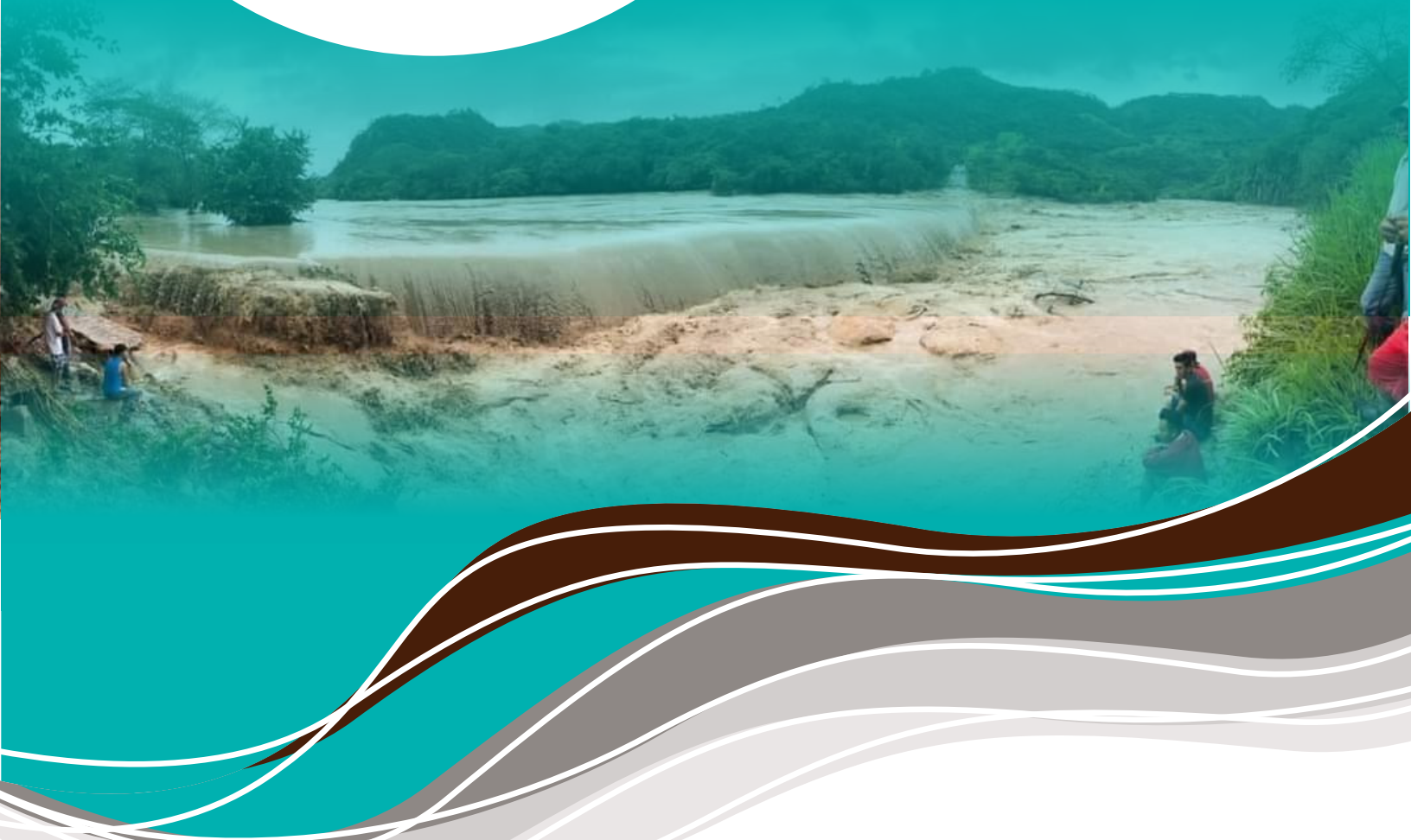


**GUÍA DE  
ATENCIÓN TEMPRANA  
EN SALUD MENTAL Y  
APOYO PSICOSOCIAL  
POST DESASTRE.**



**Tormenta tropical ETA,  
Huracán Iota, Honduras.**

**(En albergues y centros  
habilitados para afectados)**

**Organismo Cristiano de  
Desarrollo Integral de  
Honduras**

**Noviembre 2020**



Guía de atención temprana en salud mental y apoyo psicosocial post desastres.  
Esta guía ha sido elaborada por el Organismo Cristiano de Desarrollo Integral,  
OCDIH.

Elaboración: Karla Santos Ochoa  
Revisión técnica: Mildred Doblado, Edgardo Chévez  
Edición y diagramación: Esther Galeano  
Fotografías: Regionales OCDIH

OCDIH  
La Entrada, Departamento de Copán, Honduras, C.A  
Teléfono: +504 32592433 y 32590680  
Sitio web: [www.ocdih.org](http://www.ocdih.org)

*"En tiempos de incertidumbre y desesperanza, es imprescindible gestar proyectos colectivos desde donde planificar la esperanza junto a otros" Enrique Pichón Riviere.*



## ÍNDICE

- 4** Introducción
- 6** Sobre el enfoque psicosocial en intervenciones en desastres naturales
- 6** Consideraciones sobre la situación de emergencia y antecedentes
- 7** Impactos psicosociales de la catástrofe
- 9** Plan general de atención
- 13** Anexos: Técnicas de autorregulación emocional para adultos y niños
- 20** Referencias bibliográficas



