

En Tiempos de Desastre:

¿Cómo hacer frente al estrés emocional de una gran
catástrofe?



Brian Gerrard, Ph.D., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D.,
Suzanne Girardo, Ed.D., Sue Shaffer, Ed.D., Damián Gallegos-Lemos, M.D.,
Celina Korzeniowski, Ph.D. y Sawyer Rose Norton, B.A.

Traducido por Damián Gallegos-Lemos, Sandra Sanabria Bohórquez,
Celina Korzeniowski, Eliana Ponce de Leon Reeves, y Sawyer Rose Norton

EQUIPO GLOBAL VOLUNTARIO DE DISASTERSHOCK

A día 27 de abril de 2020 cuando se escribían estas líneas, este equipo constaba de 61 personas que representan a 14 países diferentes que brindaron su tiempo para traducir Disastershock a 20 idiomas diferentes y para ayudar a distribuir Disastershock en todo el mundo durante la pandemia Covid-19 2020. Nuestro equipo sigue creciendo y cada día otras personas se nos unen para ampliar el alcance de este esfuerzo. Le invitamos a continuar con nuestro trabajo a través de compartir Disastershock con otros. Visite también nuestro sitio web para ver cómo puede ayudar: www.disastershock.com

Nyna Amin - South Africa	Huda Ayyash-Abdo - Lebanon/USA
Liat Ben-Uzi – USA	Priti Bhattacharya - India
Sagar Bhattacharya – India	Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/USA
Antoine P. Broustra – USA	Julia Lam lok Chu - Macau
Andrea Circella – Italy	Alexandre Coimbra - Brazil
Sibnath Deb – India	Shuyu Deng - China
Karin Dremel – USA	T.R.A.Devakumar - India
Susanne Ebert-Khosla - USA/Germany	Xinyue Fan – China
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Spain	Brian Gerrard - Canada
Seth Hamlin – USA	Motoko Katayama - USA
Joanna Wong Pui Kei – Macau	Sheena Kim - USA
Valerie Leong Pou Kio – Macau	Celina Korzeniowski - Argentina
Amy Lang – USA	Jia Rebecca Li - USA
Akiko Lipton – USA	Lucía Lemos - Ecuador
Marizela Maciel – USA	Elizabeth Moon – USA
Julie Norton – USA	Sawyer Norton – USA
Yasemin Özkan - Turkey	Kiran Pala – USA
Marie-Claude Parpaglione - Italy/France	Amy Paul – India
David Paul – India	Joseph Puthussery – USA
Barbara Piper-Roelofs – Netherlands	Eliana Ponce de Leon Reeves – USA
Jen Raynes – USA	Andrea Riedmayer – Germany
Karin Rohlfis - Germany/USA	Nihal Sahan - USA
Lucas Sahn – USA	Sue Linville Shaffer – USA
Erwin Schmitt – Germany	Heike Schmitz - Germany/USA
Meryem Danişmaz Sevin – Turkey	Ratnesh Sharma – USA
Jacqueline Shinefield – USA	David Shoup – USA
Bridget Steed – USA	Zhenrong Su – China
Ning Tang – Macau	Yuen Wu - China
Pınar Kütük Yılmaz – Turkey	Philip C. H. Yuen – Macau
Jiayuan Zhang – China	Ruoyun Zhu – China

Dedicatoria

Este manual está dedicado a la memoria de la Dra. Elizabeth Bigelow y el Dr. Larry Palmatier, quienes nos inspiraron a través de su coraje, amor y compromiso para ayudar a los demás durante tiempos de crisis.

Este libro contiene ideas, sugerencias y procedimientos relacionados con el cuidado de la salud. No tiene como propósito sustituir la consulta con su médico o profesional de salud mental. La intención de los autores no es brindar asesoramiento o servicios profesionales al lector. Los autores no se hacen responsables de ninguna pérdida o daño derivado de cualquier información o sugerencia en este libro. Si bien los autores han hecho todo lo posible para proporcionar direcciones de Internet precisas y otra información de contacto en el momento de la publicación, no asumen la responsabilidad de los errores o cambios que ocurran después de la publicación. Los autores no tienen ningún control ni asumen ninguna responsabilidad por el contenido de terceros. No autorizan la creación de obras derivadas de este libro ni su traducción a ningún otro idioma sin el consentimiento expreso por escrito.

Fotos de portada de:

Foto de incendio forestal por Jean Beaufort

Manos en círculo de Adobe stock picture

Foto del volcán por Yosh Ginzu

Foto de Covid-19 por Tedward Quinn

Foto de huracán por la Biblioteca de fotos de FEMA

Foto de terremoto de Samer Daboul

978-1-952741-14-2

Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020

Tabla de contenido

<i>Dedicatoria</i>	3
<i>Lo que dicen los expertos en salud mental acerca de “En tiempos de estrés: ¿Cómo hacer frente al Estrés Emocional en una gran catástrofe?”</i>	5
PREFACIO	8
INTRODUCCIÓN	10
PARTE 1: DIEZ MANERAS DE HACER FRENTE AL SHOCK POR DESASTRE	12
Ejercicio 1: Respiración profunda	12
Ejercicio 2: Relajación muscular breve.....	13
Ejercicio 3: Monitorear los factores de estrés y su nivel de estrés	14
Ejercicio 4: Detener/Alejar los pensamientos.....	15
Ejercicio 5: Renombrar o Resignificar	16
Ejercicio 6: Diálogo interno positivo	16
Ejercicio 7: Visualizaciones positivas.....	17
Ejercicio 8: Desafiar las creencias irracionales.....	18
Ejercicio 9: Recuperar lo positivo / abandonar lo negativo.	19
Ejercicio 10: Manejo de situaciones difíciles a través de la acción	20
PARTE 2: CÓMO AYUDAR A SU NIÑO/A A MANEJAR EL IMPACTO EMOCIONAL DE UN DESASTRE O CATÁSTROFE	23
¿Cómo identificar cuando su niño/a está estresado/a?	23
Respuestas comunes en niños/as debido al estrés (todos los grupos de edad).....	24
Respuestas comunes en niños y niñas en edad preescolar (de 1 a 5 años).....	25
Respuestas comunes en niños y niñas en escuela primaria (de 5 a 11 años).....	25
Respuestas comunes en preadolescentes (de 11 a 14 años).....	25
Respuestas comunes en adolescentes (de 14 a 18 años)	25
Cómo tranquilizar a su niño/a.....	28
Cómo escuchar para que su niño/a le hable.....	30
Cómo usar el arte para ayudar a su niño/a a enfrentar el stress.....	33
Cómo ayudar su niño/a a relajarse. Diez ejercicios.	39
Ejercicio 1: Relájese	40
Ejercicio 2: Respiración Profunda	40
Ejercicio 3: Relajación muscular.....	40
Ejercicio 4: Imaginando una actividad favorita	41
Ejercicio 5: Detener los pensamientos.....	41
Ejercicio 6: Ser su propio entrenador	42
Ejercicio 7: La técnica "sí... pero"	43
Ejercicio 8: Contándonos cuentos mutuamente.....	43
Ejercicio 9: Premiando la valentía y la calma	44
Ejercicio 10: Libros para niños sobre cómo manejar el miedo	44
Ejercicio 11: Participar en actividades divertidas	46
Ejercicio 12: Reunión familiar	47
3^{ERA} PARTE: INFORMACIÓN ADICIONAL DE LIBROS. VÍDEOS Y RECURSOS EN INTERNET	50
Conclusión	54
Acerca de los Autores	54
Declaración de la misión	Error! Bookmark not defined.

Lo que dicen los expertos en salud mental acerca de “En tiempos de estrés: ¿Cómo hacer frente al Estrés Emocional en una gran catástrofe?”

“El valor de este libro relativamente breve radica en su naturaleza integral y realista. Es integral en la forma en que aborda una amplia gama de estrategias para manejar el estrés emocional, así como en su enfoque en ayudar a los niños de diferentes edades a relajarse y lidiar con el estrés emocional. Es sensato puesto que todas las actividades sugeridas son prácticas y fáciles de aplicar, especialmente cuando estás presente, conmocionado y tenso. Un libro para tener en su librero para cuando llegue lo imprevisto”.

Hans Everts, PhD
Emeritus Professor
Faculty of Education
University of Auckland
Auckland, New Zealand

"Este es uno de los libros más útiles que he usado en mis 28 años como profesor de terapia familiar y 34 años como psicoterapeuta acreditado. Es muy informativo sobre las condiciones del trauma y su efecto en una amplia variedad de clientes. Principalmente porque aporta muchas técnicas útiles y efectivas para minimizar el desarrollo del Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) en niños/as y adultos. Se ha mantenido actual debido a su utilidad, y es una base importante para la formación de profesionales en el tratamiento de diversos traumas”.

Michael J. Carter, LMFT, PhD
Associate Professor
Department of Special Education & Counseling
Charter College of Education
California State University, Los Ángeles
Los Ángeles, California

"Un recurso imprescindible para agencias de gestión de desastres, trabajadores y víctimas de catástrofes naturales y humanas. Un manual compacto, proporciona información práctica para la recuperación mental y emocional frente a las secuelas de eventos y situaciones que amenazan la vida”.

Nyna Amin, PhD
Associate Professor: Curriculum Studies
University Distinguished Teacher
School of Education
University of KwaZulu-Natal
South Africa

“Este es un libro excelente y muy necesario, ya que proporciona una guía simple y práctica para manejar el shock emocional del desastre. Los niños y las niñas no tienen voz en tiempos de desastres/catástrofes y el impacto les puede durar toda la vida. Felicito a los autores por marcar la diferencia al compartir sus habilidades y técnicas para empoderar a niños/as y jóvenes”.

Professor Cecilia L.W. Chan, Ph.D., R.S.W., J.P.
Si Yuan Chair Professor in Health and Social Work
Chair and Professor:
Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong, Hong Kong (SAR)

"Shock por desastre se basa en intervenciones prácticas bien versadas para adultos, niños/as y terapeutas para navegar mejor en el campo minado del estrés emocional. El libro proporciona muchas herramientas efectivas que pueden entrelazarse en el marco conceptual existente de cualquier terapeuta".

Huda Ayyash-Abdo, PhD
Associate Professor of Psychology
Department of Social Sciences
Lebanese American University
Beirut Campus, Lebanon

"Este libro (manual) es brillante en su claridad y simplicidad, con procedimientos basados en la evidencia, fáciles de seguir sobre cómo los padres pueden ayudar de inmediato a su hijo/a o hijos/as que enfrentan una gran catástrofe. Aunque está dirigido específicamente a los padres, este recurso integral también es enormemente útil para los profesionales involucrados en brindar atención compasiva y alivio a los niños/as que experimentan estrés emocional, especialmente después de un desastre/catástrofe. Indudablemente continuaré hablando y recomendando este valioso libro, rico en recursos, a mis colegas de salud mental, amigos y familiares".

Teresita A. Jose, Ph.D., R. Psych.
Psychologist
Calgary, Alberta

"De una manera simple y perceptiva, los autores de este libro proporcionan a los lectores herramientas para ayudarlos a enfrentar momentos difíciles. Proporcionan a los lectores la sensación de que no están solos en este mundo. Su mensaje es muy claro: ¡los autores creen en ti! Confían en tu poder para superar cualquier catástrofe o desastre, ya sea un adulto, un progenitor o un niño/a. Por lo tanto, ayudan a los lectores a identificar respuestas al choque sobrevenido de una catástrofe/desastre y alientan a la persona a actuar para reducir el estrés. Los autores nos exponen a una variedad de ejercicios de reducción del estrés y nos dan una sensación de dominio y control de nuestra vida, especialmente en tiempos de crisis. Este libro transmite un mensaje de optimismo: la mayoría de los adultos y los/as niños/as pueden hacer frente a los temores y las ansiedades que siguen a un desastre. ¡La solución está en nuestras manos! Recomiendo este libro como parte de nuestro kit de preparación para desastres/catástrofes".

Nurit Kaplan Toren, PhD
Associate Professor
Department of Learning, Instruction, and Teacher Education
Faculty of Education
University of Haifa, Haifa, Israel

“Este manual es un recurso excelente para cualquier consejero o terapeuta que trabaje con clientes que hayan experimentado una gran catástrofe. Aunque los autores se centran en desastres tales como acontecimientos terroristas, terremotos, descarrilamiento de trenes o accidentes automovilísticos, creo que este manual puede utilizarse para abordar eventos traumáticos menos intimidantes o aterradores. Recientemente, en el Reino Unido, tuvimos el desastre del incendio de Grenfell, la ansiedad generada por de los medios de comunicación acerca del 'payaso aterrador', además del terrorismo en el Reino Unido y Europa, donde niños/as y jóvenes han estado expuestos a noticias impactantes y gráficas, han sido difíciles para muchos niños/as y sus progenitores.

Esta es una guía excelente y práctica con consejos y estrategias extraídas de la teoría y la práctica basadas en la evidencia. Creo que este libro ayudará a los progenitores, maestros y consejeros a apoyar la capacidad de recuperación emocional y psicológica de los niños y las niñas. Existen estrategias claras y pragmáticas para abordar el trauma de testigos adultos o sobrevivientes de una amplia gama de choques o desastres desafiantes. Haré circular esta excelente e informativa guía a 300 consejeros escolares y 1200 consejeros voluntarios en todo el Reino Unido y creo que será útil para los progenitores y consejeros escolares que se enfrentan a clientes que han experimentado el trauma de una catástrofe o un desastre. ”

Stephen Adams Langley, PhD
Senior Clinical Consultant
Place2Be
London, United Kingdom

PREFACIO

Escribimos este manual durante un desastre que experimentamos directamente: el terremoto de Loma Prieta en 1989 en el área de la Bahía de San Francisco. El terremoto de magnitud 6.9 ocurrió durante la Serie Mundial de béisbol de 1989 y causó 63 muertes y 3757 heridos. Un pasajero en un automóvil murió cuando un tramo del puente de la Bahía se derrumbó. Otras 42 personas murieron cuando el tramo superior de la autopista Nimitz en Oakland colapsó aplastando varios vehículos en el tramo inferior. Cuarenta edificios se derrumbaron en Santa Cruz matando a 6 personas. En San Francisco, se destruyeron 74 edificios, provocando incendios en diferentes partes de la ciudad causando daños a la propiedad por \$13 mil millones de dólares. El impacto emocional duró meses. Durante semanas, la televisión local y nacional mostró escenas de la destrucción de forma continua. Para cualquiera que viviera en California, era difícil no verse profundamente afectado.

