á cama, os pesadelos e o somnambulismo desenvólvense porque os soños implican o contido da experiencia adversa ou o contido ten que ver coa perda causada polas novas circunstancias.
- **Regresión:** Baixo un estrés severo, o neno ou nena pode intentar afrontar a situación volvendo a patróns que lle serviron en etapas máis temperás do desenvolvemento.



## Material para uso propio

# POSIBLES REACCIÓN A TER EN CONTA

## PRIMARIA

Nestes nenos e nenas poden aparecer condutas dos nenos de etapa infantil. Pola contra, como condutas características aparecen:

- **Baixada no rendemento** académico, actividades deportivas, clases de música... Isto pode deberse a chamadas de atención ou ben á preocupación do neno ou nena.
- **Conduta compensatoria:** deseñada para compensar o evento crítico ou os resultados de perda, dano e cambio non desexado que provocou. Os temas compensatorios que se utilizan no xogo son: matar o culpable, actuar como se nada ocorrese ou intentar arranxar o dano.
- **Fala obsesiva:** Cando os nenos e nenas se senten libres para falar sobre un tema poden recorrer a el de forma repetida. Ao principio isto forma parte dunha etapa de asimilación.
- **Alteracións dos estados de ánimo:** En ocasións os nenos e nenas exhibirán sentimentos inapropiados coa situación ou eventos que están describindo. En ocasións, será un xeito de bloquear a comunicación sobre o evento, posiblemente porque a nena ou o neno non estea listo para reabrir a ferida ou non confíe o suficiente na persoa adulta.
- **Problemas de conduta:** As modificacións na conduta como meterse en problemas, repentinos cambios nos intereses ou conduta regresiva son intentos do neno ou nena de aliviar a ansiedade, obter a necesaria atención e obter nova información sobre a situación adversa.
- **Reactivacións** elaboradas a través dun xogo máis abstracto e sofisticado que nos nenos e nenas preescolares. O desenvolvemento dos temas está gobernado polas regras do suceso traumático que gobernan as tarefas, decisións e eleccións.
- **Queixas psicosomáticas:** Se o estrés excesivo causado polo axuste á situación pode expresarse en problemas de conduta, probablemente terá consecuencias a nivel físico: dores de cabeza, estómago, problemas intestinais... adoitan ser síntomas reais de estrés psicolóxico. Nalgunhas ocasións os nenos e nenas expresarán o malestar deste modo. Tales queixas son frecuentemente comunicacións indirectas dun malestar emocional.



## Material para uso propio

# POSIBLES REACCIÓN A TER EN CONTA

## ADOLESCENCIA

Poden presentar as seguintes condutas ante as que hai que estar alerta:

- Falta de organización nos estudos, dispersión e baixo rendemento xeneralizado nas distintas materias curriculares.
- Redución do interese ou a participación na clase ou en actividades extraescolares que antes eran do seu agrado.
- Labilidade afectiva e cambios bruscos de humor que exasperan a persoa adulta, tanto no ámbito familiar como no educativo.
- Pensamentos recorrentes ou intrusos que lle provocan un malestar psicolóxico.
- Dificultade para conciliar, manter o sono e/ou ter pesadelos.
- Respostas esaxeradas de sobresalto, como se estivese en permanente estado de alerta.
- Perda ou aumento de peso por unha alteración nos hábitos alimenticios.
- Demostra ansiedade a través dalgún destes síntomas: inquietude ou impaciencia, tensión muscular, cansa rapidamente, desconcentración, falta de aire, tremores e axitación.
- Condutas desafiantes e/ou irritabilidade, como reacción a temores e medos adquiridos nesta situación de emerxencia.





## Material para uso propio

### LISTAXE DE INDICADORES DE AFECTACIÓN GLOBAL

É normal que ante unha situación como a que nos tocou vivir por mor da pandemia da COVID-19, todas e todos nós en maior ou menor medida sentíramos nalgún momento medo, angustia, nerviosismo, ansiedade, frustración, irritabilidade, desmotivación, apatía, tristeza. Pero unha vez que a situación se estabiliza, o malestar debe reducirse. Se non é así, se despois dun mes continuamos sentindo un malestar intenso que nos dificulta o noso funcionamento no día a día, é necesario pedir axuda a un ou unha profesional da saúde mental.

Para poder valorar de forma xeral o noso estado emocional podemos responder de forma sincera a seguinte listaxe de indicadores que nos axudará a entender o nivel de impacto que tivo a situación do coronavirus a nivel persoal.