## INTRODUCCIÓN

El Organismo Cristiano de Desarrollo Integral de Honduras (OCDIH) se define como una organización de sociedad civil, de inspiración cristiana facilitadora de procesos de desarrollo integral con poblaciones vulnerabilizadas, mediante acciones dirigidas a combatir las causas que provocan la pobreza y exclusión, buscando posicionar las demandas sociales, económicas y políticas en espacios de decisión y procurando ayudar a satisfacer las necesidades básicas de las personas y el logro de las aspiraciones de hombres, mujeres, niños, niñas, jóvenes, pueblos originarios desde una perspectiva de derechos. Ante las diversas crisis que se enfrentan actualmente, el OCDIH, busca las maneras de como aportar a la situación de la población hondureña, apoyo que llegue a personas y organizaciones que se sumaran a labores de intervención en los albergues y en los diferentes centros habilitados para las personas damnificadas a nivel nacional. Desde el Organismo Cristiano de Desarrollo Integral, se considera que toda ayuda es oportuna, sin embargo, debe contemplar la integralidad y dignidad del ser humano, es necesario realizar acciones sin daño, que reconozca los contextos, y antecedentes en que ocurren los desastres, que visibilicen los mecanismos de afrontamiento y recursos que ya existen en las personas, que fortalezca redes de apoyo y el potencial de la colectividad. También es importante exigir el oportuno y eficiente accionar de las instituciones estatales encargadas de atender y minimizar los daños.

Esta guía parte de la necesidad de un abordaje psicosocial y de salud mental a las personas que han resultado damnificadas por la tormenta tropical ETA y huracán IOTA en Honduras. Desde el trabajo y monitoreo constante que se realiza en las regionales del OCDIH, se ha evidenciado la destrucción que ha causado estos desastres a cientos de familias, sus viviendas, medios de vida, cultivos que con el apoyo y asesoramiento de OCDIH y organizaciones cooperantes habían logrado impulsar. Conocemos las precarias condiciones de vida en la que viven poblaciones en el interior del país, esta tragedia contribuye a empeorar estas condiciones dejando en total miseria e indefensión a las familias, sin garantías del cumplimiento de sus derechos, así como deteriorada su salud mental y bienestar psicosocial. La Situación en Honduras sobrepasa la capacidad regional, es un desastre por Catástrofe que genera un alto nivel de impacto a nivel nacional.



Para una adecuada intervención se requiere la articulación de redes en las comunidades, los recursos estatales y organizaciones existentes. Equipos interdisciplinarios que trabajen en conjunto garantizan acciones integrales, sin embargo, ante la evidente falta de recursos y personal especializado en muchas comunidades, se deben realizar acciones con las y los profesionales que existan. Sabemos que la responsabilidad de la atención a las poblaciones damnificadas es de los gobiernos y su institucionalidad, el éxito de la prevención, atención o recuperación depende en gran medida de la voluntad política y de la destinación de recursos hacia el empoderamiento de las poblaciones, en términos físicos, psicológicos, emocionales y cognitivos para enfrentar de una mejor manera estos eventos. El llamado es a crear políticas de atención a emergencias que cada vez minimicen más los daños, el dolor y sufrimiento de las comunidades y a ejecutar propuestas que atiendan las necesidades percibidas y sentidas de la población a corto, mediano y largo plazo.

La intervención en salud mental en estos contextos se ha limitado al trabajo por medio del voluntariado y la atención clínica, siendo aún muy restringida la forma como se articula a las labores de los organismos e instituciones encargadas de la prevención, atención y recuperación en emergencias y desastres naturales, orientada a un acompañamiento psicosocial en todas las fases.

Es necesario un cambio de enfoque no solo considerar la intervención post desastre sino también preventivos y de acompañamiento, dirigido a reducir la vulnerabilidad e impulsar en la población estrategias de afrontamiento comunitario eficaces ante situaciones en crisis. Esta guía se limita a aportar consideraciones y acciones post desastre en el contexto actual, que minimicen el daño y contribuyan a encaminar la reconstrucción de la vida desde todas sus dimensiones, en el marco de la llegada de la tormenta tropical ETA y huracán IOTA a Honduras, noviembre 2020.



### ¿A quiénes se dirige esta guía?

**Dirigido a equipos de voluntarios y voluntarias, instituciones públicas y organizaciones de la sociedad civil que brindan ayuda en las comunidades afectadas, en albergues habilitados para víctimas de los desastres naturales.**



## Sobre el enfoque psicosocial en intervenciones en desastres naturales

Los términos de salud mental y bienestar psicosocial, que están enteramente relacionados, se refieren, a brindar el apoyo ante una emergencia que contemple los impactos en el ser humano a nivel individual, familiar, material y social que produce un desastre colectivo y que a partir de estas necesidades se brinde el apoyo en servicios básicos y seguridad, servicios especializados y no especializados, acompañamiento psicosocial en las fases de respuesta humanitaria, respuesta temprana, rehabilitación y reconstrucción. El objetivo central es facilitar y apoyar los procesos naturales de recuperación y prevenir que persistan o se agraven los síntomas, o que surjan enfermedades. Debe tener un enfoque comunitario, y estar basada en la identificación y el control de los riesgos específicos de las personas afectadas. Por lo tanto, una intervención psicosocial no es una acción aislada, tampoco una actividad enfocada únicamente a la atención médica o psicológica o de otra disciplina, debe ser relacional, requiere de un equipo integrado trabajando en conjunto enfocándose en los impactos físicos, psicológicos, sociales y materiales. De un acompañamiento, desde una respuesta temprana, de los primeros días del incidente hasta que las familias posean las condiciones mínimas para satisfacer las necesidades básicas, regresen a sus comunidades y reconstruyan su vida teniendo fortalecidos sus mecanismos internos y externos.