Los cinco autores de este manual éramos profesores y pasantes de doctorado en el Centro de Desarrollo Infantil y Familiar de la Universidad de San Francisco. El Centro de Desarrollo Infantil y Familiar de la Universidad de San Francisco fue fundado por Brian Gerrard y Emily Girault, con el fin de proporcionar servicios de asesoramiento y consejería familiar en el contexto escolar para la comunidad del área de la Bahía de San Francisco. Descubrimos que muchos de los recursos psicológicos recomendados para afrontar situaciones como la descrita, tanto para adultos como para niños/as, eran de naturaleza muy general: “duerma lo suficiente”, “escuche los sentimientos de su hijo/a”, “practique ejercicios de respiración profunda para relajarse”. Sin embargo, estas recomendaciones generales no le ofrecían al lector el ¿cómo escuchar los sentimientos de su hijo/a? o ¿cómo practicar la respiración profunda? “En Tiempos de Desastre” difiere de otros recursos existentes porque ofrece instrucciones reconocidas, porque reducen el estrés y los efectos del trauma.

El manual está dividido en 3 secciones. La Parte 1 proporciona a los adultos 10 técnicas para reducir el estrés. La Parte 2 está escrita para progenitores, maestros y cualquier persona que trabaje con niños/as y contiene 14 técnicas para ayudar a los niños/as a reducir su estrés. La Parte 3 contiene información adicional de libros, videos y recursos de internet. Revisamos “En tiempos de Desastre” en 2001 después del desastre del 11 de septiembre en Nueva York; en 2017 tras los atentados terroristas en Bruselas, París, Lahore y San Bernardino; en 2020 durante el desastre por la pandemia de coronavirus. “En Tiempos de Desastre” se ha distribuido gratuitamente a las comunidades afectadas por desastres en todo el mundo, a través de una asociación entre el Centro de Desarrollo infantil y Familiar de la Universidad de San Francisco, y el Equipo de Recursos para Crisis y Desastres (DCRT, por sus siglas en inglés, *Disaster and Crisis Resource Team*) del Simposio de Oxford en Asesoría Familiar en el Contexto Escolar.

Nosotros mismos hemos utilizado estas técnicas durante desastres y ahora se las ofrecemos, no solo porque sabemos a través de nuestra investigación que funcionan, sino porque nos han ayudado personalmente. El hecho que valieran para nosotros no significa que necesariamente funcionen para usted. Sin embargo, han ayudado a muchas familias a sobrellevar el estrés. Hemos enumerado una amplia gama de cosas

que tal vez desee probar, en busca de ver qué funciona mejor para usted y sus hijos/as. Si encuentra que el uso de nuestras sugerencias no ayuda a reducir su estrés o el de su hijo/a, consulte a un profesional calificado en salud mental.

INTRODUCCIÓN

Todos los desastres, ya sean causados por pandemias, ataques terroristas, terremotos, inundaciones, huracanes, tornados, incendios, explosiones, erupciones volcánicas, maremotos, accidentes de avión o automóvil, accidentes de trenes, asesinatos, etc. tienen una cosa en común: Un shock por desastre. Un shock por desastre es el estrés emocional que experimentan adultos y niños/as después de un desastre.

Aquellos que fallecen o los heridos en un desastre, y sus familias, obviamente son víctimas de un desastre. Sin embargo, el sufrimiento de quienes se ven afectados indirectamente también puede ser enorme. La catástrofe puede seguir afectando a los adultos y niños/as más vulnerables por años. Este libro tiene la intención de ayudarle a usted y a los miembros de su familia a reducir el estrés relacionado con el desastre. Es un manual de primeros auxilios en la reducción del estrés por desastres.

La mayoría de los desastres ocurren con una fuerza salvaje e inesperada y terminan en un corto período, dejando devastación y pérdida de vidas. Sin embargo, algunos se mueven lentamente, como la pandemia de coronavirus del 2020, donde cada día, semana y mes se producen nuevas estadísticas de infectados y fallecidos. Los desastres nos recuerdan cuán lamentablemente desvalidos pueden ser los seres humanos. Los desastres pueden ocurrir a nivel mundial (pandemia de coronavirus 2020), a nivel nacional (un ataque terrorista que afecta a una nación entera), a nivel de estado o ciudad cuando un avión se estrella o un terremoto afecta a un área geográfica o país en específico), a nivel comunitario (cuando un vecino es asesinado) o a nivel personal (cuando muere un familiar o amigo). Ya sea que el desastre sea nacional o personal, los afectados experimentan un cierto shock por el desastre. Cuanto peor es el desastre, más personas se ven afectadas por el shock.

Algunos síntomas comunes de las catástrofes son:

Nerviosismo.

Sentirse o estar tenso.

Incapacidad para dormir.

Tener pesadillas.

Impresionarse por ruidos o vibraciones repentinas (por ejemplo, un camión que pasa).

Tener miedo de estar solo.

Preocuparse por otros miembros de la familia.

Olvidarse de cosas.

Tener accidentes menores.

Llorar fácilmente.

Sentirse entumecido o amortiguado.

Hablar más rápido de lo normal.

Evitar áreas similares a aquellas donde ocurrió un desastre.

Sentirse ansioso.

Sentirse enojado o irritable.

Pensar que algo terrible va a suceder.

Sentirse desamparado.

Sentirse culpable por sobrevivir.

Volver a experimentar eventos traumáticos anteriores.

Si usted o un miembro de su familia están experimentando alguno de los síntomas descritos, es importante saber que estos son normales a menos que sean de gran intensidad o duren más de unas pocas semanas.

Este libro tiene la intención de ayudarlo a usted y a su familia a enfrentar el shock por desastre.

La Parte I describe diez ejercicios efectivos que usted y otros adultos pueden usar para reducir el estrés.

La Parte 2 describe los ejercicios de reducción del estrés que puede usar con sus hijos/as. Aunque la Parte 2 fue escrita principalmente para progenitores; lo encontrarán útil tanto los maestros u otros adultos que trabajen con niños/as.

La mayoría de los enfoques descritos en este manual están basados en la evidencia. Es decir, se basan en una extensa investigación que demuestra su efectividad para ayudar a niño/as y adultos.

Si usted o alguno de los miembros de su familia sufre de estrés severo, le recomendamos que se comuniquen de inmediato con un profesional de salud mental calificado (un psicólogo, consejero, terapeuta familiar, psiquiatra o trabajador social). Si los ejercicios descritos en este libro para afrontar el estrés no le ayudan a reducirlo (o el estrés de los miembros de su familia), debe consultar a un profesional calificado en salud mental para obtener asesoramiento más especializado y que tenga en cuenta su situación particular.

PARTE 1: DIEZ MANERAS DE HACER FRENTE AL SHOCK POR DESASTRE

Si padece alguno de los síntomas descritos en la Introducción por causa de un Shock por Desastre, puede probar varios de los diez ejercicios de reducción del estrés enumerados en esta sección. Le recomendamos que seleccione dos o tres que le resulten más atractivos y los practique varias veces al día. Para que la mayoría de estos ejercicios funcionen, debe practicarlos cada vez que empiece a sentirse estresado.

Ejercicio 1: Respiración profunda

Este es el procedimiento para reducir la tensión en el cuerpo mediante la práctica de respiración lenta y profunda. Este es un ejercicio que puede usar cada vez que se sienta tenso o ansioso. Se recomienda sentarse o acostarse donde no le molesten. Si se siente incómodo en cualquier momento, deje el ejercicio.

Vamos a intentarlo.

Tome una respiración lenta y profunda por la nariz durante dos segundos: 1 - 2.

Ahora contenga la respiración durante dos segundos: 1 - 2 y deje salir el aire lentamente por la nariz durante dos segundos: 1 - 2.

Ahora repita, inhale por dos segundos: 1 - 2, sostenga por dos segundos: 1 - 2, exhale por dos segundos: 1 - 2.

Ahora hágalo por tres segundos: Respire: 1 - 2 - 3. Mantenga: 1 - 2 - 3. Exhale: 1 - 2 - 3. Ahora repita: inhale: 1 - 2 - 3. Mantenga: 1 - 2 - 3. Exhale 1 - 2 - 3. Ahora continúe respirando profundamente con un intervalo de 3 segundos hasta que se sienta cómodo.

Cuando se sienta listo aumente el intervalo a 4 segundos. Inhale 1-2-3-4. Mantenga 1-2-3-4. Exhale 1-2-3-4. Ahora repita: Inhale: 1 2-3-4. Mantenga 1-2-3-4. Exhale: 1-2-3-4 ¡Excelente!

Cuando se sienta listo, pruebe aumentar a intervalos de 5 segundos.

Ahora podría estar respirando lenta y profundamente. Si lo desea, puede extender sus intervalos de respiración a 6, 7, 8, 9 o 10 segundos. Recuerde detenerse si se siente

incómodo en cualquier momento. Practique esta respiración profunda durante al menos 5 minutos. Puede usar este ejercicio siempre que se sienta tenso, cuando esté solo o en público.

Ejercicio 2: Relajación muscular breve

Este ejercicio de reducción del estrés funciona tensando los músculos al mismo tiempo durante diez segundos y luego relajando todos los músculos al mismo tiempo. Comience practicando cuando esté sentado solo. No practique el ejercicio mientras conduce.

Vamos a intentarlo. ¿Está sentado cómodamente? OK, aquí va:

Haga un puño con cada una de sus manos y apriete los dedos con fuerza ... con fuerza ... con fuerza ... Coloque los puños contra la parte exterior de los muslos y empuje hacia adentro de manera que apriete las rodillas. Empuje, empuje, empuje.

Apriete los ojos y cierre los labios. Contraiga su estómago y manténgalo apretado ... apretado ...

Ahora presione sus rodillas y piernas juntas, tan fuerte como pueda. Mantenga todos sus músculos apretados durante 5 segundos más 1,2,3,4,5.

Ahora relájese. Deje que todos sus músculos se debiliten por completo. Déjese estar como una muñeca de trapo. Observe el contraste de cómo se sienten sus músculos. Observe la sensación de calidez y calma que se extiende por su cuerpo.

Ahora inténtelo de nuevo. Haga un puño con cada una de tus manos y apriete los dedos con fuerza... fuerte... fuerte...

Coloque los puños contra la parte exterior de los muslos y empuje hacia adentro de manera que apriete las rodillas. Empuje, empuje, empuje. Apriete los ojos y cierre los labios.

Contraiga su estómago y manténgalo apretado...

Ahora presione sus piernas juntas tan fuerte como pueda. Mantenga todos sus músculos apretados durante 5 segundos más: 1, 2, 3,4,

Ahora relájese. Deje que todos sus músculos se suavicen por completo. Mientras lo hace, respire lenta y profundamente, sosteniendo el aire y luego dejándolo salir lentamente. Repita en su mente la palabra CALMA. Siéntase como un muñeco de trapo. Continúe respirando lenta y profundamente mientras nota la sensación de calor y calma que se extiende por su cuerpo.

Puede ser útil combinar este ejercicio con el ejercicio 1: Respiración profunda. Puede usarlo para relajarse cuando esté solo o en público (pero no cuando conduce).

Ejercicio 3: Monitorear los factores de estrés y su nivel de estrés

Este ejercicio ayuda a identificar los factores que le causan estrés y realizar un seguimiento del grado en que experimenta estrés. Si no sabe que está estresado, entonces no sabrá cuándo practicar sus ejercicios de reducción del estrés. Si no sabe exactamente qué lo está estresando, no sabrá a dónde dirigir sus ejercicios de reducción del estrés.

Algunos factores estresantes comunes causados por los desastres son:

Informes diarios sobre el número de personas enfermas o fallecidas.

El sentimiento de inseguridad al salir de su casa.

Imágenes de edificios destruidos.

Imágenes de enfermos y heridos en hospitales y ambulancias.

Leer sobre cómo murió la gente.

Ver casas en llamas o destruidas.

Pensar que donde vive no es seguro.

No saber dónde están otros miembros de la familia.

Estos son solo algunos factores que le podrían estar afectando. Un factor estresante puede ser algo que ve o algo en lo que simplemente piensa. Sea lo que sea, desencadena su estrés. Si se siente tenso o ansioso, trate de identificar el factor estresante que desencadena su reacción de estrés. ¿Acaba de ver las noticias y de ver una imagen de una propiedad destruida? ¿Está pensando en las víctimas? Una vez que conozca la fuente de su estrés, puede poner en práctica ejercicios específicos para reducir el estrés.

Luego, identifique ¿Cuán estresado está? Si no es consciente de ningún sentimiento, observe su comportamiento. ¿Está olvidando cosas, actuando irritable, teniendo problemas para dormir, no puede quedarse quieto?

Estos son signos de estrés. Trate de darse cuenta de sus sentimientos: ¿se siente entumecido/amortiguado, deprimido, triste, asustado, indefenso, enojado o culpable? Ponga nombre a sus sentimientos. Vea si puede conectar sus sentimientos con un factor estresante específico (por ejemplo, una imagen de un edificio destruido). Identificar los factores estresantes que desencadenan sus sentimientos le ayudará a comprender sus sentimientos.

Califique su nivel de tensión usando una escala de 1 a 10. Haga que 10 sea lo más tenso que jamás se haya sentido, y el 1 cuando más relajado se haya sentido en la vida. ¿Cuál es su calificación de tensión en este momento? Mantenga un registro de sus niveles de estrés calificando su nivel de tensión varias veces durante el día. Observe los momentos en que su nivel de tensión aumenta y use algunos de los otros ejercicios de reducción de estrés para reducirlo.

Ejercicio 4: Detener/Alejar los pensamientos

Este es un ejercicio para detener o alejar pensamientos e imágenes desagradables. Puede usar esta técnica cuando persiste con una idea o imagen desagradable una y otra vez. Por ejemplo, si sigue pensando en un lugar donde alguien murió y parece que no puede detener o alejar ese pensamiento, entonces puede encontrar útil este ejercicio.

Vamos a intentarlo.

Mientras piensa en su idea o imagen desagradable, pellizque suavemente el brazo y piense en la palabra ¡PARE!

Respire hondo y, mientras deja salir el aire lentamente, piense en la palabra CALMA y visualice en un escenario más tranquilo que pueda imaginar (por ejemplo, tumbado en la playa, descansando en las montañas o en el lago, o relajándose en su patio interior).

Durante al menos 20 segundos, imagine su escenario pacífico con el mayor detalle posible.

Concéntrese en imaginar que esa escena de belleza es acerca de usted.

Deje que su cuerpo desarrolle una sensación de relajación mientras respira lenta y profundamente. (Ver EJERCICIO 2: Respiración profunda).

Para que este ejercicio funcione, debe usarlo repetidamente cada vez que comience a experimentar el pensamiento o la imagen no deseada. El ejercicio funciona interrumpiendo los pensamientos o imágenes desagradables y reemplazándolos con imágenes positivas.

Siempre que se encuentre usando una idea negativa, busque una positiva. El principio es: cada nube tiene un lado positivo. ¡Búsquelo hasta que lo encuentre!