Por favor, contesta nunha escala do 0 ao 10 o nivel de impacto que ten a pandemia na túa vida actualmente. 0 é ningún impacto e 10 o máximo nivel de impacto.

- 1) Síntome bloqueado/a á hora de realizar as miñas tarefas diarias.
- 2) Cústame concentrarme.
- 3) Síntome sen enerxía, sen ganas de nada.
- 4) Non me apetece relacionarme con ninguén desde que pasou isto.
- 5) Os meus familiares/amizades dinme que me notan diferente ou raro/a.
- 6) Cústame xestionar as miñas emocións a raíz do sucedido: pñoome triste, preocúpome ou enfádome con máis facilidade.
- 7) Non paro de pensar en imaxes ou cousas relacionadas co coronavirus.
- 8) Cústame durmir ben desde o confinamento e/ou teño pesadelos.
- 9) Teño condutas repetitivas relacionadas co sucedido.
- 10) Aínda que intento facer a miña vida persoal con normalidade non son capaz.
- 11) Os meus hábitos de alimentación cambiaron.
- 12) Nótome máis ansioso/a do habitual.

#### Interpretación:

Se en 5 ou máis items a intensidade é igual ou superior a 5, recomendamos que se contacte cun ou cunha profesional da psicoloxía.

.



## Material para uso propio

### EXERCICIO DE REDUCCIÓN DA CARGA EMOCIONAL

Coa intención de reducir a actividade emocional que podemos estar sentindo tras a excepcional experiencia do coronavirus, para así poder sentir certo alivio e recuperar a enerxía que o noso cerebro e o noso corpo están investindo en xestionar todo ese malestar, propoñémosvos o seguinte exercicio de autocuidado desenvolvido por Doutor Ignacio Jarero (México).

Recoméndase practicalo unha vez ao día, durante o tempo que consideres necesario.

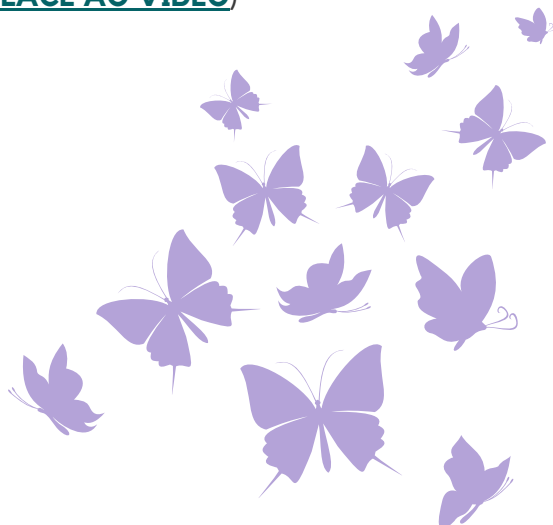
**Paso 1.** *"Cos ollos abertos, ou parcialmente pechados, pasa unha película mental de toda a túa experiencia do coronavirus desde a primeira noticia que tiveches sobre o tema ata hoxe, ou ata podes ir un pouco máis alá, se hai algo que che preocupa do futuro".*

**Paso 2.** *"Observa e escanea o teu corpo detidamente... agora mide o nivel de activación (emocións e/ou sensacións corporais desagradables ou molestas) de 0 a 10: 0 é ningún malestar e 10 é o máximo malestar que poidas sentir".*

**Paso 3.** *"Fai o Abrazo da Bolboreta mentres camiñas, ou se queres estar sentado simula que estás camiñando cos teus pés no chan ao teu ritmo... Agora, cos ollos abertos, ou parcialmente pechados, pasa a película mental de toda a túa experiencia do coronavirus desde a primeira noticia que tiveches sobre o tema ata hoxe, ou ata podes ir un pouco máis alá, se hai algo que che preocupa do futuro. Ao final da película mental para de facer o abrazo da Bolboreta e camiña e respira profundamente dúas veces".*

**Paso 4.** *"Observa e escanea o teu corpo detidamente... agora mide o nivel de activación (emocións e/ou sensacións corporais desagradables ou molestas) de 0 a 10: 0 é ningún malestar e 10 é o máximo malestar que poidas sentir. Se o malestar é de 4 ou máis, repite os pasos 3 e 4 ata que o teu malestar estea entre 0 e 3.*

**Nota:** Se o malestar non diminúe ou aumenta, valora a posibilidade de contactar cun/ha profesional da saúde mental. ([ENLACE AO VÍDEO](#))



## Material para uso propio

### A ESTIMULACIÓN BILATERAL

A estimulación bilateral axuda no procesamento de emocións e/ou sensacións físicas desagradables ou molestas producidas polas experiencias adversas.