Las intervenciones en salud mental en estas situaciones deben ir acompañadas de atención a las demás necesidades, son generalmente grupales, a excepción de estados individuales que ameriten una intervención especializada, la atención clínica se realiza con el objetivo de normalizar el estado de crisis de la persona y de ninguna manera para patologizar, las reacciones ante los desastres son reacciones normales ante situaciones anormales.

La acción sin daño comprende una planificación informada, pensada, adecuada a los recursos individuales y comunitarios existentes y tomando en cuenta la decisión de las personas afectadas como agentes activos de su propio bienestar, se les brindan los recursos humanos y materiales que les apoyaran durante y post crisis.

### 6

## Consideraciones sobre la situación de emergencia y antecedentes

En Honduras aún late en la memoria los huracanes que más han ocasionado destrucción, los más recordados el huracán Fifi y el huracán Mitch que a pesar del transcurso del tiempo todavía permanece en las narraciones de quienes lo vivieron y en la memoria del país hundido aun por una reconstrucción que nunca termina.



Los niveles de miseria y pobreza en el país continúan en aumento, según el FOSDEH para febrero del 2020, siete de cada diez hondureños vivían en condiciones de pobreza, se espera que este índice haya incrementado con la pandemia.

Suman ya casi ocho meses de la llegada de la pandemia de la Covid 19 a Honduras, situación que confirmó la vulnerabilidad del país, la capacidad de respuesta ha sido mínima, por lo que las cifras de contagios y muertes van en incremento. Existen pérdidas y duelos en la población, en condiciones que incrementan la prevalencia de efectos a nivel físico, psicológico, material, social en las personas, familias, comunidades.

Nos enfrentamos simultáneamente a tres desastres naturales uno de larga duración y dos de ocurrencia súbita/inesperada, los desastres naturales vinieron a romper muchos de los mecanismos de afrontamiento que aun tenían las personas y comunidades, un fenómeno de alto impacto que no solo amenaza sus vidas, sino que afecta completamente los proyectos de vida, las redes de apoyo, la estructura familia y comunitaria, además de empeorar las condiciones de vida que ya antes de estos desastres eran lamentables, nuevamente la población más vulnerable se encuentra en el abandono absoluto.

Con esta nueva emergencia esperaríamos un incremento de reacciones psicológicas en la población directamente afectada y en la generalidad, ante la indefensión evidenciada en estos eventos, debemos evaluar constantemente los daños, las secuelas psicológicas que podrían manifestarse y establecer planes de acción de prevención en los próximos días a la catástrofe.



## Impactos psicosociales de la catástrofe

Ante la ausencia de protocolos de prevención, los impactos psicosociales de la tormenta y el huracán se muestran en pérdidas incontables. Sumado a los efectos que la pandemia del coronavirus produjo y produce en la población, se esperarían diversos impactos a nivel individual, familiar y social que pueden variar y son reacciones o síntomas normales ante situaciones anormales, aquí algunos de estos.



## Individual

### **Daños físicos**

- Fracturas
- Quemaduras
- Heridas
- Infecciones, Contagios de Covid 19 y otras enfermedades como hongos, problemas intestinales, disentería.

### **Emociones y reacciones psicológicas y comportamentales**

- Angustia, enojo, ira
- Ansiedad
- Depresión
- Somatización (reacciones físicas que tienen su origen en malestares psicológicas)
- Desesperanza
- Abuso del alcohol
- Abuso de drogas
- Reacciones propias del estado de estrés
- Desesperanza
- Un sentimiento de desamparo, estar a merced de otros, haber perdido el control sobre la propia vida o la propia experiencia vívida
- Una ruptura de la propia existencia, una ruptura de un sentimiento de continuidad vital
- Ruptura del proyecto de vida y un estrés negativo extremo
- Exacerbación de enfermedades y trastornos existentes.

## Familiar

- Muerte de familiares
- Cambios en la estructura y relaciones
- Mayor vulnerabilidad en las y los niños, mujeres y adultos mayores
- Separación familiar
- Pérdida de bienes
- Pérdida de empleos y fuentes de ingreso
- Desplazamiento
- Pérdida del contacto con familiares y amigos
- Violencia de género

## Social

- Desorganización comunitaria
- Conflictos entre grupos
- Destrucción de infraestructura, carreteras, centros comunitarios
- Desaparición de personas
- Destrucción de cultivos y medios de vida
- Interrupción de los servicios básicos
- Pérdida de comunidades por deslaves
- Aislamiento social
- Desempleo
- Empeoramiento de las condiciones de vida
- Desintegración social
- Rompimiento del tejido social
- Corrupción
- Desplazamientos internos forzados
- Migración
- Aumento de mendicidad
- Retroceso a nivel general de país.
- Incremento de la deuda externa



## Plan general de atención psicosocial

La pirámide de intervenciones para los servicios de salud mental y apoyo psicosocial en emergencias (SMAPS) de la IASC, define los diferentes niveles de apoyo que idealmente deberían atenderse para satisfacer las necesidades de grupos diferentes. Esta Guía se basa en esta pirámide contextualizada a lo que se vive en Honduras y a las intervenciones necesarias en albergues y centros habilitados para las y los afectados, son lineamientos generales de acción que los equipos deberán desarrollar en acciones más puntuales. La intervención o acompañamiento en albergues deberá realizarse hasta que las familias puedan retornar a sus viviendas y a las mínimas condiciones de normalidad, garantizando así la satisfacción de necesidades



### IMPORTANTE

Es importante organizarse y que cada equipo u organización tome la responsabilidad de atender un albergue, así evitamos la constante rotación de personas, las acciones duplicadas y se gestiona de mejor manera las necesidades y recursos.