Ejercicio 5: Renombrar o Resignificar

Renombrar o resignificar es el ejercicio de usar palabras o significados positivos para describir algo que ha estado nombrando de manera negativa. En lugar de decir: "El vaso está medio vacío", usted podría decir "El vaso está medio lleno". Usted busca los aspectos positivos en una situación y los enfatiza. Esto ayudará a reducir su estrés. Por ejemplo, si ve una imagen de un edificio destruido, en lugar de usar palabras negativas como:

"Esto es horrible".

"Muchos murieron allí".

"Esto es espantoso".

Busque palabras o significados positivos:

"Hubo tantos voluntarios valientes".

"No muchos murieron en comparación con lo que se esperaba".

"Piensa en las muchas vidas que se salvaron".

"Los rescates heroicos de muchas personas".

Del mismo modo, cuando piense en el desastre en general, use palabras positivas:

"Comparativamente hablando hubo menos muertes de las que se temía".

"La mayoría de los edificios no sufrieron daños".

"Podemos aprender de este desastre a _____".

Ejercicio 6: Diálogo interno positivo

Este es el ejercicio para estimular un diálogo interno positivo con uno mismo antes, durante y después de su encuentro con un factor de estrés. Así es como funciona. Supongamos que sabe que va a ver algo que realmente lo estresa, por ejemplo, tiene que conducir al trabajo y se estresa mucho cada vez que pasa por un puente, ya que fantasea que se derrumba.

Para usar el diálogo interno positivo o auto convencimiento positivo, haga una lista de algunas cosas positivas en que puede pensar: antes de conducir sobre el puente, mientras esté en el puente y después de haberlo cruzado.

Por ejemplo, al acercarse al puente podría pensar:

"Ahí está el puente, pero puedo manejarlo".

"Todo va a estar bien."

"Puedo manejar mi estrés respirando lenta y profundamente".

"Antes he manejado esto con éxito".

Mientras está en el puente podría pensar:

"Puedo manejarlo."

"Terminará en unos segundos".

"Relájate y respira profundamente".

"Puedo mantener la calma".

"Todo va a estar bien."

Después de pasar el puente, puede pensar:

"¡Felicidades!"

"Hice un excelente trabajo".

"Manejé mi estrés".

"Respiré bien"

Le resultará útil si prepara estas afirmaciones de diálogo interno positivo y luego se concentra en pensarlas de antemano. Concéntrese a medida que avanza en las 3 etapas del encuentro con un factor de estrés: antes, durante, después. Este ejercicio funciona al interrumpir el flujo de imágenes y pensamientos negativos que pueda tener al encontrarse con su factor de estrés. Puede usar el diálogo interno positivo con cualquier factor de estrés que tenga que enfrentar directamente (por ejemplo, pasar por un lugar donde alguien murió o tener que ingresar a un supermercado donde hay otras personas durante una pandemia).

Ejercicio 7: Visualizaciones positivas

Las visualizaciones positivas consisten en imaginar hacer algo que es muy agradable. Esto interrumpe las imágenes negativas y los pensamientos que nos estresan. Si se siente estresado en general, es posible que desee fantasear con unas minivacaciones. (No intente esto si está conduciendo).

Vamos a intentarlo. *Imagine que está de vacaciones en su lugar favorito. Si está en la playa, sienta el calor del sol sobre su piel, sienta el calor de la arena debajo de su toalla de playa, sienta la brisa que sopla suavemente sobre su cuerpo, escuche las olas*

chapoteando suavemente. Intente experimentar estar allí a través de todos sus sentidos. Continúe imaginando esto por unos 5 minutos.

Si directamente tiene que pasar por una situación estresante (como cruzar un puente o pasar por un edificio destruido), intente imaginarse haciendo algo agradable que implique movimiento. Imagínese trotando o jugando con una pelota de fútbol y marcando un gol; imagínese de senderismo en una montaña y observe cómo la naturaleza va mostrándose frente a sus ojos mientras siente el camino a cada paso que da.

Este ejercicio funciona enfocando su imaginación en volver a experimentar en detalle alguna actividad agradable.

Ejercicio 8: Desafiar las creencias irracionales

Este ejercicio consiste en escribir creencias sobre el desastre que piensa que son irracionales (pero que todavía cree posibles) y luego desafiar estas creencias irracionales encontrando creencias racionales que las contradigan.

Algunas creencias irracionales comunes que puede tener son:

"Mi familiar se enfermará y morirá"

"El puente de la autopista me va a caer encima".

"Otro desastre ocurrirá mañana".

"Mi casa se va a derrumbar".

"Me van a matar o moriré".

"Estoy rodeado únicamente de horror".

Todos estos son ejemplos de creencias irracionales porque tienden a dramatizar y a enfatizar demasiado un punto de vista negativo, e ignoran la información positiva.

Intentémoslo.

Identifique cualquier creencia que pueda tener sobre el desastre que considere irracional o excesivamente negativa.

Escríbalo en un papel debajo del encabezado: Creencias irracionales.

A la derecha escriba el título Creencias racionales.

Bajo Creencias racionales, trate de escribir algunas creencias más positivas y racionales sobre la situación.

Por ejemplo,

En lugar de: "Mi familiar se enfermará y morirá".

Escriba: "Si mi familiar se enferma, podría recuperarse y estar bien".

En lugar de: " El puente de la autopista me va a caer encima".

Escriba: "Las posibilidades de que un puente se derrumbe sobre mí (o de cualquiera) son muy remotas, sólo hubo un puente que se derrumbó en el desastre".

En lugar de: "Una gran inundación (incendio, terremoto, etc.) ocurrirá mañana".

Escriba: "Es probable que una gran inundación (incendio, terremoto, etc.) no ocurra mañana. La última vez que ocurrió un desastre como este fue hace 20 años".

En lugar de: " Estoy rodeado únicamente de horror".

Escriba: "Es cierto que muchos han muerto y muchas propiedades han sido destruidas; también es cierto que estoy vivo y hay mucha vida que apreciar; esta es una comunidad muy especial y puedo estar orgulloso de cómo sus ciudadanos valerosa y filialmente buscan ayudarse mutuamente ".

El objetivo de este ejercicio no radica en pasar por alto lo negativo, sino en poner en contexto la situación: que en realidad hay aspectos positivos incluso en las circunstancias más trágicas.

Ejercicio 9: Recuperar lo positivo / abandonar lo negativo.

Cuando estamos inmersos en una crisis, fácilmente olvidamos hacer aquellas actividades placenteras que naturalmente reducen nuestro estrés. Por nombrar algunos ejemplos incluiríamos: comer comida para llevar, jugar al tenis, tumbarse en una silla de jardín al sol en el patio trasero, mirar nuestro programa de televisión favorito; jugar con nuestros perros y gatos, escuchar música, ver fútbol o baloncesto, y disfrutar de la compañía de familiares y buenos amigos.

Puede que le resulte útil identificar actividades relajantes que solía hacer antes del desastre y luego obligarse a comenzar a hacerlas una vez más. Al volver a participar en estas actividades agradables, interrumpirá el flujo de imágenes y pensamientos negativos causados por la catástrofe que vivió y se recordará que el desastre son solo una parte muy pequeña de la vida.

Además de restaurar los aspectos positivos de su vida, le puede resultar útil reducir los aspectos negativos. Si se siente estresado por las imágenes de destrucción provocadas por el desastre, no las mire. Apague la parte de las noticias que muestran los efectos destructivos de los desastres. No mire fotos desagradables en Internet. Cultive el momento, escuche algo de música en lugar de las noticias. No consuma más imágenes negativas e información de las que puede tolerar. Si hay personas desagradables en su

vida que puede evitar en este momento, evítelas. Identifique personas negativas y cosas que lo deprimen, y reduzca de momento su contacto con ellas.

Ejercicio 10: Manejo de situaciones difíciles a través de la acción

Una fuente importante de estrés causado por un desastre es la sensación de impotencia que produce en la mayoría de nosotros. Un desastre ocurre sin previo aviso y no tenemos control sobre el mismo. Sin embargo, hay algunas cosas que puede hacer para reducir el estrés causado por sentimientos de impotencia. Estas son actividades que puede realizar para desarrollar un sentido de dominio o control sobre usted y su entorno para enfrentar desastres.

Primero, puede confeccionar un *Kit de Preparación para Desastres* para usted y su familia (Si su desastre lo dejó sin electricidad y otros servicios básicos). Puede contener materiales como agua, alimentos, una radio a batería, una linterna, un botiquín de primeros auxilios, mantas y un plan escrito que describe cómo los miembros de la familia se pondrán en contacto en caso de estar separados. Es posible que desee tener uno de estos kits en su casa y otro en su automóvil. Al lidiar con una pandemia como el Coronavirus 2020 es fundamental contar con un antiséptico para las manos, desinfectante y máscaras quirúrgicas que se pueden utilizar para proteger a los miembros de la familia. Estar preparado de esta manera reducirá su sensación de impotencia. Sabrá que, si ocurre otro desastre, tiene materiales básicos de supervivencia para proteger a su familia y a usted mismo.

En segundo lugar, puede ofrecerse como voluntario para ayudar a los afectados por el desastre. Podría, en caso de tener una habitación libre, dar alojamiento temporal a una familia sin hogar. Podría donar sangre a la Cruz Roja. Podría donar alimentos, ropa o dinero a una agencia comunitaria que ayuda a los sobrevivientes. Cualquiera de estas actividades de voluntariado le dará una sensación de dominio sobre el desastre, al darle la sensación de que está reduciendo sus efectos negativos en los demás. En un nivel más personal, podría contactar con amigos y familiares (mediante correo, correo electrónico, teléfono o videoconferencia) para informarles que está allí para apoyarlos.

Tercero, puede convertirse en un experto en desastres y supervivencia al desastre leyendo todo lo que pueda sobre el tema. Por ejemplo, para las personas que enfrentan terremotos, un libro en inglés que recomendamos es [Peace of Mind in Earthquake Country](#), y en español, [Terremotos - Cómo actuar](#) (Schulz, 2017) y [Sobrevive al Terremoto: Guía, para generar un cambio de paradigma, en la preparación ante desastres naturales](#) (Moncayo Theurer, 2019). Conocer acerca de los terremotos si se vive en un lugar propenso a ellos puede reducir su sensación de impotencia. Por ejemplo, durante un terremoto, ¿debe permanecer dentro de un edificio o intentar salir a la intemperie? ¿Dónde está el lugar más seguro para quedarse durante un tornado? Encontrar las respuestas a preguntas como estas lo ayudará a desarrollar un sentido de dominio.

Finalmente, le recomendamos que se convierta en un experto en la reducción del estrés,

ya que esto le dará una sensación de dominio sobre sus sentimientos y tensiones. Existen muchos libros excelentes sobre reducción del estrés, tales como:

En inglés:

Blonna, Richard (2011). [*Coping with Stress in a Changing World*](#). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Burns, David (2008). [*Feeling Good: The New Mood Therapy*](#). New York, NY: Harper.

Chen, David (2016). [*Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life 3rd Edition*](#). New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). [*The Relaxation and Stress Reduction Workbook*](#). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Frakes, Mary (1999). [*Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul*](#). Cambridge, Mass: Life Lessons.

Ricks, Jeanne (2014). [*Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress*](#). Nu Day Perspectives.

En español:

Blonna, Richard. (2013). [*Estrésese menos y viva más*](#). Henao, Bilbao: Editorial Descleé de Brouwer.

Burns, David. (2010). [*El manual de ejercicios para sentirse bien*](#). Buenos Aires: Ediciones Paidós.

Raij, Silvio. (2017). [*Mindfulness: Recupera tu paz interior*](#). Buenos Aires: Ediciones Paidós.

Kabat-Zinn, Jon. (2016). [*Vivir con plenitud las crisis*](#). Barcelona: Editorial Kairós.

Kabat-Zinn, Jon. (2017). [*Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*](#). Buenos Aires: Ediciones Paidós.

Cross-Muller, Claudia. (2018). [*¡ADELANTE! Ayuda instantánea para el miedo, el pánico, las palpitaciones, etc.*](#) México: Grijalbo Ilustrados.

Smith, Laura. L. & Elliot, Charles. H. (2016). [*Ansiedad para Dummies*](#). Barcelona: Para Dummies.

Leyva y Lasso, Paulina. (2017). [*Manejo del Estrés. Conecta con tus emociones, aprende a controlar el estrés a tu favor*](#). México: Vergara.

Alzate Medina, Gloria. (2017). [*El Poder de la Relajación: 8 Aplicaciones a tu Bienestar.*](#) (eBook).

Stamateas, Bernardo. (2019). [*Calma emocional \(Audiolibro\)*](#). Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial.

Recomendamos que pruebe varios de los diez ejercicios de reducción de estrés descritos y los pruebe más de una vez. Si descubre que no reducen su estrés y que está experimentando niveles muy altos, le recomendamos insistentemente que busque asesoramiento de un profesional calificado en salud mental.

PARTE 2: CÓMO AYUDAR A SU NIÑO/A A MANEJAR EL IMPACTO EMOCIONAL DE UN DESASTRE O CATÁSTROFE

¿Cómo identificar cuando su niño/a está estresado/a?

¿Qué es el estrés? El estrés es una reacción de la mente y del cuerpo a experiencias inquietantes. Muchos de los sentimientos y reacciones asociados con el estrés pueden responder de maneras obvias o sutiles. Se requiere una atención especial para identificar y satisfacer sus necesidades.

La reacción más común de los niños y las niñas ante un desastre es el miedo y la ansiedad. Un/a niño/a teme que el desastre se repita. Otro miedo común es que el niño/a o un miembro de la familia pueda padecer lesiones si el evento se repite. Otro temor es que tenga miedo de ser separado de su familia y quedarse solo. En un momento como este es importante que la familia permanezca unida. Al contrario de lo que sucede en la vida cotidiana, el/la niño/a se puede sentir excesivamente estresado cuando los miembros de la familia se encuentran en diferentes lugares. En este caso, estará más tranquilo/a si se le informa sobre el lugar de trabajo o si van al supermercado. También, es útil considerar el uso de comunicaciones usando video (por ejemplo, WhatsApp) para conectarse con la familia que está fuera del área. Otra sugerencia para aliviar su ansiedad es realizar un simulacro con los miembros de la familia y saber lo que cada uno va a hacer en caso de que haya otro desastre. ¿Cuáles son algunas de las precauciones de seguridad que la familia tomará en casa? Identificar un plan de acción si el desastre ocurre cuando está en la escuela. ¿Quién lo recogerá?

Durante un desastre, los padres también sufren de estrés. Los miedos y ansiedades de los padres pueden transmitirse a los/as niños/as. Un adulto puede tener más experiencia en manejar el estrés mientras que es común que los niños no la tengan. Por esta razón, es importante que los padres reconozcan las necesidades emocionales del niño/a. Su hijo puede estar asustado. Esta ansiedad no desaparece por sí misma. Usted debe reconocer abiertamente con su niño/a que el miedo y la ansiedad son reales. Usted debe reconocer cuáles son esos miedos. La única manera de hacerlo es si habla con su niño/a.