O abrazo da bolboreta é o procedemento habitual para estimular alternativamente ambos os hemisferios cerebrais, de forma que axudemos o cerebro a crear novas conexións entre as redes neuronais que gardan o suceso traumático con outras redes que conteñen información positiva, facilitando así o procesamento do evento e a superación do trauma que causou.

É necesario que se realice tal e como se mostra no programa (as pautas de duración non se poden modificar) para garantir a eficacia do programa e comprométese a seguir as pautas de aplicación das técnicas propostas no PROGRAMA PSICOEDUCATIVO POST-EMERXENCIA PARA CENTROS EDUCATIVOS tal e como veñen especificadas no mesmo.

A técnica é simple, consiste en colocar as mans á altura do peito, entrecruzadas coas palmas mirando cara a un mesmo e movelas alternativamente como se fose o aleteo das ás dunha bolboreta.

Podes velo no seguinte vídeo: <https://youtu.be/-AdFG7gek18>

Outras formas para que os nenos e nenas fagan estimulación bilateral serían golpear o peito alternativamente como un gorila ou simplemente camiñar ou patear o chan cos pés, un logo do outro.



# Material para empregar co alumnado

Como facilitador/a, serás a persoa responsable de explicarlle ao alumnado en que consiste o programa e aplicalo con eles e elas.

Antes de comezar, o alumnado deberá cubrir a listaxe de indicadores que se inclúe neste material para avaliar o impacto da experiencia vivida.





## Material para empregar co alumnado

### LISTAXE DE INDICADORES DE AFECTACIÓN GLOBAL PARA EDUCACIÓN PRIMARIA

O/a facilitador/a deberá ler as preguntas da listaxe de indicadores dispoñible na seguinte páxina e explicalas aos alumnos e alumnas cunha linguaxe clara e adaptada á súa idade.

#### Interpretación para o/a facilitador/a:

Se DESPOIS DA APLICACIÓN DO PROGRAMA o neno ou nena responde SI a 4 ou máis ítems, é recomendable comentar coa familia a posibilidade de consultar cun ou cunha profesional da psicoloxía.



## Material para empregar co alumnado

### LISTAXE DE INDICADORES DE AFECTACIÓN GLOBAL PARA EDUCACIÓN PRIMARIA

*Despois de vivir a experiencia do Coronavirus algúns nenos e nenas séntense tristes, enfadados ou con medo; a outros cústalles prestar atención e facer as súas tarefas; a outros non lles apetece falar ou estar cos seus amigos e a outros cústalles durmir ou teñen pesadelos. Poida que ti tamén notes algunha destas cousas, colorea o SI ou o NON en cada pregunta.*

	SI	NON
<i>A min tamén me custa prestar atención, concentrarme ou facer as miñas tarefas.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Eu tamén me sento sen enerxía, non teño ganas de nada, nin de estar cos meus amigos e amigas.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Eu tamén estou triste, ás veces sinto ganas de chorar</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Eu tamén estou enfadado/a, non sei por que pero teño máis explosións de enfado</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Eu tamén teño medo e ás veces cústame saír á rúa</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Eu tamén teño problemas para durmir ben e ás veces teño pesadelos</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>A min tamén me doe a barriga ou a cabeza a miúdo.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Eu tampouco quero falar do tema, non quero nin pensar nel.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Material para empregar co alumnado

### VÍDEO DO ABRAZO DA BOLBORETA

A técnica é simple, consiste en colocar as mans á altura do peito, entrecruzadas coas palmas mirando cara a un mesmo e movelas alternativamente coma se fose o aleteo das ás dunha bolboreta.

Podedes velo no seguinte vídeo: <https://youtu.be/-AdFG7gek18>





# Material para as familias

As familias son unha parte fundamental para o bo desenvolvemento do programa, así que é importante que conten con información sobre o mesmo.

A continuación atoparás unha serie de recursos útiles para que poidas empregalos coas familias dos alumnos e alumnas.



