

PARA TENER EN CUENTA

Después de una catástrofe, no es posible reiniciar las actividades escolares como si nada hubiera sucedido: es importante generar espacios y actividades que reconozcan y acojan las experiencias y emociones de todos los miembros de la comunidad educativa.

Luego de vivir experiencias de crisis, suelen surgir problemas en las relaciones, así como síntomas físicos y emocionales que deben ser tomados en cuenta y atendidos.

Los/as docentes deben ser apoyados para lograr la propia estabilidad emocional, para luego ayudar en la recuperación emocional de sus alumnos/as. Es importante aprender técnicas de autocuidado. Los ejercicios para reconocer y expresar emociones y de relajación juegan un papel fundamental.

Una situación traumática como un desastre o catástrofe requiere de tiempo para ser procesada: Si pasado los tres meses no se ven avances en las y los afectados, si es necesario buscar la ayuda de un especialista.

Un clima institucional que respeta y acoge las emociones generadas por la experiencia traumática, favorece el retorno paulatino a la "normalidad" del proceso educativo.

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

Todas las personas tenemos diferentes formas de reaccionar ante un evento de desastre o catástrofe, no existe reacciones buenas o malas, por lo tanto, es importante reconocer y aceptar nuestra forma de sentir y actuar y el de los demás sin juzgar o etiquetar.

SOBRE LA VUELTA A CLASES

Inicie las clases con un pequeño ritual de apertura, donde se recuerde que retomamos nuestras actividades después de un hecho muy doloroso para todos/as, y que es probable que muchos/as aún estén asustados/as y tristes con la experiencia vivida.

Planifique momentos para comunicar que sienten y piensan respecto a las experiencias de sus estudiantes: de no hacerlo, estas emociones se expresarán de todas formas, pero de manera disruptiva, afectando la concentración, motivación y disposición general para aprender de los/as estudiantes.

Los/as estudiantes que están ansiosos/as, enojados/as o deprimidos/as, no aprenden, porque estos estados emocionales no permiten manejar eficientemente la información. Evite exigir a sus estudiantes de la misma forma que antes del desastre y/o catástrofe.

Reestructure el diseño de las planificaciones de aula para asegurar que los estudiantes logren sus aprendizajes sin afectar su proceso, adaptándolas de acuerdo al tiempo disponible y a la realidad. Diseñe algunas guías de actividades de apoyo a los y las estudiantes para ser consultadas en la casa o en el albergue, que sirvan de apoyo para alcanzar los objetivos del nivel.

Se sugiere planificar e implementar actividades integradas con las distintas asignaturas en coherencia con la situación vivida.

Se recomienda no realizar evaluaciones sumativas a los y las estudiantes, durante este periodo. Interfiera con su proceso educativo, motívelos a trabajar con otros en acciones comunitarias y/o a organizarse en el establecimiento educacional.