Escuche cuáles son los miedos que tiene. Hable sobre estos sentimientos. Averigüe qué es lo que su niño/a piensa que ha sucedido. Su niño/a puede sentirse ahogado por los reportes de televisión y radio que hacen que la situación se sienta peor de lo que es. Usted debe tener una conversación y hablar de los hechos reales del desastre. Escúchelo atentamente por qué puede estar expresando de manera directa o indirecta los miedos asociados con el desastre. La mejor manera de responder es escucharlo/a y motivarlo/a a que se comunique, y a la vez, tranquilizarlo/a repetidamente con palabras, abrazos y atención.

Se han podido identificar reacciones específicas a situaciones de desastre en niños/as de varias edades. Los trastornos del sueño y pavores nocturnos son comunes inmediatamente después de un desastre. Pueden perder el interés en los estudios. Esta

reacción puede deberse al temor a la separación, o a la ansiedad causada por la percepción de que la escuela no es un espacio seguro. La falta de interés puede expresarse teniendo una respuesta letárgica a las actividades escolares y a la interacción con compañeros de escuela. Esta situación puede ser todavía más problemática si el acceso a la escuela es posible solo en línea y la comunicación con los profesores es a través de video o inexistente. Otro tipo de respuesta común en niños/as de todas las edades es la de un comportamiento regresivo infantil. Puede volver a exhibir comportamientos asociados a una etapa de desarrollo más temprana porque estos pueden ser percibidos como más seguros y garantizando mayor protección. El escape a un estado anterior ante la falta de estabilidad de la situación presente puede asociarse a una situación pasada más segura. Este tipo de respuestas son comunes pero el comportamiento no debería persistir largo tiempo después del desastre.

Existen reacciones específicas de estrés ante un desastre en niños/as de diferentes grupos de edad. Las vulnerabilidades de un/a niño/a de 5 años son diferentes de las de uno de 14 años. Para el propósito de este libro, los grupos de edad se dividirán en preescolar (edades 1-5), escuela primaria (edades 5-11), preadolescente (de 11 a 14 años) y adolescente (edades 14-18). La Tabla I resume las respuestas al estrés más comunes para los diferentes grupos de edad.

Los niños y las niñas en el grupo de edad preescolar (de 1 a 5 años) son particularmente vulnerables a los cambios inesperados de su entorno seguro y protegido. Su desarrollo no ha alcanzado un nivel de conceptualización que les permita comprender un desastre. Los niños y las niñas en edad preescolar carecen de las habilidades verbales para comunicar sus miedos y ansiedades. Como resultado, el estrés en edad preescolar se identifica poniendo atención a los comportamientos exhibidos. Estos comportamientos pueden ser indirectos, por lo que es importante prestar especial atención a sus necesidades. Las respuestas regresivas típicas que se consideran normales son la de chuparse el pulgar y la de mojar la cama de manera accidental. Un/a niño/a de 5 años puede volver a chuparse el pulgar en respuesta al evento, aunque ya había dejado de hacerlo a los 3 años. Esto es normal pero no debe continuar indefinidamente. Otra respuesta es el miedo a la oscuridad y las pesadillas. Esto tiende a intensificarse inmediatamente después del desastre y está también relacionado con el miedo del niño/a a estar solo, y particularmente, durante la noche. El niño y la niña en edad preescolar puede también sufrir cambios de comportamiento, por ejemplo, aumento del apego hacia los padres.

Tabla 1. RESPUESTAS COMUNES EN NIÑOS/AS ASOCIADAS AL ESTRÉS CAUSADO POR DESASTRES

Respuestas comunes en niños/as debido al estrés (todos los grupos de edad)

- Miedo a la recurrencia del desastre
- Miedo a sufrir daño físico
- Miedo a la separación
- Miedo a estar solo
- Trastornos del sueño

Terrores nocturnos
Pérdida de interés en la escuela
Pérdida de interés en los compañeros/as
Comportamiento regresivo
Síntomas físicos (dolores de cabeza, dolor de estómago)
Aislamiento
Tristeza

Respuestas comunes en niños y niñas en edad preescolar (de 1 a 5 años)

Chuparse el pulgar
Mojar la cama (incontinencia urinaria)
Miedo a la oscuridad
Terrores nocturnos
Mayor apego
Dificultades del lenguaje
Pérdida de apetito
Pérdida del control de los esfínteres

Respuestas comunes en niños y niñas en escuela primaria (de 5 a 11 años)

Lloro excesivo
Apego excesivo
Ansiedad de separación
Miedo a la oscuridad
Pesadillas
Evitar la escuela
Pobre o mala concentración
Aumento en la agresividad
Pérdida de interés en el grupo de compañeros/as

Respuestas comunes en preadolescentes (de 11 a 14 años)

Trastornos del apetito
Dolores de cabeza
Dolores de estómago
Quejas psicósomáticas
Dificultades para dormir
Pesadillas
Pérdida de interés en la escuela
Pérdida de interés en el grupo de compañeros
Aumento de la rebeldía en casa
Comportamiento agresivo

Respuestas comunes en adolescentes (de 14 a 18 años)

Dolores de cabeza
Dolores de estómago
Quejas psicósomáticas
Trastornos del apetito

- Dificultades para dormir
- Disminución del nivel de energía
- Comportamiento "irresponsable"
- Aumento en la dependencia de los padres
- Pérdida de interés en el grupo de compañeros/as
- Problemas escolares

En niños y niñas en edad preescolar (de 1 a 5 años), las respuestas al estrés ocasionadas por un desastre aumentan la ansiedad de separación. Las dificultades del habla son otra manifestación del estrés. El lenguaje es un desarrollo reciente en este grupo y puede verse afectado de maneras tales como la tartamudez y la dificultad para expresarse de una manera coherente. La pérdida de apetito en edad preescolar es otra señal de estrés. La pérdida del control de la vejiga o el intestino, particularmente en los niños y niñas de mayor edad en este grupo, es frecuentemente una indicación de estrés. La ansiedad dominante entre preescolares es el miedo al abandono y el miedo a quedarse solo.

Las respuestas al estrés del grupo de escuela primaria (de 5 a 11 años) están generalmente asociadas a comportamientos regresivos, tales como llorar y aferrarse excesivamente a los padres. Este grupo puede sufrir un aumento en la ansiedad por separación de los padres, que es un comportamiento más típico de un niño/a en edad preescolar. Los niños y las niñas de 5 a 11 años pueden comenzar a sentir miedo a la oscuridad y a tener pesadillas. Las pesadillas pueden estar relacionadas con eventos del desastre que ya pasaron y con miedo a repeticiones del desastre en el futuro. Muchos comportamientos de estrés se exhiben en la escuela. En este grupo de edad, el/la niño/a puede evitar ir a la escuela e incluso si se anima a asistir puede perder interés y tener una concentración relativamente pobre en la escuela. Estos síntomas también deben captar la atención de los maestros para que junto con los padres logren manejar el estrés del niño/a de manera más efectiva. Esto también se aplica a la educación a distancia durante el desastre. Otros cambios de comportamiento incluyen un aumento de la agresividad y la pérdida de interés en interactuar con amigos y familiares. Es importante que los padres puedan recordar los patrones de comportamiento del niño/a antes del desastre para poder así reconocer los signos del estrés. De esta manera, la desviación de los comportamientos normales puede ser evaluada ya que el comportamiento "normal" varía entre diferentes individuos. Lo que podría considerarse como una señal de estrés en un niño/a no es necesariamente cierto para el otro.

Las reacciones de estrés en preadolescentes (de 11 a 14 años) pueden presentarse como cambios de comportamiento y como respuestas físicas. Los síntomas físicos asociados al estrés pueden ser quejas de dolores de cabeza, dolores de estómago, dolores vagos o imprecisos y dolores psicósomáticos. El preadolescente puede tener dificultades para dormir y despertarse con pesadillas. Otro síntoma puede ser la pérdida de apetito. En el preadolescente los síntomas físicos pueden ir acompañados de problemas escolares. Puede quejarse de dolor de cabeza por la mañana y evitar ir a la escuela. Esto puede sugerir que hay una pérdida de interés en la escuela y en los/as compañeros/as, que a su vez es una reacción de estrés normal. El estrés puede manifestarse de una manera más agresiva en algunos preadolescentes. Estos comportamientos pueden incluir un aumento de la rebeldía en el hogar y el rechazo de las actividades familiares. Las

interacciones con los/as amigos/as y compañeros/as de la escuela son particularmente significativas y pueden expresarse como pérdida de interés o en forma de comportamientos agresivos. Es importante apoyar a los preadolescentes reconociendo y comunicando que las respuestas físicas y de comportamiento bajo las circunstancias del momento, son normales y que hacen parte de la respuesta de todos, en particular sus compañeros/as.

Las respuestas de estrés de los adolescentes (de 14 a 18 años) también pueden manifestarse físicamente y como cambios de comportamiento. Sin embargo, el estrés de este grupo de edad es mayor porque puede estar pasando por un momento de transición, entre ser vistos como niños/as que necesitan ser atendidos/as y como adultos que pueden manejar la situación por su propia cuenta. El adolescente no es un adulto, sino un niño o una niña mayor que tiene necesidades especiales, al igual que los otros grupos de edad.

Las manifestaciones físicas del estrés incluyen dolores de cabeza, dolores de estómago y posibles dolencias psicósomáticas, como erupciones cutáneas. Los trastornos del apetito y del sueño, también son comunes. Otro síntoma puede ser una disminución en el nivel de energía cuando el adolescente, enérgico y entusiasta, se vuelve apático y desinteresado en actividades que eran previamente satisfactorias. Los cambios de comportamiento debido al estrés son a menudo más aparentes en la interacción del adolescente con sus compañeros/as porque estas relaciones son centrales en esta etapa de desarrollo. El cierre temporalmente o incluso permanentemente de la escuela como consecuencia del desastre puede tener un impacto profundo en el nivel de estrés del adolescente, que debe identificarse y abordarse directamente. Algunas de las manifestaciones del estrés podrían considerarse como opuestas. Por un lado, el adolescente puede manifestar comportamientos irresponsables, sosteniendo con una actitud de "nada puede afectarme". Por otro lado, se vuelve menos independiente aumentando el nivel de dependencia de la familia. Es muy importante escuchar y hablar e intentar reconectarlo con compañeros/as en su grupo de edad.

La manera más importante de reconocer las reacciones de estrés del niño/a en cualquier grupo de edad es escuchando sus temores y ansiedades. Aunque pueda parecer infantil o insignificante para un adulto, estos temores son muy reales para el niño y la niña. Si es tímido o reservado, es posible que usted deba iniciar la conversación. Las expresiones de cariño por parte de los padres, los abrazos y la atención adicional son maneras importantes de ayudarlos a enfrentar una situación estresante. No es posible determinar cuándo una situación de desastre ha terminado de manera definitiva. Debemos vivir con la posibilidad de otro desastre y al mismo tiempo continuar viviendo con las ramificaciones del desastre original, ya sea el cierre de una escuela, la reconstrucción de una casa o la interrupción de los medios de transporte. Los efectos no desaparecen de inmediato.

Es importante tener en cuenta que la mayoría de los niños y las niñas sobrellevarán y superarán los temores y las ansiedades que surgen debido a un desastre. Pero el impacto puede ser más severo para algunos y pueden continuar sufriendo el estrés de la situación. Si los síntomas de estrés físico o de comportamiento no disminuyen

después de unas semanas o si los síntomas empeoran, es muy importante buscar ayuda profesional. Un profesional de salud mental puede ayudarlo a usted y a su hijo/a a manejar y a sobreponerse de las reacciones al estrés.

Cómo tranquilizar a su niño/a

Cuando los niños y las niñas sufren un trauma significativo o una pérdida importante hay una variedad de sentimientos y comportamientos normales y también hay formas específicas en que los padres pueden apoyar a sus hijos/as. En caso de desastres naturales (como una pandemia, incendio, tornado, terremoto o inundación) o si el trauma surge de una pérdida personal como una muerte en la familia, los/as niños/as suelen responder con emociones similares a las de los adultos, como el miedo o la ansiedad. Sin embargo, los niños y las niñas necesitan el apoyo adicional de personas que los aman.

Cuando una familia o una comunidad enfrenta un trauma devastador, muchos padres se preocupan más por sus hijos/as que por ellos mismos. Durante el período de transición y reajuste, los padres pueden preguntarse: "¿Será que mis hijos/as se sienten estresados de la misma manera que yo? ¿Cuál es el comportamiento normal de los niños y niñas que han pasado por una experiencia como el desastre reciente? ¿Qué puedo decir o hacer para ayudar a mis hijos/as de la manera más positiva posible?"

Existen algunas pautas que pueden ser útiles para los padres que desean alentar a sus hijos/as a expresar sus sentimientos y hablar sobre sus preocupaciones.

En primer lugar, es importante recordar que los niños y las niñas lloran las pérdidas y reaccionan al estrés de formas diferentes a las de los adultos. Los niños y las niñas no son adultos en miniatura ... ven, piensan y sienten cosas diferentes, dependiendo de sus edades, sus personalidades, de cómo percibieron la amenaza de lo que ocurrió y una serie de otros factores. Por ejemplo, un/a niño/a que sufrió una tragedia y fue inmediatamente protegido y consolado por sus padres tiene una reacción muy diferente a la de otro que estaba aterrizado y tuvo que vivir la experiencia solo. El apoyo que se les brindará a estos dos niños/as será diferente y requerirá diferentes niveles de apoyo porque las dos experiencias fueron muy diferentes.

Para usar un ejemplo diferente, un bebé o un/a niño/a pequeño/a no piensa en los desastres y no puede concebir o entender lo que significa el término. Pero el/la niño/a puede percibir las emociones de las personas que lo rodean, ver la angustia en sus rostros y sentir la pérdida. Lo que necesita de sus padres es mayor contacto físico, caricias y abrazos, arrullos, cantos y sencillamente, sentir la presencia física de sus cuidadores. Por otro lado, entre las edades de 5 y 7 puede entender un poco más pero no la totalidad de lo que ha ocurrido. Este/a niño/a puede expresar sentimientos de una manera directa a través de las lágrimas, la ira o el miedo a otro desastre. Va a expresar también sentimientos de una manera indirecta al tener pesadillas, berrinches, miedo a la oscuridad, ser reacio a ir a la escuela o de alguna otra manera.