## Material para as familias

### Carta ás familias



Cando vivimos unha situación estresante, complicada, dura, emocionalmente intensa... o noso cerebro e o noso corpo entran nun estado de alerta, san e protector, que nos permite estar atentos para afrontar ese perigo ou esa ameaza. Cando a situación pasa, o noso cerebro "apaga" esa alerta, procesa a experiencia e almacénnaa na nosa memoria como un feito máis da nosa vida, aprendemos e obtemos novos recursos tras superar esa situación e podemos seguir adiante sen problema no noso día a día.

Pero cando esa situación estresante é demasiado intensa ou dura demasiado tempo convértese en traumática, o cerebro non consegue apagar a alerta e mantense en estado de alarma constante polo que non consegue procesar a experiencia adecuadamente, e en consecuencia as persoas desenvolvemos determinados síntomas que se denominan de estrés postraumático.

En canto aos nenos, nenas e adolescentes, o risco principal ao vivir unha situación traumática é a pegada que esta pode deixar no seu desenvolvemento cerebral que aínda está en marcha. Pegada que quizá non vexamos ata que alcancen etapas posteriores de desenvolvemento ou ata a idade adulta. No caso dos máis pequenos e pequenas, a súa vivencia dependerá sempre da reacción das súas persoas de referencia ou dos cuidadores principais.

Os nenos e nenas interpretarán as situacións segundo a reacción emocional das persoas adultas que os acompañan. É normal que se sintan confusos e inquedos, precisan información concreta e clara do que sucede e a seguridade de que alguén os pode protexer para que a situación non os desborde. Se algunha destas dúas condicións non se cumpre, o neno ou nena vai entrar nun estado de alarma que mostrará de moi diversos modos: enfado, irritabilidade, angustia, illamento, ensimesmamento, apatía...

No caso dos e das adolescentes, dado o momento de desenvolvemento cerebral no que se atopan onde o grupo de iguais ten maior peso que as persoas adultas ao cargo, e onde se reduce a capacidade para valorar os riscos das condutas e se buscan con maior intensidade actividades excitantes para sentir pracer, todas estas emocións intensas causadas pola situación estresante poden ser canalizadas/evitadas/silenciadas a través de condutas de risco: xogo compulsivo online, drogas, alcohol...





## Material para as familias

### RECOMENDACIÓNS DE AUTOCOIDADO PARA AS FAMILIAS

## "Coidámonos ben"



Vimos de transitar un camiño nunca antes habitado, hai apenas uns meses o mundo parou e nun breve espazo de tempo fomos capaces de modificar as nosas rutinas e adaptarnos a unha nova realidade e a novos modos de relacionarnos. Isto supuxo un traballo extra para o noso sistema nervioso que tivo que afrontar aprendizaxes e asumir unha chea de tarefas á velocidade da luz.

Os nosos fillos e fillas tamén afrontaron todo isto ao mesmo tempo que nós pero coas súas mentes aínda en desenvolvemento.

O coidado, como persoas adultas, do noso corpo, pensamentos e emocións foi fundamental e seguirao sendo nesta nova fase: a volta á "normalidade".

Así como tamén foi e seguirá sendo vital, que como adultos e adultas atendamos e nos fagamos cargo, sempre que sexa posible e necesario, das necesidades dos nosos fillos e fillas.

Nesta fase de postemerxencia, unha vez que os nosos fillos e fillas regresen ás aulas, todos e todas podemos experimentar diferentes emocións: incerteza, nerviosismo, impaciencia, medo, cansazo, desesperanza... E á vez: amor, comprensión, necesidade de estar presentes para eles e elas. Nestes momentos debemos ser máis grandes que nunca, **SOMOS ADULTOS E ADULTAS A CARGO** dos nosos **FILLOS E FILLAS** e debemos intentar brindarlles experiencias nas que poidan vivenciar conexión, aprendizaxes compartidas, seguridade, protección, deleite, consolo, momentos de calma en familia e así poidan medrar emocionalmente fortes. Esta aprendizaxe permitiralles afrontar situacións vitais dolorosas e dotaralos dunha maior resistencia ante os cambios, todo isto desde unha sensación interna de seguridade, de esperanza e de que somos parte dunha contorna que nos pode soste se o necesitamos.



## Material para as familias

### RECOMENDACIÓNS DE AUTOCOIDADADO PARA AS FAMILIAS

#### Algunhas claves que poden axudarnos a coidarnos ben

A primeira cuestión a ter en conta é o noso propio coidado. Para poder identificar e dar resposta ás necesidades dos nosos fillos e fillas, é imprescindible que primeiramente nos fagamos estas preguntas:

- Como estou?
- Que necesito?
- Como podo cubrir o que necesito?, e busco o modo de atendelo.