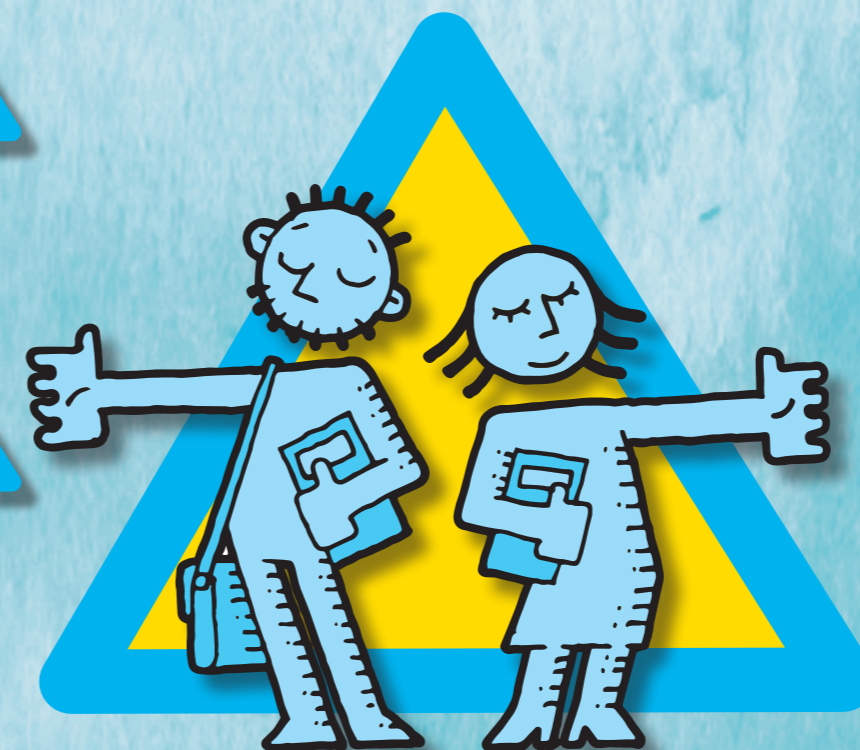
Genere instancias de conversación e identifique en qué espacios los adolescentes se han sentido apoyados o más motivados a colaborar (con la familia, con sus vecinos, con su grupo de amigos, con sus compañeros de curso, etc.). Esto permite conocer y valorar sus redes más significativas.

Mantenga la comunicación, pregúnteles lo que ellos sienten y necesitan.

Tenga presente que en este tipo de situaciones algunas conductas tales como la rebeldía, la indiferencia, el dejar de hablar o no querer participar, pueden agudizarse. Tenga paciencia. Acompáñelos.

Siempre que sea posible, elabore una estrategia pedagógica que le permita participar junto a sus estudiantes en alguna acción de apoyo solidario, que facilite abordar contenidos transversales como la solidaridad, el respeto, el resguardo de la dignidad, los derechos humanos, etc. Es decir, promueva valores que trasciendan el sentido genérico del trabajo voluntario y distíngalo del concepto de voluntarismo o activismo.

QUÉ HACER ante una situación de DESASTRE o CATÁSTROFE



DOCENTES

QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE DESASTRE Y CATASTROFE

Toda situación de desastre o catástrofe nos enfrenta a una crisis que involucra a toda la comunidad, y frente a la cual es importante actuar en colaboración con otros y otras, para restablecer la normalidad en cuanto sea posible.

Ahora bien, "restablecer la normalidad en cuanto sea posible" implica tener claro que lo "normal" ya no será igual que antes de ocurrido el desastre o catástrofe, sino que será necesario reacomodarse a circunstancias nuevas.

Es importante tener presente que una crisis es un estado de desorganización producido por eventos inesperados, que lo ocurrido nos "sobrepasa", muchas veces no se sabe cómo actuar y altera la vida de tal manera que tenemos que aprender nuevos modos de enfrentar desde lo cotidiano "nuestras vidas". Además, la experiencia muestra que pueden aumentar los conflictos y la violencia, en todo nivel.

Las crisis tienen diferentes efectos, tanto a nivel individual como colectivo: en nuestro cuerpo, por ejemplo, a través de dolores y malestares; en nuestros pensamientos, con la dificultad para concentrarse o la tendencia a mantener pensamientos negativos; en nuestras emociones, con sentimientos de enojo, frustración, miedo o frecuentes ganas de llorar; en la capacidad de tomar decisiones y gestionar recursos, con la consiguiente desorganización y duplicación de esfuerzos, lo que dificulta nuestras relaciones con otros y en nuestro actuar cotidiano.

Una situación de desastre o catástrofe afecta a las personas en forma individual y a toda la comunidad, tanto en las relaciones con la familia, en el barrio, en los grupos, en los equipos de trabajo y en las instituciones.

En este contexto, es fundamental velar por el bienestar de las niñas, niños y adolescentes, quienes viven de manera particular esta crisis, y a veces los adultos olvidan que también ellos están afectados por el desastre o la catástrofe.