Es de gran ayuda si los padres pueden aceptar estas expresiones de estrés y asegurarle que estos sentimientos son normales, que él/ella no es un fracaso y que manejar el cambio y los sentimientos estresantes es diferente para cada persona. Tranquilizar a un niño/a es el primer paso para ayudarlo a reconstruir su independencia y autoconfianza. Iniciar el diálogo sobre los sentimientos asociados con el desastre puede hacerse de varias maneras. Que los padres compartan sus propios pensamientos y sentimientos puede ser una forma de comenzar. Por ejemplo: "Hoy escuché a algunas personas hablar y estaban bastante preocupadas por pasar por otro desastre. A veces, yo también me preocupo y me pregunto cómo te sientes. ¿Cómo te sientes? ¿Estás preocupado? ¿Cuál es una de tus mayores preocupaciones?" Usando preguntas que comienzan con CÓMO, QUÉ, POR QUÉ, CUÁNDO, DÓNDE, a menudo alienta a un/a niño/a a explorar los sentimientos, más que las preguntas que solo requieren una respuesta simple de "sí" o "no". Por ejemplo: "¿Cómo te sentiste cuando ocurrió el desastre? ¿Qué pensaste que estaba pasando? ¿Por qué crees que sucedió? ¿Cuándo te sentiste más preocupado?"

Algunos niños y niñas sentirán el deseo de hablar y a otros les resultará más fácil dibujar o actuar sus sentimientos. A veces, "practicar" lo que la familia va a hacer [*en caso de desastres*] puede ayudar a los niños y las niñas a ponerse en contacto con sentimientos que de otro modo negarían o serían difícil de entender. Reflexionar sobre posibles situaciones de cómo la familia encontrará lugares seguros y de cómo se cuidarán mutuamente puede ser tranquilizador y ayudar a un/a niño/a a sentirse más en control de la situación. Invitarlo a ayudar a armar un kit familiar para estar listo en caso de que ocurra una inundación, un tornado o un terremoto y decidir dónde colocar las linternas, las baterías y la radio, es terapéutico para todos. Si el desastre es una pandemia, los padres pueden ser creativos y preparar actividades que puedan ayudar a manejar la situación. En todos los casos, los padres o los cuidadores conocen mejor a sus niños/as, y pueden ser creativos y responder con actividades para sobrellevar la situación como cantar, jugar o compartir historias.

A pesar de los esfuerzos que se hagan para facilitar la comunicación, algunos niños y niñas pueden optar por no hablar o expresar sus sentimientos. Esto también está bien. No hay una regla que diga que un/a niño/a tiene que hablar ... la falta de conversación no significa falta de sentimientos. Lo que puede indicar, más bien, es que necesita más tiempo para lograr expresarse.

Todos resolvemos las cosas a nuestro propio ritmo. Simplemente dejar la puerta abierta y apoyar al niño/a es un regalo. Es importante dejarle claro al niño/a que está haciendo un muy buen trabajo, que está creciendo y madurando, que está haciendo las cosas de la mejor manera posible. Algunos niños y niñas habrán llorado, otros habrán derramado pocas lágrimas y otros, no habrán llorado. Los niños y las niñas pueden sentirse confundidos e incomprensidos si se ven obligados a hablar. Tenga la seguridad de que su niño/a está haciendo exactamente lo que necesita para sí mismo. No hay duda de que hará lo mejor posible para descubrir maneras de expresar cómo se siente.

Después de un trauma o una pérdida, los niños y las niñas suelen hacer muchas preguntas que pueden estar relacionadas con cosas prácticas como: "¿Nos quedaremos

donde estamos ahora? ¿Qué sucederá si nos separamos y no podemos encontrarnos?" A veces habrá preguntas sobre la vida y la muerte. A menudo, detrás de estas preguntas hay dos o tres básicas: "¿Estoy seguro/a? ¿Sobreviviré? ¿Estaremos bien?" Lo mejor que se puede hacer es siempre responder de la manera más directa y honesta posible. "Sí, trataremos de quedarnos aquí. Si nos separamos, habrá alguien que nos ayudará. Estaré allí tan pronto como pueda". En la medida en que sea posible, es importante asegurarse que estará seguro y que "estaremos bien". Las palabras no son tan importantes como el tono. El percibirá a través del tono y la manera de hablar si hay o no razones para tener miedo.

Una forma común en que los niños y las niñas lidian con el estrés después de un trauma es comportándose o reviviendo sentimientos que solían tener antes del evento traumático. Cuando los niños y las niñas se comportan de esta manera regresiva suelen dejar de lado, temporalmente, comportamientos más avanzados que habían adquirido recientemente. Por ejemplo, si recientemente habían dejado de lado el pañal y habían aprendido a ir al baño, pueden empezar a tener más "accidentes" que de costumbre. Si recientemente comenzaron a dormir con la luz apagada, pueden empezar a tener miedo y dejar la luz encendida por la noche. Es importante aceptar con amabilidad este cambio en el comportamiento y asegurarse que el cambio está bien. "Todos nos preocupamos de diferentes maneras y ya pronto podrás volver a dormir en la oscuridad". Es importante asegurarse que otras personas están trabajando arduamente para enfrentar el desastre y que no es su responsabilidad arreglar la situación: "No tienes que preocuparte por solucionar estos problemas. Hay muchas personas muy bien capacitadas trabajando juntas duramente para mejorar las cosas. Estaremos bien".

Finalmente, es de gran importancia que los padres y cuidadores brinden apoyo y soporte adicional a los niños y las niñas durante un evento traumático como un gran desastre. Los niños y las niñas tienden a adaptarse y a confiar en su capacidad de adaptación en un entorno cambiante si se encuentran en un ambiente en el que se les proporciona cuidado, amor y aceptación. Esto no quiere decir que no sienten miedo o ansiedad debido al evento, sino que ellos se sienten menos amenazados en un ambiente acogedor que los respeta como seres únicos, dignos y capaces de hacer frente a las situaciones difíciles.

Si usted, como padre, continúa sintiendo preocupación de que su hijo/a no se está ajustando de una manera positiva a la situación, asegúrese de pedir ayuda. Hablar con otros padres en los que confía, con los maestros de su hijo/a, o tal vez con un consejero especializado en el desarrollo infantil, puede ayudarlo a decidir si hay un problema que necesita ayuda externa. Hay muchas personas amorosas que están bien capacitadas, disponibles e interesadas en ayudar. Usted conoce a su hijo/a mejor que nadie. Confíe en sus instintos sobre lo que usted y su familia necesitan.

Cómo escuchar para que su niño/a le hable

Tal vez no exista una habilidad más importante para un padre, especialmente después

de un período traumático, que la de poder escuchar a su hijo/a, de tal manera que realmente le ayude a hablar sobre su experiencia, sus sentimientos y preocupaciones. Todos los ejercicios descritos en esta sección son, por lo general, conocidos y practicados por la gran mayoría de padres cuando las cosas van bien en tiempos de calma o normalidad; sin embargo, es en momentos de dificultad, crisis o trauma (como la crisis actual por la pandemia de COVID-19), cuando los adultos estamos bajo un estrés extraordinario, y por tanto muy a menudo olvidamos ponerlos en práctica. Esta sección ofrece una revisión breve de algunas de las cosas más importantes que los padres o cuidadores pueden hacer para que los niños y las niñas se comuniquen. Al leer esta sección, es posible que no aprenda nada realmente nuevo o diferente respecto de la forma en la que usted escucha a su hijo/a. Le sugerimos que utilice esta información como una especie de lista que le sirva para recordar algunas de las formas más útiles que existen disponibles para ayudar a su niño/a durante estos períodos difíciles.

Es fundamental que su niño/a pueda sentirse seguro del amor y de la aceptación que usted le brinda para lograr averiguar los pensamientos de miedo y sentimientos estresantes junto a usted. Recuerde la importancia de hacerle saber activamente que usted lo ama y lo acepta. Esto incluye, por supuesto, decir "Te amo", o "Realmente me gusta estar contigo" y cualquier otra palabra y frase que le permita sentirse respetado y reconocido por usted.

El contacto físico es una manera sencilla y poderosa de comunicar estos sentimientos importantes. Abrazar y acariciar son formas muy valiosas de comunicar lo especial que su hijo/a es para usted.

Poder escuchar de una manera atenta debe comenzar con su interés genuino en lo que sea que su hijo/a esté experimentando y sintiendo. Partiendo de este sentimiento de interés sincero podemos dejar saber a nuestros hijos/as que queremos escucharlos; podemos transmitirles un reconocimiento de nuestro interés profundo en su experiencia, en sus pensamientos y sentimientos.

Todos percibimos cuándo alguien nos está escuchando realmente, podemos darnos cuenta basados en lo que hacen, en lo que dicen y cómo lo dicen. Con esto en mente, podemos alentar y apoyar a nuestros hijos e hijas a compartir con nosotros, teniendo en cuenta cuatro elementos básicos, además de los que usted juzgue importantes para fortalecer la comunicación con su niño/a. Estos cuatro elementos son:

Primero: Mire a su hijo/a con atención e interés; haga y mantenga contacto visual directo.

Segundo: Asegúrese de que cada día incluya un tiempo en el que tenga toda la atención para su hijo/a, dejando todo lo demás de lado.

Tercero: Use expresiones alentadoras como "ummm", "¿y qué hiciste entonces?" para hacerle saber a su hijo/a que usted está siguiendo interesadamente lo que está diciendo.

Cuarto: Simplemente permita que su hijo/a cuente su historia a su manera, en sus

propias palabras y con su propio sentido del tiempo.

Además de estos cuatro elementos, se ofrecen tres recomendaciones que pueden ser útiles para mejorar la comunicación:

El tiempo de espera luego de hacer una pregunta:

Cuando le haga una pregunta a su hijo/a, ¿cuánto tiempo debe esperar para recibir una respuesta antes de repetir la misma pregunta, hacerle otra u ofrecer una sugerencia? Si usted es como muchos padres, puede dejar muy poco tiempo, a veces solo un segundo, para que su hijo/a comience a responder a su pregunta. Y luego, después de que responde, muchos padres tienden a esperar muy poco tiempo antes de repetir o reformular lo que respondió o para hacer otra pregunta.

Si cree que esto le sucede a usted, puede tratar de alargar su tiempo de espera. Cuando haga una pregunta, intente esperar más tiempo que de costumbre por una respuesta. Se sabe que extender el tiempo de espera a cinco o siete segundos puede producir cambios profundos en la respuesta del niño/a. Una manera de hacerlo es contando mentalmente: "uno-1000, dos-1000, tres-1000, cuatro-1000".

A medida que su hijo/a se da cuenta que no debe apurarse a dar una respuesta y que tiene tiempo antes de recibir otra pregunta o comentario, se sentirá más a gusto para responder con tranquilidad. El tiempo de espera permitirá que su hijo/a responda de manera más extensa y al mismo tiempo, podrá explorar más profundamente sus propios pensamientos y sentimientos.

Uso de la primera persona:

Utilizar la primera persona durante las conversaciones con su niño/a, en frases y expresiones genuinas que le permitan expresar sus propios sentimientos y su experiencia del momento puede enriquecer la comunicación familiar. Por ejemplo, cuando su hijo/a dice: "Realmente me gusta estar contigo, papá". En lugar de responder con "Eso es bueno, hijo/a", trate de responder con algo como "Cuando te escucho decir eso me siento muy bien. Me gusta estar contigo también".

Evitar preguntas que provoquen una respuesta defensiva:

Y, por último, evitar preguntas que ponga a su niño/a a la defensiva. Es fácil provocar esta actitud cuando, por la fuerza de la costumbre, hacemos preguntas como: "¿Por qué?" "¿Cómo?" "¿Por qué hiciste eso?" o "¿Por qué fuiste allí?"

Este tipo de preguntas pueden hacer sentir a la otra persona como en un interrogatorio, forzando a buscar razones o explicaciones que pueden poner a la persona a la defensiva y, como resultado, cerrar los canales de comunicación. Peor aún cuando la intención es abrir y fortalecer la comunicación bajo situaciones de estrés. Una forma de ayudar a los niños y las niñas a hablar libremente es reformular estas preguntas a una forma más amable, y tal vez, transmitiendo un mensaje de curiosidad. En lugar de "¿por qué hiciste eso?", intentar algo como "dime más sobre lo que estabas pensando cuando eso sucedió ...". En lugar de "¿Por qué sigues asustado?", alentar al niño/a preguntando "¿Qué te parece más aterrador ahora sobre el incendio (inundación, etc.)?"

Recuerde que escuchar de manera atenta puede brindarle a usted y a su niño/a grandes recompensas. Escuchar atentamente es una de las formas más importantes de construir una relación fuerte y positiva con su hijo/a cuando se está intentando manejar el estrés debido a una situación de desastre. Escuchar atentamente le brinda a su hijo/a la oportunidad de escucharse a sí mismo de manera constructiva y menos estresante.

Cultivar esta manera de escuchar atentamente al conversar puede ayudar a su niño/a a desarrollar formas de escuchar su propia voz interna de una manera más amorosa y con aceptación. Esta habilidad ayudará a su niño/a a manejar el estrés debido al impacto del desastre.

Cómo usar el arte para ayudar a su niño/a a enfrentar el stress

El arte es un excelente recurso para ayudar al niño/a a enfrentar el estrés asociado con una catástrofe. Esta sección describe actividades artísticas simples que pueden realizar en casa. La idea es brindarle al niño/a la oportunidad de sentirse capaz de afrontar la situación utilizando su habilidad innata de ser creativo y espontáneo. Necesitará algunos materiales sencillos. Para el primer proyecto, “Mi Caja del Tesoro” (ver Figura 1), necesitará revistas viejas, pegamento, tijeras y encontrar una caja de cualquier tamaño que sea del agrado de su hijo/a.

La caja puede ser pequeña o grande. Las cajas de cereales resultan adecuadas para este proyecto y son fáciles de conseguir en casa. Permita al niño/a explorar las revistas e indíquele que su tarea consistirá en seleccionar imágenes que ilustren lo que está sintiendo o pensando en su interior, y otras, que representen objetos, lugares o experiencias del mundo exterior. El/La niño/a colocará en el interior de la caja aquellas imágenes que representen su mundo interior, por ejemplo: sus deseos, secretos, pensamientos o sueños. En cambio, colocará en el exterior de la caja las imágenes que representan el mundo exterior, como, por ejemplo: lugares para visitar, cosas para hacer o cosas que son particularmente graciosas.