Unha vez identificado todo isto e cubertas as nosas necesidades na medida do posible, xa estamos nunha disposición adecuada para acompañar neste proceso os nosos fillos e fillas.

#### E COMO O FACEMOS?

- 1. CONFIAMOS:** Eles e elas son protagonistas de si mesmos. Axudámoslos a identificar o que senten e o que necesitan para sentirse mellor.
- 2. ACEPTÁMOLOS/AS INCONDICIONALMENTE:** O que son, o que senten, o que pensan, os seus gustos etc.
- 3. OFRECEMOS SEGURIDADE:** Unha contorna protectora non supón ocultar, mentir, excluír, nin illar, senón acompañar os nosos fillos e fillas nas situacións novas e/ou que poidan ocasionar dificultades. Mostremos aos nosos fillos e fillas que non están só nin soas e que estando xuntos e xuntas se poden superar os obstáculos.
- 4. MOSTRÁMOSLLES AFECTO:** Dámoslles agarimo verbal e non verbal: palabras amables, contacto físico, a través do tono de voz, dos xestos. Canto máis mellor. Nunca será demasiado.
- 5. FACÉMOLOS/AS PARTICIPES:** Tomámoslos/as en consideración para incluílos, con sensibilidade e afecto, nun proceso da vida do que eles/as e a súa comunidade forman parte. É importante propoñerlles que participen na toma de decisións das novas tarefas ou actividades que van emprender, que expresen a súa opinión en referencia a aspectos do día a día (por exemplo, actividades de lecer, extraescolares, novos hábitos e organización familiar etc.).



## Material para as familias

### RECOMENDACIÓNS DE AUTOCOIDADO PARA AS FAMILIAS

**6. ESCOITÁMOLOS/AS:** Fomentamos e permitimos que expresen os seus sentimentos ao seu xeito. Os nenos, nenas e adolescentes están aprendendo a identificar e poñer palabras ao que senten. Axudámoslos na casa, na medida do posible, a encauzar toda esa emocionalidade de forma construtiva. Segundo a idade: espazos de confidencias (ou de silencio acompañado), escribir un diario, música e debuxos espontáneos/libres, expresión física (apertas, caricias, xestos cómplices...).

**7. RESPECTAMOS O SEU PROPIO RITMO:** Ante os cambios na vida todos/as precisamos o noso tempo para asimilar o novo e adaptarnos. As présas son malas conselleiras. Cando axudamos os nosos fillos e fillas neste proceso, non podemos poñernos a nós mesmos de referencia, nin debemos comparar entre irmáns ou outros menores que coñezamos. É moi importante respectar o ritmo de cada un sen xuízos de valor.

**8. COMPARTIMOS SENTIMENTOS:** Compartimos as nosas emocións con naturalidade. Falamos con eles e elas (adaptando o noso discurso á súa idade) sobre o que sucede e non pode causar inquietude ou preocupación. Poñémoslle nome ao que sentimos e non tememos expresar o noso malestar para finalmente ofrecerlles unha mensaxe positiva de acollida e naturalidade a todas as nosas emocións. Mostramos o poder do alivio cando compartimos desde o afecto.

**9. MOSTRÁMONOS ACCESIBLES:** Para cando eles e elas decidan que é o seu momento de expresar o que sintan.

**10. EXPRESÁMOSLLES RECOÑECIMIENTO:** Valoramos as súas iniciativas e prácticas de autocoidado. Valoramos o seu grupo de iguais como un elemento curador moi importante.

**11. MOSTRÁMONOS FLEXIBLES:** Para todos e todas é un periodo de adaptación no que aprendemos xuntos e xuntas. Somos creativos/as e flexibles.

**12. REPARAMOS:** Cando metemos a zoca, cando non o facemos ben, porque non podemos facelo ben a cada momento, cando facemos algo que lles fixo dano, podemos reparar, dicirle que sentimos moito o que pasou. Así o noso fillo ou filla aprende que as persoas adultas non somos perfectas e el ou ela tampouco o ten que ser e exercitan a tolerancia ante os fallos doutras persoas.

**13. LEMBRAMOS QUE SOMOS MODELOS PARA OS NOSOS FILLOS E FILLAS:** Respectamos, temos en conta o outro, atendemos aos límites sans que nos permiten gozar da convivencia coas persoas que nos rodean. E deste xeito estamos axudando a que os nosos fillos e fillas, a través da aprendizaxe implícita, incorporen ese tipo de valores.