Fuente: Guía del IASC sobre salud mental y apoyo psicosocial en emergencias humanitarias y catástrofes

## Requerimientos del equipo.

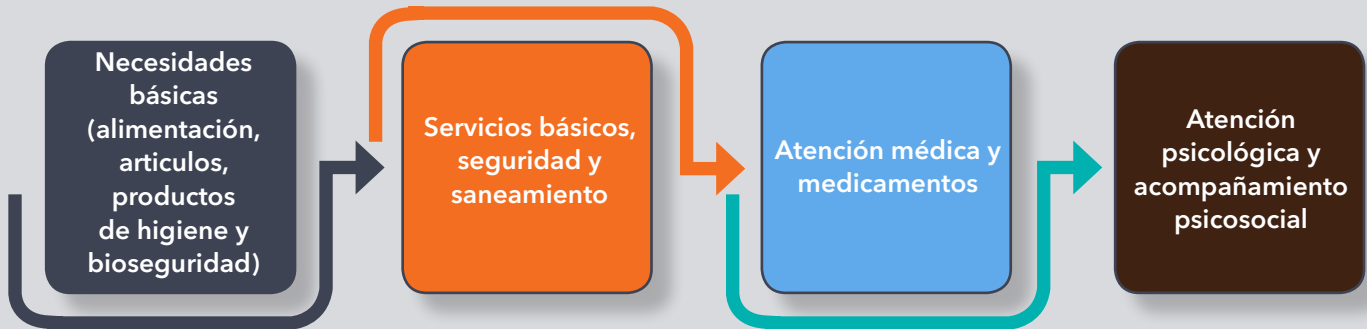
La intervención debería ser ejecutada por un equipo de técnico que pueda realizar acciones tempranas, un profesional de la psicología o promotor psicosocial, médico o médica, trabajador social u otro técnico que exista como recurso en la comunidad.

Habilidades Requeridas del equipo:

- Empatía
- Aptitudes para la comunicación
- Capacidad de trabajo en equipo
- Autocontrol y equilibrio emocional
- Adaptación y flexibilidad para trabajar en situaciones de alto estrés
- Resistencia a la fatiga física y psicológica
- Tolerancia a la frustración
- Disciplina y responsabilidad
- Capacidad de Evaluación y Planificación
- Capacidad para tomar decisiones bajo presión
- Agudeza en la observación y determinación de signos de riesgo o trastornos
- Percepción realista de sus capacidades y limitaciones
- Ser capaz de reconocer su afectación personal producto de la intervención y pedir la ayuda necesaria. Ante la falta de organización en los centros que albergan a las personas damnificadas, es necesario plantear lineamientos generales que puedan mejorar las condiciones psicosociales de las y los afectados.

### En un primer acercamiento al albergue:

- Identificarse con el coordinador o coordinadora del albergue, (si no hubiera, sería necesario que se nombrara a alguien), con las demás personas que lo integran, informarles de las acciones que realizará y que estará haciendo visitas constantemente para apoyarles en sus necesidades. En este punto se debe informar con claridad y honestidad lo que el equipo o la organización puede hacer por las personas, crear expectativas que no se cumplan, favorece la acción con daño en situaciones como esta.
- Realización de un primer diagnóstico psicosocial del albergue: Obtener o elaborar un croquis del albergue, identificando los espacios y servicios existentes (Ej: recepción de ayuda, zona de descanso, baños, etc.).
- Se reúnen las personas que habitan el albergue o un grupo de este que pueda expresar las necesidades existentes, en un papelógrafo, se van colocando las mencionadas, es importante tomar en cuenta todas las necesidades que existan por género, personas con necesidades especiales, adultos mayores, niñas y niños, adolescentes etc. se priorizarán luego dividiéndolas por grupos:



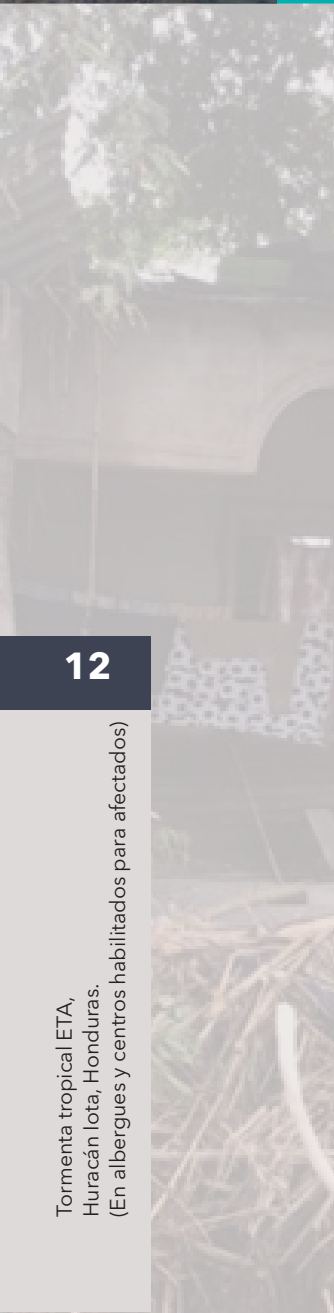
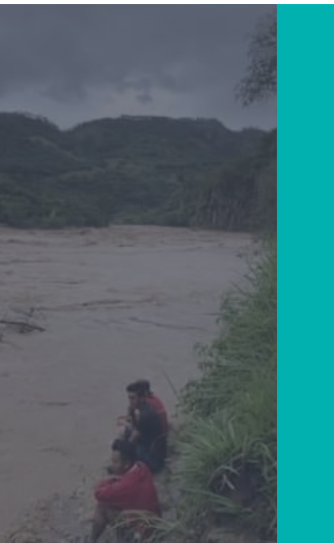
- Elaborar una lista de las personas que se encuentran divididas en grupos por edad, género, número de familias.
- Identificar a las personas más vulnerables, priorizándolas con la ayuda de las personas en el albergue y las necesidades de éstas: atención médica, medicamentos, personas en estado de crisis que necesiten intervención inmediata.
- A partir de esta identificación de personas en estado de crisis, en este primer momento brindar primeros auxilios psicológicos o intervención en crisis, una vez superada la crisis, brindar el debido acompañamiento psicosocial.

## Etapas del Primer Apoyo Individual (según la guía para el primer apoyo psicológico en situación de emergencia y desastres de Chile) son:

- 1) Evaluación de las variables contextuales y psicosociales de la emergencia.
- 2) Establecer contacto psicológico
- 3) Dar apoyo y comprensión
- 4) Evaluar consecuencias del evento crítico
- 5) Evaluar circunstancias de vida
- 6) Determinar acciones inmediatas y favorecer conductas adaptativas
- 7) Proporcionar información acerca de las reacciones habituales en emergencias
- 8) Derivación y seguimiento
- 9) Cierre

A partir del diagnóstico se establece el plan de acción, la articulación de redes de apoyo, brigadas médicas y un plan de intervención a nivel de salud mental.





### Siguientes visitas:

- Solventar las necesidades que se identificaron como prioritarias en la primera visita, alimentación, insumos médicos, atención médica y garantizar de alguna manera por medio de las redes de apoyo la permanente dotación de alimentación.
- Colocar en lugares visibles los nombres de los espacios, de manera tal que éstos queden identificados (Ej: colocar cartulinas identificando baños de hombres y baños de mujeres, área de juego de niños, servicio médico, distribución de ropa y alimento, lugar para mascotas etc.) y delimitados (con cinta adhesiva en el piso u otros demarcadores).
- Promover la organización interna del albergue con varias comisiones y que en los mismos se involucren; mujeres, hombres, jóvenes, niñas y niños (comisión de limpieza, de salud, de educación, recreación, negociación con autoridades, distribución de ayuda, cocina etc.)
- Ante las denuncias por violación a niñas y niños que han existido en albergues en este momento se recomienda informar a los padres y madres que estén atentos en todo momento a sus niños, colocar información en afiches con números de teléfono de ayuda y datos relevantes, más adelante se pueden elaborar y aplicar protocolos que involucren a todos y todas.
- Realizar pequeños talleres con niñas y niños con metodologías lúdico participativas, tocando temas prioritarios como: los cuidados ante el covid 19, que es un huracán y como actúa, las emociones que nos provoca lo que vivimos y como gestionarlas, los cuidados preventivos ante el abuso sexual y como cuidarnos entre todas y todos.
- Los talleres para adultos tienen como objetivo favorecer el intercambio de experiencias y el apoyo mutuo, disipar rumores sobre la emergencia, favorecer que los participantes puedan integrar cognitivamente sus experiencias respecto a la emergencia, poniendo en palabras lo ocurrido, empezar a construir una narrativa conjunta de lo ocurrido que les permita, reconocerse como participantes en una misma situación, incentivando las conductas cooperativas y el apoyo mutuo, favorecer la estabilización emocional, entregar pautas concretas ante los efectos de la crisis, construcción de medidas necesarias para la seguridad de todas y todos en el albergue (protocolos de bioseguridad ante la covid 19, prevención de violencia sexual, organización general). Psico educar acerca de manifestaciones emocionales esperables, cambios en las dinámicas familiares y posibles reacciones sociales. Debe socializarse con las personas como convendría desarrollarlos, frecuencia, horario, adecuar un espacio para los mismos.
- Socializar y brindar los insumos necesarios en actividades como la implementación de un huerto comunitario en el albergue, con cultivos de ciclo corto que sean consumidos y que el excedente lo puedan comercializar para fines colectivos.
- Si existen casos que requieran atención especializada en psicología o psiquiatría se debe establecer un plan que permita brindar un apoyo ajustado a los recursos, posibilidades y tiempo.
- Se debe realizar una constante evaluación de las necesidades y brindar un seguimiento de estas de manera que el acompañamiento sea de calidad y mejore las condiciones de las familias.



## ANEXOS

### Técnicas de relajación y autorregulación emocional

Las técnicas de relajación y autorregulación emocional son útiles en el trabajo en albergues pues proporcionan bienestar psicosocial ante las diversas reacciones que presentan las personas en este tipo de emergencias, pueden realizarse individual o grupalmente y existen tanto para adultos como para niños. Las actividades de autorregulación tienen como objetivo principal identificar lo que sienten ante lo que viven, dándole un nombre, reflexionando el cómo se comparte con los demás el mismo sentir y aprender cómo gestionar las emociones y sentimientos.