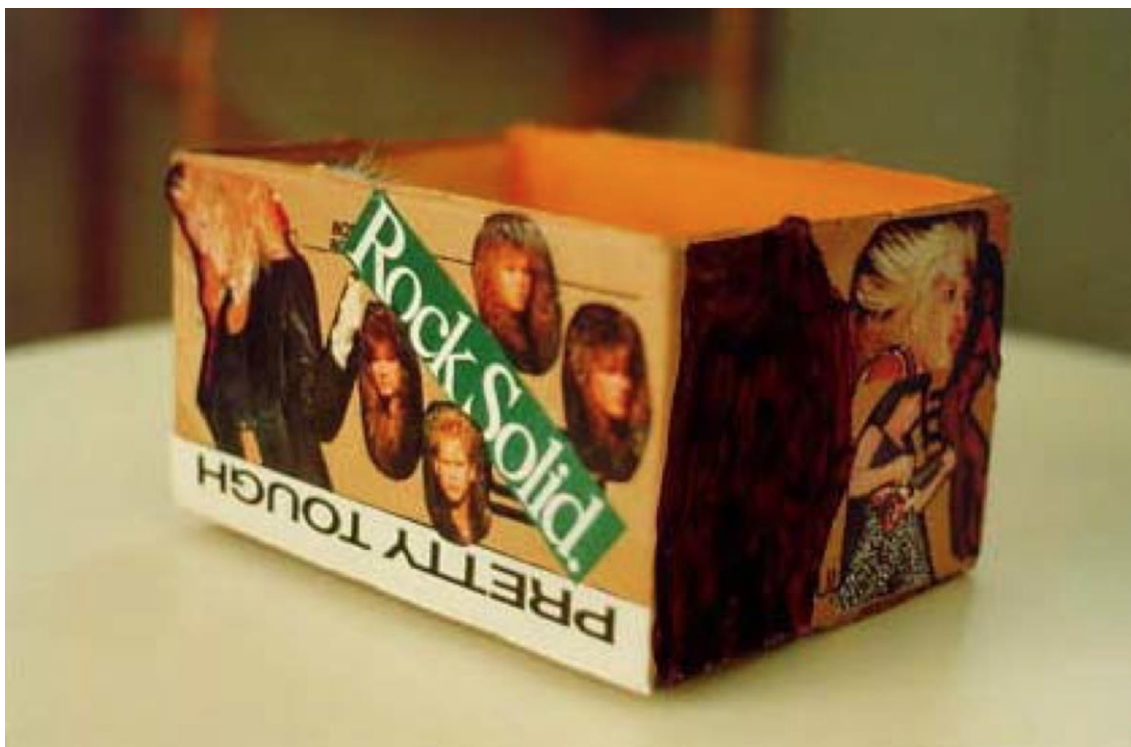


Figura 1. Mi Caja del Tesoro

Otra actividad que se puede hacer con “Mi Caja del Tesoro”, es organizar una búsqueda del tesoro para que los niños y las niñas encuentren objetos en el interior o exterior de la casa que pueden agregar en la caja. Fotografías, trozos de tela, objetos especiales que son importantes para el/la niño/a podrán ser incluidos en el interior de la caja (por ejemplo, un peluche). Objetos que puedan encontrarse en el exterior de la casa, como tesoros del jardín o de la calle, y que ilustren formas en que el mundo ha cambiado pueden incluirse en el exterior de la caja (por ejemplo, una mascarilla, una pelota, un pedal de bicicleta). De este modo, creará “Mi Caja del Tesoro” en la cual proyectará su mundo interior.

Una alternativa para el proyecto “Mi Caja del Tesoro”. En caso de no tener una caja, puede utilizar una cartulina o papel, doblarlo por la mitad y colocar las imágenes seleccionadas en la cara interior o exterior del papel. Una cartulina, un papel afiche o un papel de 40cm x 30cm pueden ser utilizados en este proyecto y son fáciles de encontrar en casa o en una librería o mercado local. Pegar imágenes en cajas o papeles es una actividad divertida para los niños y las niñas de cualquier edad. Brillantina, plumas, cintas y otros artículos decorativos pueden agregarse para embellecer la caja o el collage en el papel, y convertir la producción en algo especial y expresivo.

Si tiene materiales para pintar o dibujar en casa o puede conseguirlos fácilmente, puede intentar el próximo proyecto denominado: “Había una vez un reino fantástico” (ver Figura 2). Comience ayudando al niño/a a elegir un lugar especial para trabajar y el tipo de arte (pintar o dibujar) que más le guste. Comunique al niño/a que este proyecto de arte es sobre un reino y sugiérale seguir las siguientes palabras: “Había una vez, un reino donde ocurrió un huracán (inundación, terremoto, etc.)”. Luego, deje que complete el

resto de la historia, a través de dibujar o pintar imágenes que piensa que ocurrieron en ese reino fantástico. Estimule al niño/a a incluir en el dibujo o pintura animales, personajes reales o imaginarios.



Figura 2. Dibujo “Había una vez un reino fantástico”

El dibujo no tiene que ser la representación de la experiencia actual del niño/a en relación con el desastre, sino que por medio de la fantasía debe ser una forma segura para que exprese sus preocupaciones. En la creación del reino fantástico que ilustra el desastre, Ud. puede sugerir incluir personajes que considere puede ser especialmente de ayuda como doctores, enfermeras, policías, padres o aún personajes de fantasía (ver Figura 3). Otra forma divertida de hacer dibujos es usar la técnica del collage, que consiste en cortar y pegar trozos de revistas o papeles de colores en una hoja (ver Figura 4). Pueden utilizarse formas básicas como círculos o triángulos. También, pueden construirse figuras en 3-D o esculturas con papel maché de un guardián espiritual o personaje protector (ver Figura 5).



Figura 3. Personajes que brindan ayudan en el Reino Fantástico



Figura 4. Imagen construida con trozos de papel

La escultura de papel maché se puede hacer usando un globo. Para armar el cuerpo de la escultura, tendrá que inflar el globo, atarlo y cubrirlo con tiras de diario o papel embebidas en pegamento. Cubrir el globo con varias capas de papel y dejar secar varias horas. Posteriormente, cuando la figura de papel maché esté seca, puede pinchar el globo con un alfiler. Podrá moldear la forma del personaje, su vestimenta (capas, alas y otro detalle), su cara, sus manos y pies agregando trozos de papel o diario embebidos en pegamento. Los dedos quedan pegajosos con este proyecto, al igual que la mesa, por eso quizás sea necesario cubrir el área de trabajo con diarios y pedirle al niño/a que use un delantal o guardapolvo. La figura de papel maché deberá secarse durante la noche. Luego de que esté seca, el niño/a podrá pintarla o decorarla para darle su toque personal.

Quizás descubra que el/la niño/a ha convertido la escultura en un monstruo o en una figura terrorífica, en lugar de una figura protectora. El proceso de transformar los miedos exteriorizándolos mediante el arte o la actuación, es un mecanismo natural de afrontamiento en los niños y las niñas que están experimentando estrés. Ud. puede aprovechar esta oportunidad para estimularlo a buscar una salida, que le permita explorar sentimientos y sentirse seguro. Un modo de hacerlo es explorar junto con su niño/a la idea aterradora y luego, crear o elegir con él personajes alternativos que sean reconfortantes, protectores o cuidadores. La escultura en 3-D o de papel maché del personaje protector será decorada y podrá colocarse en la habitación del niño/a con el fin de ahuyentar monstruos aterradores o pesadillas. Quizás pueda convertirse en un amigo del niño/a.



Figura 5. Figura 3-D de un guardián espiritual o una figura protectora

Los niños son curiosos frente a lo que sucede en el mundo que los rodea, por lo que Ud. podrá trabajar con su hijo/a en un nuevo proyecto: “hacer un periódico artístico sobre el terremoto (inundación, etc.)”, que contenga la experiencia personal del niño/a sobre el desastre (ver Figura 6). El periódico artístico se puede realizar utilizando una carpeta o cuaderno con borde en espiral y podría incluir diversas secciones con pestañas. Una sección podría incluir recortes de periódicos reales, otra, dibujos o poemas que expresen ideas o sentimientos del niño/a sobre el desastre. Otra sección podría incluir formas en que el mundo se está reuniendo en una dirección positiva. Por ejemplo, ilustrar o comentar cómo las personas se ayudan mutuamente o incluir ideas que el/la niño/a tiene sobre diferentes maneras en que puede ayudar a sus familias u otras personas. Otra sección del periódico puede ser llamada “Deseos” y podría incluir dibujos o lista de deseos que el/la niño/a tiene para sí mismo, para su familia u otras personas. Otra sección podría dedicarse a mapas o rutas seguras de la casa, maneras de estar seguro y planes para mantenerse a salvo en situaciones de desastre.

Es importante alentar al niño/a a decorar la portada del periódico. Que los dibujos de la portada transmitan el modo en que el/la niño/a percibió la situación y sobre todo, que se encuentra bien después de la catástrofe. Los niños y las niñas deben saber que son exitosos y sobrevivientes de la catástrofe que afectó a todos. Ellos necesitan poder revisar sus sentimientos y darse cuenta de que son parte de la historia. El periódico artístico es una forma de permitirle a los niños y las niñas expresar sus sentimientos acerca del desastre, mientras participan en un proyecto de arte creativo. Trabajar junto con su hijo/a en este proyecto será gratificante. De hecho, toda la familia podría participar, construyendo un proyecto familiar.

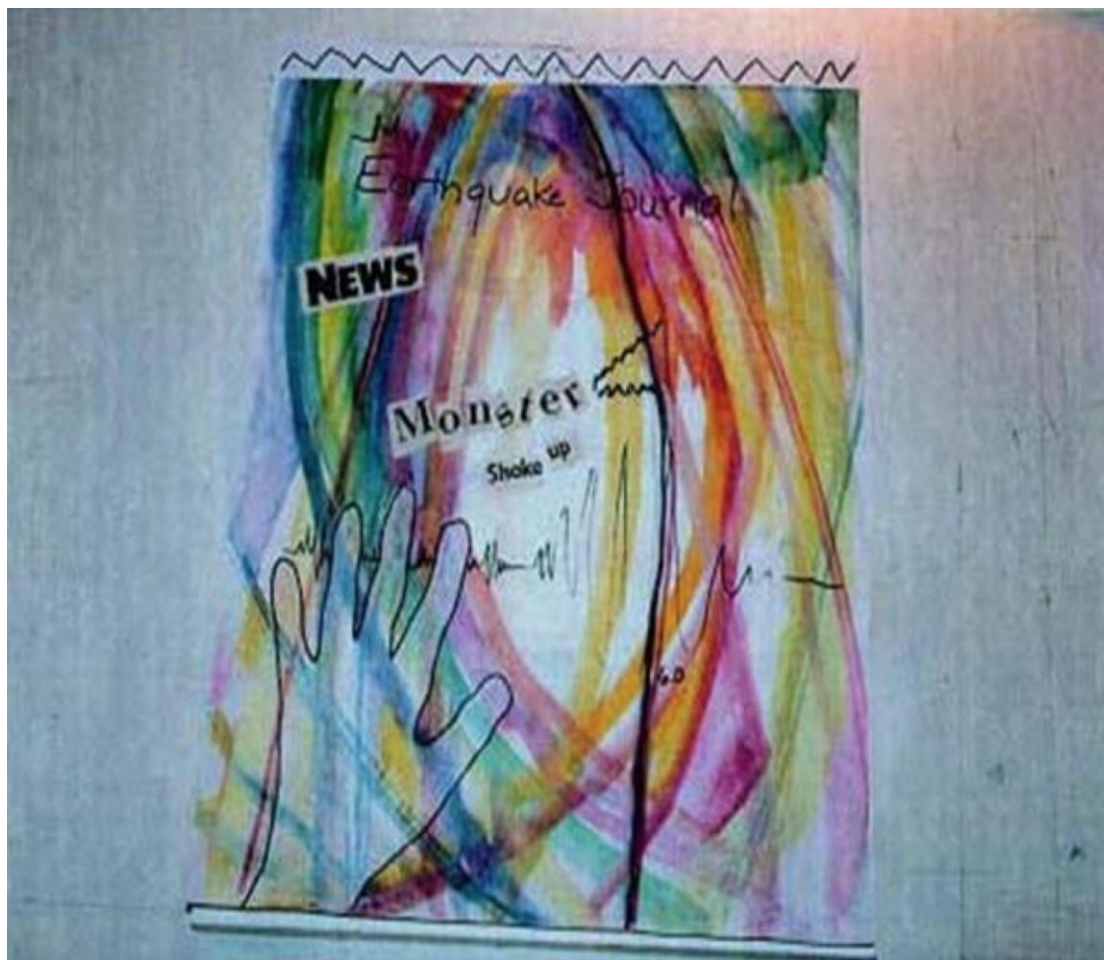


Figura 6. Un periódico artístico sobre el desastre

Esperamos estas sugerencias le resulten útiles y estamos seguros de que sus hijos/as elaborarán sus propias ideas de manera única y creativa. El arte es una vía útil no sólo para expresar y manifestar sentimientos, sino también para transformarlos de manera positiva y reducir el estrés. La participación activa en tareas artísticas ayuda al niño/a a ubicar la experiencia personal en el tiempo. Por ejemplo, un dibujo sobre el desastre es algo acerca de un evento que sucedió en el pasado, y brinda una oportunidad de ver en concreto y de manera visual, que el evento estresante finalizó. El arte ofrece a los niños y niñas la posibilidad de apreciar cómo será la vida ahora y en el futuro. Permitirles hacer tareas de “niños/as”, ofreciéndoles oportunidades de crear a través de diferentes medios artísticos, construyendo y derribando, construyendo y explorando, interpretando con sus manos y sus ojos, les posibilitará expresar su mundo físico y emocional. El arte es una excelente idea para cualquiera, y fácil de hacer en casa. ¡Será muy divertido!

Cómo ayudar su niño/a a relajarse. Diez ejercicios.

Esta sección describe 10 ejercicios efectivos que Ud. puede utilizar para ayudar a su niño/a a relajarse y hacer frente a la tensión, ansiedad o miedo relacionados con el

desastre.

Ejercicio 1: Relájese

Este ejercicio es el más importante para ayudar a su niño/a. Si Ud. se siente estresado, su niño/a podrá notarlo y sentirse estrado también. Si Ud. se siente ansioso y tenso, ¿cómo podría esperar que su niño/a se sienta relajado? Si Ud. está relajado, podrá ser un modelo para seguir por su niño/a. Es probable que su niño/a imite su comportamiento de calma y relajación. Ud. puede aprender a relajarse intentado los 10 ejercicios para reducir el estrés para adultos, descritos en la Parte I de este libro.

Ejercicio 2: Respiración Profunda

Este ejercicio de relajación consiste en practicar la respiración profunda. Ejemplifíquele a su niño/a cómo hacerlo, respirando Ud. mismo de manera lenta y profunda. Inhale lento por la nariz durante 2 segundos, sostenga el aire durante 2 segundos y luego, exhale lentamente durante 2 segundos. Repita este procedimiento varias veces para que el/la niño/a comprenda la idea, luego solicite al niño/a que respire con Ud. Sugiera al niño/a que cuente silenciosamente cada respiración. Practique la respiración profunda junto a su niño/a 20 veces. Para ayudar al niño/a a concentrarse, solicítele que se focalice en contar cada respiración.