**NOTA:** É importante que se vos xorden dúbidas, busquedes a orientación que necesitedes acudindo ao centro educativo do voso fillo ou filla.



# Recursos complementarios

## 1.- PARA CONVIDAR Á CALMA

Este tipo de recursos son prácticas moi beneficiosas para cultivar o estado de calma e benestar nos nenos e nenas.

A súa práctica levarase a cabo unha vez finalizado o programa, nunca antes ou durante.

Pódense incluír no día a día da actividade escolar durante todo o ano, ao comezo ou final de cada xornada escolar. A intención sería cultivar desde a comunidade educativa a semente dun autocoidado san.



## EXERCICIO DE RESPIRACIÓN

Imaxinemos que a nosa barriga é un globo, e para inchalo temos que coller aire polo nariz... inchase o noso globo? Imos deitarnos no chan e poñer unha man na barriga e outra no peito e ao coller aire imos ver cal das dúas mans se eleva. Se é a man da barriga é que estás inchando ben o teu globo, se é a do peito tes que seguir practicando un pouco máis ata conseguir que se levante a outra man. Imos facer varias respiracións lentas todos xuntos.

## LUGAR SEGURO

Pensa nun lugar real ou imaxinario onde te sintas completamente seguro, ou pensa nunha actividade que cando a fas che fai sentir moi a gusto; tamén podes pensar nunha sensación agradable como cando acariñamos un gatiño ou cando mamá ou papá nos acariña o pelo... Agora debúxao e nota o ben que te sentes cando miras o teu debuxo.

Facemos unha tanda de 10-15 toques do abrazo da bolboreta, unha respiración profunda e outra tanda curta e outra respiración profunda.



# Recursos complementarios

## 2.- PARA DAR SIGNIFICADO A UNHA EXPERIENCIA

Este tipo de recursos, axudan a que podamos resignificar e honrar a experiencia vivida. Podemos utilizarlos en diferentes momentos da xornada escolar, nunca antes ou durante a intervención co programa. Unha vez finalizada a aplicación do programa pódense ter en conta para fortalecer e potenciar o crecemento postraumático.

### CANCIÓN

Crear unha canción todos xuntos onde tamén invitamos ás nosas emocións a participar así sentimos que non estamos sós nin soas e que os nosos amigos e amigas tamén poidan sentir as mesmas emocións que nós.

### CARTEIS / COLLAGES

Preguntamos aos alumnos e alumnas que aprenderon desta experiencia, que recursos, habilidades, capacidades novas, valores ou intereses descubriron ou melloraron durante este tempo. Apuntámoslos todos e pedímoslles que os representen en carteis que farán en grupos e que poste-riormente expoñeranse para que os poidan ver o resto da escola.

Os carteis poden estar feitos tamén por frases motivadoras ou eslóganés que inventen os rapaces e rapazas.

### RITUAIS

Crear un evento común para todo o centro onde se celebre o fin do confinamento, o reencontro cos nosos compañeiros e compañeiras, amigos e amigas e profesores e profesoras, para despedirnos das persoas falecidas e facerlle unha homenaxe a todos aqueles que axudaron a que esta situación se solucionase, onde se incluírán aos alumnos xa que ao manterse na casa axudaron a salvar moitas vidas.

### EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Cancións, poemas, debuxos, banda deseñada, esculturas, fotografías, vídeos... todo aquilo que os mozos e mozas queiran desenvolver para mostrar a súa unión ante a adversidade.





## Bibliografía

- Carmen Sandi, membro dos Centros Nacionais SYNAPSY, N° de enero ã C. Cortes 2013 da revista Translational Psychiatry.
- Post-Disaster Psychological Attention: More than a "Stay Calm". A Review of Intervention Strategics Models Claudia Pineda Marín\*, Wilson López-López\*\*
- Kendall Johnson, PH.D (1989): Trauma in the lives of children. Hunter House
- Maslovaric, Giada (2020): Psicología de emergencias y Emdr durante el coronavirus.
- Técnicas de relaxación y calma para aliviar el estrés  
Home Resources4Resilience. [www.r4r.support](http://www.r4r.support)
- Algúns exemplos de actividades foron extraídos e adaptados do conto "La historia de la ostra y la mariposa: El coronavirus y yo" de Ana Gómez.