Y las técnicas de relajación tienen el fin de conectar la mente y el cuerpo de manera que se establezcan las reacciones físicas y psicológicas que podrían estar provocando malestar. Aquí compartimos algunas herramientas de la diversidad que existen, se requiere contextualizar a cada región, grupo, características culturales, condiciones de los espacios y al plan de acción que se defina de acuerdo a las necesidades. Estas actividades se combinan con las actividades de construcción colectiva de convivencia.

## Técnicas para adultos

### 1. Técnica de relajación progresiva.

**Este ejercicio puede ser realizado de manera individual o grupal, de pie se les va instruyendo iniciando con ejercicios de respiración, puede utilizarse música instrumental.**

Desplace la cabeza hacia atrás tanto como pueda, si hacerle daño. Observe la tensión que aparece en el cuello. Gírela hacia la derecha y fíjese en que se ha desplazado el foco de tensión; gírela ahora hacia la izquierda. Enderece la cabeza y muévela ahora hacia delante, apretando la barbilla contra el pecho. Observe la tensión que siente en la nuca. Relájese dejando que la cabeza vuelva a una posición natural. Ahora encoja los hombros. Encójalos hasta que la cabeza le quede hundida entre ellos. Relájelos. Ahora bájelo y sienta cómo la relajación se extiende al cuello, nuca y hombros. Relajación pura, más y más profunda. Dé a su cuerpo entero la oportunidad de relajarse. Sienta la comodidad y la dureza. Ahora inspire y llene de aire los pulmones. Sostenga la respiración.

Observe la tensión que se produce. Ahora espire haciendo que el tórax se deshinche y relaje, dejando que el aire vaya saliendo poco a poco. Continúe relajándose haciendo que la respiración se produzca de una forma espontánea y agradable. Repita esto varias veces, observando cómo la tensión va desapareciendo de su cuerpo a medida que el aire va siendo espirado. Ahora tense el estómago y manténgalo así. Nota la tensión y luego relájese. Ahora coloque una mano en esta región. Respire profundamente apretando la mano contra la pared del estómago. Aguante y luego relájese. Perciba la diferencia que se produce al soltar el aire. Ahora arquee la espalda sin llegar a hacerse daño. Mantenga el resto del cuerpo tan relajado como pueda. Concentre su atención en la parte más baja de la espalda. Ahora relájese más y más profundamente.

### 2. Técnica de autorregulación emocional El abrazo de la mariposa.

El Abrazo de la Mariposa es una sencilla técnica de estimulación bilateral que resulta muy útil para reducir la ansiedad y calmarnos cuando nos sentimos desbordados a nivel emocional. La técnica del Abrazo de la Mariposa fue desarrollada por la psicóloga y terapeuta EMDR Lucina Artigas, durante el trabajo realizado en Acapulco, Guerrero (México), con los supervivientes del huracán Paulina en 1997. Se utilizó sobre todo en menores que se encontraban solos tras la tragedia, consiguiendo aliviar su miedo y angustia de una manera sencilla y fácil de aplicar a un grupo. Posteriormente, ha demostrado su utilidad en otras situaciones de emergencias y catástrofes, aplicada tanto a las personas afectadas como a los intervinientes. Mediante tapping (toquecitos) se estimulan los hemisferios izquierdo y derecho cerebrales, lo que pone en marcha una respuesta de relajación y de liberación de la tensión.



El procedimiento consiste en entrelazar los dedos pulgares con las palmas de las manos mirando hacia nosotros (formando el cuerpo de la mariposa), apoyando los demás dedos a ambos lados del pecho (formando las alas de la mariposa), con los brazos cruzados. La punta de cada dedo corazón se situará debajo de la clavícula y la mano estará lo más vertical posible (los dedos dirigidos hacia el cuello, no hacia los brazos).

A continuación, situándonos en una posición cómoda, sentados o tumbados, con los ojos cerrados o semicerrados, y respirando lenta y profundamente (respiración abdominal), nos enfocaremos en las situaciones y sensaciones que nos producen malestar, a la vez que moveremos las manos alternativamente, dando pequeños golpecitos (tapping) con los dedos en los pectorales, simulando el aleteo de la mariposa (golpearemos suavemente con las yemas de los dedos primero en un lado del pecho y luego en el otro lado, no a la vez).

Otra forma de hacerlo es cruzando los brazos sobre el pecho y situando la mano derecha sobre el hombro izquierdo y la mano izquierda sobre el hombro derecho y dando los golpecitos alternadamente en cada hombro. Haremos esto durante 5-10 segundos (esto es una tanda) mientras somos conscientes de lo que pasa por la mente y por el cuerpo (pensamientos, emociones, imágenes, sensaciones físicas...), sin juzgarlo ni reprimirlo. A continuación, respiraremos profundamente, observaremos cómo nos sentimos, e iniciaremos una nueva tanda. Si las sensaciones positivas aumentan, continuaremos el ejercicio unas cuantas tandas más hasta alcanzar un estado de calma. Para fortalecer las emociones positivas se puede visualizar, asimismo, un lugar real o imaginario que nos haga sentir tranquilos o seguros: percibiendo la imagen de la forma más real posible y concentrándonos en las sensaciones positivas que allí experimentamos, iniciaremos el tapping de la misma manera que hemos hecho anteriormente.

