

Guía de apoyo socioemocional

Primeros días de retorno a la escuela después de un terremoto o una inundación.

Para docentes y equipos de dirección. Esta guía acompaña el aula. No reemplaza a un profesional de salud mental.

Para qué sirve

Ayuda a recibir al grupo, decir palabras claras y ofrecer rutinas de diez minutos. Sirve para los primeros días.

No es terapia. Si un estudiante necesita atención especializada, se deriva.

Se recomienda contactar a Fundación Vive con Esperanza para solicitar más herramientas especializadas o acompañamiento profesional.

Primero: un espacio seguro

Antes de hablar de emociones se revisa el lugar de encuentro. Si el aula habitual no está lista, se elige otro sitio y se le dice al grupo con calma.

El espacio está listo si	Si algo falta
El piso y el techo se ven estables. Se entra y se sale con facilidad. Hay agua o un plan de agua. Hay sombra o abrigo, según el clima. Se ve y se oye a todo el grupo.	Se cambia de lugar. Se avisa a dirección. Se usa la ficha de infraestructura. El apoyo socioemocional empieza cuando el grupo ya está en un sitio seguro.

Espacio seguro elegido: _____

Quien confirma la seguridad: _____

Ideas para tener presentes

Después de un desastre es habitual el miedo, el enojo, el silencio, la risa nerviosa o las ganas de estar cerca de un adulto. Eso forma parte de cómo el cuerpo se cuida.

Un adulto sereno ayuda más que un discurso largo. Las rutinas cortas y repetidas dan más calma que una sola charla especial.

Se habla con verdad sencilla. Se evitan detalles que asusten y las promesas que no se pueden cumplir.

Qué decir

Momento	Se puede decir
Al llegar	Bienvenidos. Estamos juntos en un lugar que ya revisamos. Hoy vamos a estar aquí un rato, con calma.
Sobre lo ocurrido	Pasó algo fuerte en nuestro territorio. Cada quien lo vivió a su manera. Aquí pueden decir una palabra, o solo escuchar.
Sobre el miedo	Tener miedo después de un temblor o de una inundación es una señal de que el cuerpo quiere cuidarse. Vamos a respirar y a mirar dónde estamos ahora.
Si preguntan si volverá a pasar	Nadie puede prometer el clima ni la tierra. Sí podemos decir que hay un plan, un lugar seguro y adultos que están atentos.
Si alguien llora o se queda callado	Está bien llorar. También está bien estar en silencio. Nadie tiene que hablar si no quiere.

Al cerrar el día	Hoy dimos un paso. Mañana volvemos a vernos aquí. Si en casa pasa algo que los preocupe, avisen a un adulto de la escuela.
-------------------------	--

Conviene evitar: minimizar lo vivido, comparar dolores, pedir que se olviden o contar escenas fuertes delante de todo el grupo.

Qué hacer los primeros días

Día 1. Recibir en la puerta. Presentar el espacio seguro. Decir las frases de bienvenida. Hacer una rutina de 10 minutos. Ofrecer agua y un tiempo de juego o dibujo suave. Cerrar con la misma frase de despedida.

Días 2 a 5. Empezar y terminar a la misma hora. Repetir una rutina. Alternar una actividad breve de aula con movimiento suave. Hablar con las familias al final, en frases cortas.

El adulto también necesita pausas. Si el docente se siente sobrepasado, lo dice a dirección y pide relevo un rato.

Rutinas de 10 minutos

Elegir una por la mañana. Hacerla todos los días a la misma hora. Si el grupo está inquieto, se puede repetir por la tarde.

Rutina 1. Llegar al cuerpo

Pies en el suelo (1 min). Respirar lento cuatro veces (2 min). Nombrar tres cosas que se ven en el aula (2 min). Mover hombros y manos con suavidad (2 min). Una palabra de cómo llega cada uno; quien no quiera, pasa (3 min).

Rutina 2. El lugar que nos sostiene

Recordar que este espacio ya se revisó (1 min). Señalar la puerta, el punto de reunión y dónde está el agua (2 min). Cada estudiante dibuja o señala un rincón que le dé calma (4 min). El grupo dice en voz baja: estamos aquí, juntos, ahora (3 min).

Rutina 3. Una palabra y un gesto

El docente ofrece tres palabras: calma, fuerza, compañero (1 min). Cada estudiante elige una o propone otra (4 min). Se escribe o se dibuja y se deja en un mural (3 min). Un paso al frente y un paso atrás, todos a la vez (2 min).

Rutina 4. Manos ocupadas

Para quienes se expresan mejor haciendo que hablando. Plastilina, piedras, hojas o papel. Al final, quien quiera muestra lo suyo en una frase. Quien prefiera guardar su trabajo, lo guarda.

Rutina 5. Cierre del día

Un momento llevadero de hoy (3 min). Qué harán al salir: agua, comida, un adulto de referencia (3 min). La misma frase de despedida (2 min). El docente se queda un minuto en la puerta por si alguien quiere decir algo en privado (2 min).

Cuándo derivar

La mayoría de las reacciones bajan con días seguros, adultos estables y rutinas. Se pide apoyo profesional cuando la señal es intensa, se mantiene o pone en riesgo a la persona o al grupo.

Acompañar en el aula	Derivar ahora
Llanto, silencio, enojo o miedo que ceden con la rutina. Ganas de estar cerca del docente. Dificultad para concentrarse los primeros días. Preguntas repetidas sobre lo ocurrido.	Habla de hacerse daño o de no querer seguir viviendo. Se aísla por completo varios días. Deja de dormir o de comer, o se muestra muy agitado de forma sostenida. Revive la escena una y otra vez y le cuesta volver a la clase.

	Hay violencia hacia otras personas o hacia sí mismo. La familia pide ayuda porque en casa la situación se volvió difícil.
--	--

Cómo derivar: quedarse con el estudiante en un lugar visible y calmado; avisar a dirección; hablar con la familia con hechos, no con diagnósticos; contactar el servicio de salud o protección del territorio; pedir acompañamiento a Vive con Esperanza si la escuela necesita una guía más especializada.

Si hay peligro inmediato para la vida, se llama primero a los servicios de emergencia del país.

Nota breve del día

Fecha: _____ Grupo: _____ Espacio usado: _____

Rutina del día: _____ Seguimiento: _____

Se derivó: ☐ No ☐ Sí, a: _____

Pedir más apoyo

Se recomienda contactar a Fundación Vive con Esperanza para solicitar más herramientas especializadas o acompañamiento profesional.

Correo: info@vivesperanza.org

Al escribir, indique escuela, lugar, si el evento fue terremoto o inundación, número aproximado de estudiantes y si ya hay un espacio seguro habilitado.