En el caso de las instituciones educativas, el director/a junto al equipo directivo y el encargado de convivencia escolar cumplen un rol esencial en la organización de su comunidad educativa; los recursos de gestión organizacional y pedagógica cobran vital importancia en el apoyo para retomar la cotidianidad educativa, aportando a la recuperación del equilibrio y/o en el crecimiento y logro de una nueva etapa de organización de los equipos institucionales y de la comunidad educativa en general. El cuerpo docente cumple un rol esencial para hacer del retorno a clases un proceso gradual, que afecte lo menos posible el proceso educativo y que permita proporcionar la necesaria contención a niños, niñas y adolescentes luego de la experiencia vivida.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Genere instancias para intercambiar con sus estudiantes sus experiencias en torno al desastre, teniendo cuidado de no indagar más de lo que quieran compartir, ni forzarlos a hablar.
- Explíqueles de manera sencilla y clara lo que sucedió y está sucediendo en su localidad, respondiendo a todas las preguntas de manera acotada y de acuerdo a su etapa de desarrollo emocional.
- Promueva espacios de conversación y trabajo con los niños (as) y adolescentes en donde ellos puedan brindar ideas de cómo apoyar a sus compañeros (as) y familias, con el fin de hacerlos partícipes y desarrollar en ellos el sentimiento de que son escuchados y tomados en cuenta.
- Promueva en el aula, en conjunto con los y las estudiantes, la elaboración de un plan de acción ante nuevos eventos de desastre (previamente discutido con el Comité de Seguridad Escolar) con el fin de crear un ambiente de tranquilidad y seguridad. Pídales que contribuyan, desde su propia experiencia, con ideas que podrían mejorar y complementar dicho plan.
- Convoque (previa coordinación con la dirección) a reunión de padres, madres y apoderados, con el fin de brindar un espacio en donde se pueda compartir las vivencias, incentivar el trabajo de apoyo entre las familias del grupo-curso y brindarles tranquilidad respecto del cuidado de sus hijos e hijas mientras permanecen en el establecimiento.

En el ámbito personal

- Manténgase informado/a, pero evite prestar atención a las informaciones provenientes de fuentes no formales de comunicación, ya que muchas veces contienen información errónea o no confirmada, lo que lo puede desorientar.
- Reúnase con el equipo directivo solicitándoles información y orientación sobre cómo retomar las clases y su rol docente, participe en la elaboración e implementación del plan de trabajo que tendrá su institución educativa.
- Reúnase con sus colegas para compartir las aprehensiones con respecto a su labor profesional y a su rol dentro de esta situación.
- Busque apoyo en su comunidad profesional, PIDA y ACEPTÉ ayuda.
- Recuerde que ante una emergencia todos reaccionamos diferente, si usted considera que ante un nuevo evento de desastre o catástrofe, no puede en un primer momento hacerse cargo de su grupo -curso, comuníquelo a su equipo directivo para tomar las medidas necesarias de apoyo, pero no se invalide o reste de otras funciones posteriores al evento en el que usted si puede aportar.



RECOMENDACIONES PARA CUIDAR DE SUS ESTUDIANTES

Recuerde que los/as docentes son una figura significativa y cercana. Es un actor clave en el proceso de contención. El objetivo transversal de su acción pedagógica debe ser la contención emocional, potenciando ambientes de respeto, confianza ayudando a generar conductas de prevención y autocuidado.