### 3. Técnica de visualización.

Consiste en imaginar situaciones que se desean vivir y proyectar al futuro para vivir mejor el presente. Se trata de pensar en imágenes de manera clara y nítida, viéndose a sí misma/o experimentando esas situaciones y sensaciones deseadas.

- Imagina que vas caminando por un prado de hierba muy verde situado entre altas montañas nevadas.
- Fíjate en las montañas a tu alrededor, son muy altas, y ves como contrasta el blanco de la nieve con el intenso color azul del cielo. Es mediodía y encima de ti brilla un sol muy radiante y luminoso. Mira el verde de la hierba, el blanco de la nieve de las montañas y el azul del cielo.
- La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace frío ni calor y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente sobre la piel de tu cara.

- Al caminar notas, ya que vas descalzo, el suave roce de la hierba bajo las plantas de tus pies. Puedes percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco. Vas muy despacio deleitándote de todo lo que ves y sientes a tu alrededor.
- Tienes una gran sensación de tranquilidad y paz.
- Oyes el canto de los pájaros y los ves volar a tu alrededor.
- Fíjate ahora en las plantas, hierbas y flores que hay a tu alrededor. Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas, azules... acércate a olerlas. Corta una flor y acércala a la nariz. Huele su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos.
- Sigue caminando muy despacio, si ninguna prisa, disfrutando del paseo.
- Mira los riachuelos de agua que bajan de las montañas formando pequeños arroyos, donde las aguas saltan, corren, formando pequeñas cascadas y tranquilas pozas. Concéntrate hasta que escuches el murmullo de las aguas...
- Ahora te vas a acercar a un arroyo y vas a agacharte e introducir tus dos manos unidas en el agua para recogerla y beber. Siente el frescor del agua en tus manos. Dirígela a la boca y bebe. Siente el agua fresca, pura, limpia y cristalina entrando en el interior de tu cuerpo. Esa agua revitaliza a todo tu organismo y te sientes lleno de salud y bienestar.
- Sigue tu paseo y fíjate en una pequeña planta de menta, acércate y corta algunas hojas. Mastícalas y percibe el fuerte sabor a menta en tu paladar. Concéntrate hasta notarlo con total nitidez.
- Finalmente vas a buscar un sitio en ese lugar donde poder tumbarte cómodamente. Túmbate y descansa, cierra los ojos y percibe los ruidos, los olores, la temperatura... y descansa profundamente, muy profundamente...

## Técnicas para niñas y niños

A las niñas y niños se les divide en grupos de edades (3 a 5 años- 6 a 10 años, 11 a 14), es importante se inicie presentándose con una actividad lúdica que genere confianza y que interese a las y los niños, aprender sus nombres es necesario o pueden elaborar sus propios gafetes decorados. La expresión de emociones es indispensable en un primer momento, introducir el tema adecuadamente ayuda a que las y los niños comprendan y lo asocien con su experiencia.

### Algunas de las actividades grupales adaptadas, pueden ser:

Actividad	Objetivo	Indicaciones	Materiales
Las Emociones:	Promover un espacio de expresión de emociones.  Edad: 4-12 años	Se inicia introduciendo lo que son las emociones, las emociones básicas son: la alegría, el enojo, la tristeza, miedo, la sorpresa. Luego se incita a las y los niños a dibujar como se sienten en este momento. Se hace una reflexión de los dibujos y de cómo muchos están sintiendo la misma emoción por lo ocurrido, eso significa que no estamos solos o solas.	Hojas de papel bond colores

Actividad	Objetivo	Indicaciones	Materiales
Cuentos.	Proporcionar un momento lúdico.  Edad: 4-12 años	Se les lee un cuento tradicional: el gato con botas o los tres cerditos. Luego se discute sobre el cuento, que fue lo que más les gustó, que personaje les gustaría ser. Se les pide dibujen la parte que más les gustó del cuento.	Cuento, hojas de papel, colores, maskin tape.
Máscaras emocionales.	Profundizar en el autoconocimiento e identificar las emociones.  Edad: 7-14 años	Se les pide a los niños que piensen en la manera cómo reaccionan cuando tienen una emoción (se elige una), como se ve su rostro, de acuerdo a eso van a construir una máscara con esas características de cuando están alegres u otra emoción, puede elaborar la máscara con los materiales disponibles, o si prefieren antifaz. Cuando tengan la máscara todos actuaran de acuerdo a esa emoción que elegimos.	Cartulinas en forma de cuadrados del tamaño de un rostro. Hilo o lana, perforadora, colores, tijeras, hojas de papel fomi, Resistol, maskin tape o cualquier material que sea útil.
Sociodrama.	Crear un espacio lúdico de expresión artística  Edad: 7-14 años	Se les explica a las y los niños la actividad a realizar, se trata de representar personajes, se elige un cuento a leer y luego se dividen los personajes, cada niño representará uno, si hay varios niños se dividen en grupos y deben actuar la misma escena. Al final se realiza una reflexión del cómo se sintieron siendo otra persona o personaje.	Cuentos impresos
Los juegos de mi comunidad	Brindar un espacio lúdico de esparcimiento y reforzamiento cultural  Edad: 6-14 años	Se invita a un adulto o adulta del albergue para que pueda compartir algunos juegos tradicionales que el/ella jugaba de niño (a), se preparan los materiales necesarios un día antes. Deberán ir instruyendo como se juegan y practicándolos con los y las niñas. Al final se reflexiona sobre los que ya no se practican en la comunidad y porqué han desaparecido.	Materiales necesarios para los juegos que se planifiquen.