Otra manera de ayudar al niño/a a focalizarse en la respiración profunda, es pedirle que cierre sus ojos mientras práctica. Otra alternativa puede ser que practique la respiración profunda mientras toma un baño tibio. Si su niño/a tiene 10 años o menos, propóngale jugar a la “Respiración Profunda”, solicite al niño/a que se imagine que es un Maestro de Kung Fu que está practicando relajación, o que es un buzo de mar o un astronauta que está sosteniendo el aire en su interior. Si su niño/a siente alguna incomodidad practicando respiración profunda, intente otro ejercicio. Si su niño/a es capaz de practicar la técnica, incentíVELO para que lo haga cada vez que se sienta tenso/a.

Ejercicio 3: Relajación muscular

Este es el ejercicio de relajación que hace que su niño/a relaje sus músculos. Es difícil sentirse tenso cuando los músculos estén relajados.

Hay 2 maneras de enseñar a su niño/a a relajar los músculos. Primero, pídale que piense en la palabra “Calma” durante un baño tibio. Luego, después del baño pídale que piense en la palabra “Calma” y que imagine que está acostado/a en un baño de agua tibia. Segundo, puede mostrarle cómo relajar sus músculos poniendo tensos todos tus músculos por 5 segundos, y de repente relajándolos cuando piensa en la palabra “Calma.” Demuéstrele esto haciendo que se siente en una silla con los pies juntos y rodillas juntas. Explíquele: “Pon tus manos en cada lado de tus muslos apretando las rodillas juntas. Ahora, aprieta tus piernas y rodillas juntos hasta que sientas presión en

tus músculos. Sigue empujando por 5 segundos, y luego, suelta la tensión de tus músculos. Piensa: "Calma" cuando dejas de apretar. Imagina que estás relajado/a y flácido/a como una muñeca de trapo. Date cuenta del contraste de cuando los músculos están tensos y cuando están relajados. Si sientes dolor en cualquier momento, detente."

Ahora, hágalo junto con su niño/a. Háblele sobre cómo se sienten sus músculos después de relajarlos. Este es un buen ejercicio de relajación que su niño/a puede probar cuando se sienta tenso/a o nervioso/a estando en casa acompañado/a o cuando está solo/a.

Ejercicio 4: Imaginando una actividad favorita

Este ejercicio de relajación consiste en hacer que su niño/a visualice una de sus actividades favoritas cuando comience a sentirse tenso/a. Siéntese junto a su niño/a, enséñele cómo hacer la actividad y practíquela usted también. Diga: "Voy a mostrarles una buena manera de relajarse imaginando una actividad favorita. Mi actividad favorita es ..." (Y aquí debe decirle cuál es su actividad favorita. Para usted podría ser estar en la playa, jugar con un gato o perro, ver su deporte favorito, o cualquier cosa). Después, cierre sus ojos e imagine su actividad favorita por aproximadamente 30 segundos. Cuando abra los ojos, explíquele que imaginó y cuán relajado se siente durante esta actividad. Luego, pregúntele cuál es la actividad favorita que le gustaría imaginar. Pídale que cierre los ojos y que se lo imagine por 30 segundos. Cuando pasen los 30 segundos, pregúntele qué imaginó y si se siente más relajado/a. Felicítelo por lo bien que hizo el ejercicio. Luego, ambos deben practicar imaginar juntos su actividad favorita. Después de 30 segundos, háblele acerca de cómo imaginar sus actividades favoritas le hizo sentirse relajado. Dígale que cada vez que se sienta tenso, puede relajarse imaginando su actividad favorita.

Ejercicio 5: Detener los pensamientos

Este es un ejercicio de relajación que su niño/a puede usar cuando ha aprendido los ejercicios 2, 3 y 4. La detención del pensamiento combina la respiración profunda, la relajación muscular y la visualización de su actividad favorita. Cada vez que su niño/a comience a tener un pensamiento desagradable sobre el desastre, o cualquier otra cosa, puede detener el pensamiento desagradable mediante el uso de este ejercicio.

Dígale a su hijo/a: "En el momento en que empieces a tener un pensamiento desagradable, imagina que alguien grita la palabra ALTO. Luego respira lenta y profundamente, piensa en la palabra CALMA, deja que tus músculos se relajen como una muñeca de trapo y piensa en tu actividad favorita mientras continúas respirando lenta y profundamente ". Muéstrele a su hijo/a cómo hacer esto describiendo en voz alta cada paso mientras lo hace. Diga: "Voy a mostrarte cómo detener el pensamiento". OK, aquí va. Primero, estoy empezando a tener un pensamiento desagradable sobre el desastre. Es muy desagradable, así que quiero detenerlo. En segundo lugar, me estoy imaginando a alguien gritando: "ALTO". Tercero, respiro lenta y profundamente (Padre: inhala y luego exhala lenta y exageradamente). Cuarto, pienso en la palabra "CALMA" y

dejo que mis músculos se relajen. Quinto, mientras respiro lenta y profundamente diez veces, visualizo mi actividad favorita ". Cuando haya terminado, dígame a su hijo/a cuán relajado le hace sentir este ejercicio. Luego, pídale que le diga cuáles son los 5 pasos de este ejercicio y corrija cualquier error. Cuando su hijo/a pueda describir los 5 pasos, pídale que los enumere mientras practica cada uno. Una vez más, corrija los errores que cometa. Felicítelo/a por cada paso que hace bien. Luego, pídale que practique los 5 pasos del ejercicio en silencio. Haga que practique frente a usted 3 o 4 veces (aproximadamente 1 minuto cada vez). Hable sobre lo relajado que se siente después de practicar este ejercicio. Dígame que la detención del pensamiento es un ejercicio que puede usar cada vez que tenga un pensamiento desagradable que lo hace sentirse tenso/a o asustado/a.

Ejercicio 6: Ser su propio entrenador

Este es el ejercicio de relajación que consiste en formular pensamientos positivos para uno mismo. Usted se da a sí mismo un discurso motivacional parecido al que un buen entrenador podría dar para animar el espíritu de su equipo antes de un partido importante.

Hable a su niño/a de esta manera: "Cada vez que sientes tenso/a o asustado/a, finge que eres el entrenador de tu equipo favorito y date a ti mismo un discurso motivacional. Crea pensamientos como:

"Puedes hacerlo."

"Relájate, todo estará bien."

"Mantén la calma."

"Yo puedo con esto."

"Respira lentamente y tómallo con calma."

"He tenido éxito antes"

"Mis padres estarán orgullosos de mí."

Muéstrele a su hijo/a cómo hacerlo haciéndolo usted mismo primero. Diga: "Mírame intentarlo. Está bien, estoy empezando a sentirme tenso, así que sé que esto es una señal de que debería comenzar a ser mi propio entrenador y darme un discurso motivacional. Aquí va ... puedo manejar esto ... Relájate ... puedo hacerlo ... Respira despacio y tómallo con calma ... Mantén la calma ... He tenido éxito antes ... Mi familia estará orgullosa de mí ... ". Comparta con su hijo/a cómo ser su propio entrenador lo hace sentir más relajado. Luego, pídale que describa en voz alta cada paso de este ejercicio mientras lo intenta delante de usted. Corrija cualquier error y felicítelo/a por las partes que hizo bien. Luego, pídale que practique en silencio ser su propio

entrenador/a frente a usted durante 2 minutos. Hable sobre cómo le fue y pregúntele qué discurso motivacional usó. Felicítalo/a por ser un buen entrenador. Dígale que intente esto cada vez que se sienta tenso/a. Es posible que desee anotar en una pequeña tarjeta de presentación algunas de las cosas positivas del discurso motivacional que a su hijo/a le gustaría usar. Dígale que puede llevar esto en un bolsillo y leerlo cada vez que necesite un recordatorio de cuál es su discurso motivacional en caso de necesidad.

Ejercicio 7: La técnica "sí... pero"

Este es el método de relajación para mostrarle a su hijo/a algo positivo acerca de una situación que él considera negativa. Si su hijo/a dice: "Tengo miedo de que te contagies coronavirus y mueras", puede decir: "Es poco probable que me contagie con el coronavirus porque cumplo con el distanciamiento social, me lavo con frecuencia las manos, uso desinfectante para manos cuando estoy fuera de casa y llevo siempre mascarilla. La mayoría de las personas que se enferman con el coronavirus se recuperan. Entonces, si me enfermara, habría una muy buena posibilidad de que me recupere y estaré bien". Si su hijo/a dice: "El terremoto (incendio, etc.) mató algunas personas", puede decir: "Sí, eso es cierto, pero muchos no murieron y la mayoría de las personas no sufrieron ningún daño". Si su hijo/a dice: "Los terroristas van a destruir nuestra ciudad", puede decir "Los terroristas atacaron una ciudad, pero no ha habido más ataques y estamos a salvo aquí". Si su hijo/a dice: "Me temo que habrá otra inundación (tornado, etc.) y no sabré dónde encontrarte", diga: "Sí, posiblemente podría haber otro desastre, pero incluso si nos separamos por un tiempo, nos volveríamos a encontrar y estaríamos juntos "(y luego podría discutir un plan familiar sobre cómo se reunirían si estuvieran separados temporalmente).

Al utilizar este enfoque de "Sí ... pero", usted reconoce que el terrible evento que ha descrito su hijo/a es en parte cierto, luego señala algo positivo que él o ella han pasado por alto. Esta es una manera de darle esperanza y reducir su tensión.

Ejercicio 8: Contándonos cuentos mutuamente

Este es un enfoque especialmente útil con niños menores de 10 años. Pídale a su hijo/a que le cuente una historia sobre el desastre. Si su historia tiene un final aterrador, puede volver a contarla, pero dele un final feliz. Incluya al héroe favorito de su hijo/a en la historia y describa cómo el héroe ayuda a su hijo/a a enfrentarlo con éxito. Para los niños, podría decir: "... y El Hombre Araña junto con usted lleva a los otros niños y niñas a un lugar seguro. Entonces señala un teléfono al Hombre Araña y juntos llama a sus padres. El hombre Araña te dice:" Eres muy valiente. Tengo mucha suerte de tenerte a mi lado". Para las niñas, podrías decir:" Junto con la Mujer Maravilla, dejas la escuela y caminas a casa. La Mujer Maravilla te felicita por lo valiente que eres y llegas a casa y estamos todos juntos con ella sentada a tu lado". Estos son solo breves ejemplos para darle una idea. Puede inventar historias más largas en las que el héroe de su hijo/a le ayude y éste lo felicita por su valentía.

Ejercicio 9: Premiando la valentía y la calma

Este es el ejercicio para distinguir esos momentos en que su hijo/a actúa de manera valiente o tranquilo/a para luego elogiarlo/a. Si su hijo/a ha estado muy ansioso/a, espere un momento cuando esté mirando televisión tranquilamente (o haciendo alguna otra actividad tranquilamente) y diga: "Estoy muy orgulloso de cómo estás calmado/a ". Si ha tenido miedo de ir a la escuela y estar lejos de usted, pero ha ido una o dos veces, le puede decir: "Estoy muy orgulloso porque hoy fuiste a la escuela. Fuiste muy valiente". No se preocupe demasiado por el hecho de que ha estado tenso, ansioso o asustado. Estos sentimientos son naturales. Busque incluso comportamientos pequeños de su hijo/a que muestren calma y felicítelo: "Estoy tan orgulloso de la forma en que hoy no lloraste cuando te dejé en la escuela. Eres un/a chico/a muy valiente". Su hijo/a valora sus elogios y querrá actuar incluso más tranquilo y con más valentía.

Ejercicio 10: Libros para niños sobre cómo manejar el miedo

Puede ayudar a su niño/a a relajarse dándole un libro para leer que tenga una historia sobre otros niños que manejan eficazmente el miedo y las situaciones de temor.

Algunos libros infantiles que tratan los miedos de los niños recomendados son:

En inglés:

Crist, James J. (2004). [*What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids*](#). Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

Guanci, Anne Marie (2007). [*David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety*](#). Far Hills, NJ: Horizon Press.

Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). [*What's in the Dark?*](#) New York, NY: Parents' Magazine Press.

Meredith, Dawn (2014). [*12 Annoying Monsters: Self-talk for Kids with Anxiety*](#). Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.

Moses, Melissa & MacEachern, Alison (2015). [*Alex and the Scary Things: A Story to Help Children Who Have Experienced Something Scary*](#). London, UK: Jessica Kingsley Publishers

Viorst, Judith (1987). [*My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things*](#). New York, NY: Simon & Shuster

En español:

Ippen, Chandra. (2018). [*Una Vez Tuve Mucho Mucho Miedo*](#). San Francisco, CA: Pipló Productions.

Isern, Susanna & Hilb, Nora. (2015) [*¿De qué tienes miedo, Ratoncito?*](#) Madrid: Cuento de Luz.

Punset, Elsa. (2015). [*Los Atrevidos dan el gran salto. Incluye claves para ayudar a gestionar el miedo.*](#) Madrid: BEASCOA

Mykhalevych, Viktoriia. (2019). [*Titi está solo en casa.*](#) eBook.

Huebner, Dawn. (2009). [*¿Qué puedo hacer cuando me da miedo irme a la cama? Un libro para ayudar a los niños a superar sus problemas para dormir.*](#) Madrid: TEA Ediciones.

Piñeiro, Belén. (2015). [*La Cajita Come-Miedos: Descubre cómo ahuyentar los temores de tus niños.*](#) Barcelona: Ediciones MaestradeCorazón.com.

Gavino, Aurora & Amorós, Mireia Orgilés. (2015). [*Guía: El niño con miedo a la oscuridad. Cuento: Álex en una misión secreta.*](#) Madrid: Ediciones Pirámide.

Almada, Ariel Andrés. (2013). [*El miedo de Iván.*](#) Madrid: Cuento de Luz.

Gavino, Aurora; Merino, Maria Flores & Colón, Carmen Lorena. (2015). [*Guía: Las pesadillas. Cuento: Alex y el monstruo de los ojos rojos.*](#) Madrid: Ediciones Pirámide.

Pinillos, José S. (2016). [*Mi Camita.*](#) Barcelona: iajajai.

Pinillos, José S. (2019). [*El bueno de los cuentos.*](#) Barcelona: iajajai.

Balmes, Santi. (2011). [*Yo mataré monstruos por ti.*](#) España: Principal de los Libros.

Menéndez-Ponte, María. (2018). [*El Gran Libro de las Emociones.*](#) Barcelona: Duomo Ediciones.

Isern, Susanna. (2018). [*El emocionómetro del inspector Drilo.*](#) Madrid: NubeOcho.

Seis cuentos para vencer los miedos en los niños. <https://www.guiadelnino.com/planes-para-ninos/cuentos-infantiles/6-cuentos-para-vencer-los-miedos-de-los-ninos/el-pais-de-tus-miedos>

Otros libros para niños que tratan sobre los temores frente a la muerte son:

En inglés:

Buscaglia, Leo (1982). [*The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages.*](#) Thorofare,NJ: Slack Incorporated.

Rowland, Joanna & Baker, Thea (2017). [*The memory box: A book about grief.*](#) MN: Sparkhouse Family Publishing.