Los niños, niñas y adolescentes dependen física y emocionalmente de usted mientras se encuentran en la escuela y/o liceo, necesitan que los cuiden y apoyen, que los hagan sentir queridos y protegidos, por lo tanto:

- Es importante que acoja y les entregue seguridad a sus estudiantes, manteniendo la calma, siendo sincera/o con ellos/as sobre lo que está pasando.
- Es importante que les entregue seguridad de diferentes maneras: manteniendo la calma, siendo sincera/o con ellos/as sobre lo que está pasando, poniendo especial atención a consultas que ellos realicen.
- Es bueno solicitarles hablar de lo sucedido y de las emociones que cada uno tiene respecto de lo que están pasando (rabia, pena, impotencia, enojo, tristeza), dígales que esas emociones y sentimientos son normales en estos momentos.
- Sea sincera/o con ellos/as, evite decirle que no habrán más eventos desastrosos, más bien explíqueles que prepararán un plan juntos para estar preparados ante una nueva situación de emergencia.
- Responda las preguntas de sus estudiantes y dígales aquello que puedan entender según su edad; también usted puede comenzar haciendo preguntas para explorar lo que saben, piensan o temen por ejemplo: ¿qué piensas de esto que ha pasado?
- No haga diferencia en la atención y los cuidados que tenga con sus estudiantes (hombres, mujeres niños y niñas), ambos están sufriendo de igual manera, solo que sienten y se expresan de formas distintas.
- Tenga presente que frente a este tipo de situaciones, generalmente -tanto los adultos como los niños, niñas y adolescentes, expresan su inquietud a través del cuerpo; un camino para acompañarlos es enseñándoles algunas técnicas de relajación, esto los ayudará a retomar su equilibrio y recuperar su tranquilidad.
- Ayude a sus estudiantes a expresar lo que sienten, deles un tiempo, ESCÚCHELOS. Si encuentra dificultades para conversar invítelos a dibujar, pintar o a que canten, actúen. Juegue con ellos. Ríanse juntos.
- Es normal que sus estudiantes tengan nuevas conductas después de un desastre o una catástrofe, por ejemplo: más enojos, no se quieran separar de un ser querido, o se muestren indiferentes frente a la nueva situación; es posible que tengan dificultades para quedarse y permanecer dormidos en su hogar, problemas de atención-concentración, falta de motivación para hacer sus tareas o no quieran participar de las clases, problemas de relación con sus compañeros/as; dependiendo de la edad, pueden volver a tener conductas que ya habían superado como controlar esfínter, dificultades para quedarse tranquilos, para hablar.
- Debe estar alerta cuando estas situaciones vayan en aumento y/o se mantengan por mucho tiempo, es momento de pedir ayuda especializada al personal de salud y/o a las redes de apoyo cercanas a su comunidad.
- Busque estrategias pedagógicas creativas, utilizando nuevos materiales e insumos, que pueden ser no tradicionales: recuerde que muchos estudiantes pueden haber perdido sus materiales escolares o pueden haber sido dañados.
- Deben realizarse actividades que permitan expresar las emociones, ojalá asociadas a actividades curriculares tales como arte, expresión oral y escrita, deporte, historia y geografía.



Algunas otras consideraciones con las y los estudiantes adolescentes

- Inclúyanlos en las decisiones sobre la organización en la sala, haciéndoles saber que sus ideas y aportes son importantes.
- Siempre que no interfiera con su proceso educativo, motíuelos a trabajar con otros en acciones comunitarias y/o a organizarse en el establecimiento educacional.
- Genere instancias de conversación e identifique en qué espacios los adolescentes se han sentido apoyados o más motivados a colaborar (con la familia, con sus vecinos, con su grupo de amigos, con sus compañeros de curso, etc.). Esto permite conocer y valorar sus redes más significativas.
- Mantenga la comunicación, pregúnteles lo que ellos sienten y necesitan.
- Tenga presente que en este tipo de situaciones algunas conductas tales como la rebeldía, la indiferencia, el dejar de hablar o no querer participar, pueden agudizarse. Tenga paciencia. Acompáñelos.
- Siempre que sea posible, elabore una estrategia pedagógica que le permita participar junto a sus estudiantes en alguna acción de apoyo solidario, que facilite abordar contenidos transversales como la solidaridad, el respeto, el resguardo de la dignidad, los derechos humanos, etc. Es decir, promueva valores que trasciendan el sentido genérico del trabajo voluntario y distíngalo del concepto de voluntarismo o activismo.