Fuente: Manual de terapias lúdicas: el retorno a la alegría, UNICEF.





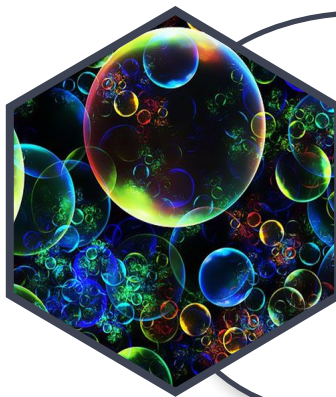
### Meditación del globo

Aquí enseñas al niño a sentir su abdomen como un gran globo que se infla y desinfla al respirar. En cada inhalación su tripa se inflará y en cada exhalación se desinflará. Esta consciencia corporal unida a la respiración le proporcionará calma mental.



### Bolia antiestrés

Esta técnica tan conocida en el mundo adulto, perfectamente la podemos poner en práctica con los niños y más si los ayudamos a construir sus propias "pelotas antiestrés". Es muy sencillo y divertido. Solo tienes que conseguir un globo grueso (o tratar de meter uno dentro de otro) y rellenarlo con alpiste o arroz. Ten en cuenta que el tamaño de la pelotita debe ser el adecuado para que quepa en la palma de la mano de tu hijo. Y como siempre, si quieren llevar las técnicas a un nivel más de atracción, pueden pintarle caritas y ¡hasta ponerle un nombre!



### Soplar burbujas

Esta técnica es para lograr la calma a través del control de la respiración. Consiste en imaginar que se hacen burbujas, para lo cual es necesario controlar la respiración soplando suavemente para que las burbujas se formen. El adulto puede acompañar al niños respirando calmadamente con él, para demostrarle cómo se hace.

Fuente: 10 técnicas para fomentar el autocontrol en niños. ABC padres e hijos.

Albergue en Chinda, Santa Bárbara, jornada psicosocial con niñas y niños, regional **OCDIH**.



## Referencias bibliográficas.

BALOIAN, I. CHIA, E. CORNEJO, C. PAVERINI, C. (2007). INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL EN SITUACIONES DE EMERGENCIA Y DESASTRES: GUÍA PARA EL PRIMER APOYO PSICOLÓGICO. GOBIERNO DE CHILE. RECUPERADO DE: [HTTP://WWW.COP.ES/UPLOADS/PDF/GUIA-INTERVENCION-SITUACIONES-EMERGENCIA.PDF](http://www.cop.es/uploads/pdf/guia-intervencion-situaciones-emergencia.pdf)

BERISTAIN, C. (2000). APOYO PSICOSOCIAL EN CATÁSTROFES COLECTIVAS: DE LA PREVENCIÓN A LA RECONSTRUCCIÓN. UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA. RECUPERADO DE: [HTTP://WWW.PSICOSOCIAL.NET/HISTORICO/INDEX.PHP?OPTION=COM\\_DOCMAN&VIEW=DOWNLOAD&ALIAS=48-APOYO-PSICOSOCIAL-EN-CATASTROFES-COLECTIVAS&CATEGORY\\_SLUG=CATASTROFES&ITEMID=10025](http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=48-apoyo-psicosocial-en-catastrofes-colectivas&category_slug=catastrofes&itemid=10025)

COMITÉ PERMANENTE ENTRE ORGANISMOS, (2009). GUÍA DEL IASC SOBRE SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL EN EMERGENCIAS HUMANITARIAS Y CATÁSTROFES. IASC. RECUPERADO DE: [HTTPS://WWW.WHO.INT/MENTAL\\_HEALTH/EMERGENCIAS/IASC\\_CHECKLIST\\_SPANISH.PDF?UA=1](https://www.who.int/mental_health/emergencies/iasc_checklist_spanish.pdf?ua=1)

HERRERA, C. (2016). 10 TÉCNICAS PARA FOMENTAR EL AUTOCONTROL EN NIÑOS. ABC PADRES E HIJOS. RECUPERADO DE: [HTTPS://WWW.ABC.ES/FAMILIA-PADRES-HIJOS/20150518/ABCI-AUTOCONTROL-INFANCIA-TECNICAS-201505061708.HTML](https://www.abc.es/familia-padres-hijos/20150518/abci-autocontrol-infancia-tecnicas-201505061708.html)  
PANIAGUA, R., (2020) TERAPIA REGRESIVA, PSICOLOGÍA. MADRID, ESPAÑA. RECUPERADO DE: [HTTPS://ONDASTHETA.ES/2020/01/05/EL-ABRAZO-DE-LA-MARIPOSA-UNA-PODEROSA-TECNICA-DE-AUTORREGULACION-EMOCIONAL/](https://ondastheta.es/2020/01/05/el-abrazo-de-la-mariposa-una-poderosa-tecnica-de-autorregulacion-emocional/)

UNICEF, (2007). MANUAL DE TERAPIAS LÚDICAS EL RETORNO A LA ALEGRÍA. UNICEF REPÚBLICA DOMINICANA. RECUPERADO DE: [HTTPS://WWW.EIRD.ORG/CD/HERRAMIENTAS-RECURSOS-EDUCACION-GESTION-RIESGO/PDF/SPA/DOC18014/DOC18014-CONTENIDO.PDF](https://www.eird.org/cd/herramientas-recursos-educacion-gestion-riesgo/pdf/spa/doc18014/doc18014-contenido.pdf)