Thomas, Pat & Harker, Leslie (2001). [*I Miss You: A First Look at Death.*](#) Hauppauge, NY: Barron's Educational Series.

En español:

Teckentrup, Britta. (2015). [*El árbol de los recuerdos \(6ª edición\).*](#) Madrid: NubeOcho.

Wilhelm, Hans. (1989). [Yo siempre te querré](#). México: Editorial Juventud.

Sanmamed, Marta. (2015). [Cipariso: No se olvida lo que se muere, se muere lo que se olvida](#). Madrid: Cuento de Luz.

García Calleja, Camino. (2016). [Para siempre](#). Asturias: La Fábrica de Libros.

El sitio web de su librería o biblioteca local tendrá muchos otros libros en castellano que pueden ayudar a su niño/a superar el miedo. Le recomendamos preguntar a su bibliotecario sugerencias y luego leer los libros para ver si son adecuados para su hijo/a.

Es posible que desee probar varios de estos ejercicios para ayudar a su hijo/a a relajarse. Elija los que le resulten más seguros y pruébelos primero. Pero recuerde lo más importante: primero debe relajarse usted.

Ejercicio 11: Participar en actividades divertidas

A menudo, durante un desastre, para estar seguro es importante que todos se queden en casa. Esto es particularmente cierto durante una pandemia como la del coronavirus. Los padres a menudo no saben cómo ayudar a sus hijos/as a lidiar con el aburrimiento y la incapacidad de salir

Karen Wood Payton ha escrito un libro muy útil en inglés llamado: [Families on the Home Front: Activities to encourage your child's development and growth during a pandemic](#). El libro (en este momento) está disponible gratis en Amazon y contiene más de 100 actividades, divididas en 9 secciones, que puede hacer con sus hijos:

Actividades sociales en el hogar (Una noche de juegos familiares; una fiesta de disfraces en familia).

Actividades de motricidad gruesa para la casa (organizar una búsqueda del tesoro familiar; hacer teatro familiar).

Actividades de motricidad fina para la casa (juegos de mesa; jugar con bloques o legos).

Actividades divertidas con comida (hacer una prueba de sabor a ciegas; organizar una cena internacional o temática).

Tiempo de aprendizaje (organizar un espectáculo y contar; ir al "museo").

¡LUCES, CÁMARA, ACCIÓN! (hacer una demostración de talentos; ver películas caseras antiguas).

Hacer y crear actividades (construir un fuerte; hacer e ilustrar un libro).

Actividades al aire libre (recoger hojas; jugar fútbol o vóley).

Actividades de autocuidado (nutrición, higiene, y cuidado del sueño).

Otros libros interesantes que puede consultar en español y que contienen actividades divertidas y variadas para hacer con sus hijos/as, son:

Al Azem, Diana; Hornos, Paloma et al. (2020). [CORONAVIRUS: Manual para sobrellevar la pandemia en casa con niños y adolescentes](#). Madrid: Truيفا con tu libro.com.

Alonso, Antonio. (2020). [Aprovecha mejor tu tiempo libre. Cuida de ti y de los tuyos. Diferentes maneras de aprovechar el tiempo libre en un confinamiento](#).

Fernan, Daniel. (2020). [Socorro! Cuarentena en casa: Actividades y juegos para divertirse con los niños](#).

La ventaja de participar en estas actividades es que muchas de ellas involucran a toda la familia en hacer algo divertido y educativo y una distracción para el estrés.

Ejercicio 12: Reunión familiar

Cuando hay tensión en una familia, los niños y las niñas se ven afectados. Organizar una reunión familiar puede ser una forma efectiva de manejar las tensiones y diferencias familiares, por ejemplo: cuando los miembros de la familia discuten sobre qué programa de televisión ver; desacuerdos sobre las comidas o la hora de acostarse; cualquier asunto en el que un miembro de la familia esté en desacuerdo con otros miembros de la familia. Una reunión familiar es una reunión a la que asisten todos los miembros de la familia y se sientan en círculo. La reunión familiar generalmente se realiza una vez por semana (o en un período más corto si los desacuerdos son frecuentes, por ejemplo, dos veces por semana) y por un período limitado (1 hora para una familia numerosa, 30 minutos para una familia pequeña).

Uno de los padres comienza describiendo las reglas básicas para la reunión familiar:

- a) Todos tienen la oportunidad de hablar.
- b) No se permiten sobrenombres, insultos ni gritos.
- c) Cada miembro de la familia puede hablar por turnos durante 2-3 minutos sobre algún tema de preocupación.
- d) Se hace hincapié en tratar de comprender las preocupaciones de cada miembro de la familia y encontrar una solución a cualquier problema.

e) El turno de la palabra. Puede ser un animal de peluche o una pelota, y se la da al orador para que lo sostenga como un recordatorio para todos de que solo la persona que sostiene el objeto tiene permiso para hablar.

Después de que el miembro de la familia con el “turno de la palabra” ha compartido su preocupación por un máximo de 3 minutos (un miembro de la familia debe ser quien lleve el tiempo de ser posible con un cronómetro), el “turno de la palabra” pasa a la persona a la derecha que puede hablar hasta 3 minutos si lo desea, o pueden pasar el “turno de la palabra” a la siguiente persona a la derecha. Este lapso para hablar continúa hasta que se acabe el tiempo asignado para la reunión familiar. El siguiente ejemplo es de una reunión familiar de para una familia donde los padres han solicitado una reunión familiar para discutir un desacuerdo entre el hijo (10 años) y la hija (8 años).

Madre: Me gustaría comenzar nuestra reunión familiar. Recuerden las reglas: todos debemos hablar de manera respetuosa: sin gritos, insultos ni palabrotas. Nuestro objetivo es escuchar las preocupaciones y el punto de vista de cada miembro de la familia y tratar de pensar en soluciones a cualquier problema.

Padre: Somos una familia y lo que afecta a uno de nosotros nos afecta a todos. Recuerden que solo la persona que posee el “turno de la palabra” (usaremos esta pelota) puede hablar y puede hacerlo hasta por 3 minutos.

Madre: (entregándole la pelota a la hija). OK, ¿por qué no comienzas y nos cuentas cualquier inquietud que tengas?

Hija: (sosteniendo la pelota) Cada vez que veo televisión, él (señalando a su hermano) entra y cambia el canal.

Hijo: ¡No, no lo hago!

Madre: Hijo, tienes que esperar tu turno. Solo la persona con el balón puede hablar. Hija, por favor continúa.

Hija: Mi programa favorito es el miércoles a las 5 pm y ayer, mientras lo estaba viendo, agarró el control remoto del televisor y cambió el canal para ver un programa de policía. Le pedí que lo volviera a cambiar y él simplemente me gritó que me fuera.

Madre: Gracias por compartir tus sentimientos. Eso debe haber sido molesto para ti. Ahora pasa la pelota a tu hermano. Hijo, ahora es tu turno de hablar.

Hijo: ¡No es justo! Ella solo está mirando dibujos animados. Mi programa es sobre deportes y es al mismo tiempo y es más importante. ¡Y yo soy mayor!

Madre: Gracias por compartir tus sentimientos. Por favor, pasa la pelota al padre. Padre, es tu turno.

Padre: Creo que necesitamos una solución que funcione para los dos. Recomiendo que

grabemos ambos programas cada semana y luego cada uno de ustedes pueda reproducirlo en un momento diferente. (Pasa la pelota a la madre).

Madre: Puedo ver un problema: ¿qué pasa si ambos quieren reproducir su programa al mismo tiempo? (pasa la pelota a la hija).

Hija: ¿Y si nos turnamos? Podía ver mi programa en un día y él podía ver su programa en otro día (pasa el balón al hermano).

Hijo: Podría escribir los días en una hoja de papel y poner nuestros nombres en días diferentes para saber de quién es el turno (pasa el balón a la Madre).

Madre: Nuestro tiempo para la reunión familiar casi ha terminado. ¡Esto parece una buena solución! ¿Están todos de acuerdo en que lo intentemos? (todos están de acuerdo). Cuando tengamos nuestra próxima reunión familiar podemos hablar sobre cómo fue todo.

La ventaja de celebrar una reunión familiar es que permite compartir los problemas familiares de una manera estructurada que evita que cualquier miembro de la familia monopolice la conversación. Hay otras formas de celebrar una reunión familiar. Un libro útil en inglés sobre cómo celebrar reuniones familiares de este tipo es: [Family Meeting Handbook: Here for Each Other, Hearing Each Other](#).

En español puede consultar los siguientes libros y sitios web:

[Las reuniones familiares en disciplina positiva](#). Blog Infancia en positivo.

Moya, Isabel. [Reuniones familiares](#). Youtube.

Nelsen, Janet. (2007). [Cómo educar con firmeza y cariño](#). Barcelona: Ediciones Medici.

Siegel, Daniel J. & Bryson, Tina P. (2015). [Disciplina sin lágrimas: Una guía imprescindible para orientar y alimentar el desarrollo mental de tu hijo](#). Barcelona: B de Books.

|

3^{ERA} PARTE: INFORMACIÓN ADICIONAL DE LIBROS. VÍDEOS Y RECURSOS EN INTERNET

Dos libros para padres / tutores sobre cómo lidiar con los temores de los niños y las niñas son:

En inglés:

Chansky, Tamar E. (2004). [*Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias*](#). New York, NY: Broadway Books.

Mellonie, Bryan and Ingpen, Robert (1983). [*Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children*](#). Melbourne, VI: Michelle Anderson Publishing.

En español:

León-Mejía, Ana. & Gallego-Matellán, Mar. (2018). [*Cómo abordar la muerte y el duelo con los niños*](#). Madrid: Síntesis.

Plummer, Deborah M. (2018). [*Cómo ayudar a los niños a superar el estrés y la ansiedad*](#). Madrid: Narcea.

Reid, Louise. (2007). [*Cómo curar la ansiedad en los niños*](#). Málaga: Sirio.

Esquinca, Mónica. (2014). [*S.O.S. ¡Mi hijo está en apuros!*](#) México: Diana.

Moroño, Teresa. (2019). [*Niños atentos y felices con mindfulness*](#). México: Grijalbo Ilustrados.

Lisenberg, Marina (2018). [*Atención plena para niños y adolescentes: Prácticas de mindfulness en la crianza, la salud y la educación*](#). México: Griljalbo.

Villanueva, Sara. (2014). [*Cómo lidiar con la ansiedad de tu hijo adolescente*](#). México: Diana.

Mothé, José. (2020). [*Ansiedad Infantil: 20 tips para controlar la ansiedad de tus hijos en cuarentena*](#). (eBook).

Garth, Maureen. (2013). [*Rayo de luna: Meditaciones para niños*](#). Barcelona: Zenith.

Garth, Maureen. (2018). [*Luz de Estrellas: Meditaciones para niños*](#). Barcelona: Zenith.

Garth, Maureen. (2020). [*Rayo de sol: Meditaciones para niños*](#). Barcelona: Zenith.

Snel, Eline. (2013). [*Tranquilos y atentos como una rana*](#). Barcelona: Editorial Kairós.

Lite, Lori. (2011). [*Tejedor de Afirmaciones. Una historia para creer en ti mismo*](#). USA: Stress Free Publishers.

Lite, Lori. (2011). [*Caleta de la Nutria Marina. Un cuento para la relajación.*](#) USA: Stress Free Publishers.

Lite, Lori (2011). [*Montando Burbujas: Un cuento para la relajación.*](#) USA: Stress Free Publishers.

Libros orientados para adultos:

En inglés:

Lattanzi-Licht, Marcia E. and Doka, Kenneth J. (2003). [*Coping With Public Tragedy \(Living With Grief\).*](#) New York, NY: Hospice Foundation of America.

Saari, Salli (2005). [*A Bolt From the Blue: Coping with Disasters and Acute Traumas.*](#) London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

En español:

Baldó, Tony. (2019). [*Prepper Survivalista: La Guía para sobrevivir cualquier catástrofe o desastre natural.*](#)

Sohr, Raúl. (2017). [*Desastres: Guía para sobrevivir.*](#) Madrid: Debate.

Recursos adicionales de Internet: sitios web y vídeos

A continuación se enumeran algunos sitios web que describen formas de ayudar a los niños y las niñas a sobrellevar el estrés.

En inglés:

Helping children through crisis: Tips for parents and caregivers (MercyCorps)
<https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers>

Helping Children Cope with Crisis: Just for Parents (Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development)
https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

Helping kids during crisis (American School Counselor Association)
<https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis>

Responding to a crisis (School Mental Health Project at the University of California, Los Angeles)
<http://smhp.psych.ucla.edu>

Age-related reactions to a traumatic event (The National Child Traumatic Stress Network)
http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumatic_event.pdf

[umaticevent.pdf](#)

School safety and crisis (National Association of School Psychologists)

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis>

The child survivor of traumatic stress

<http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html>

Coping with emotions after a disaster

<http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx>

Videos:

Helping children cope with crisis situations (El psicólogo escolar Ted Feinberg discute cómo ayudar a los niños a lidiar con situaciones de crisis).

<http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/>

Helping your child cope with media coverage of disasters (Disaster and Community Crisis Center, University of Missouri)

<https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ>

Helping children cope with a natural disaster (El Dr. Ryan Denney, licenciado en psicología, da algunos consejos sobre cómo los padres pueden ayudar a sus hijos a lidiar con desastres naturales).

<https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVfw>

Talking to your kids about disasters, death, dying and tragic news (El Dr. Bob Hilt, director de servicios de emergencias psiquiátricas del Hospital Infantil de Seattle, ofrece información importante sobre cómo ayudar a niños a lidiar con duelo y noticias preocupantes).

<https://www.youtube.com/watch?v=d3v4ZyirhIs>

En español:

Guía para familiares y afectados por crisis o desastres. (Cuervo & Sales, Universitat Jaume). <http://www.opside.uji.es/docs/Guiafamiliarescrisis.pdf>

Recomendaciones generales para padres, madres y cuidadores de niños(as) para enfrentar la emergencia. (UNICEF, 2010).

https://www.unicef.org/chile/media/1571/file/apoyando_a_los_ninos_y_ninas_frente_a_la_emergencia.pdf

Apoyo psicosocial a niños en situaciones de emergencia. Orientaciones para padres, maestros y otros adultos cercanos. (Lozada, Montero, Rodríguez & Rangel, 2000).

<https://psicologosemergenciasbalears.files.wordpress.com/2017/11/apoyo.pdf>

Consejos para abordar las situaciones de crisis con niños. (MUTUALTV, 2019).

<https://www.youtube.com/watch?v=hO0MLjXwec>

Educación para la prevención de catástrofes. (Unesco,2013).

<https://www.youtube.com/watch?v=66BjtV-Kliw>

Catástrofes naturales: cómo abordar con nuestros hijos las noticias e imágenes que ven. (Hospital Sant Joan de Déu Barcelona, 2015).

<https://www.youtube.com/watch?v=gouy-JDyqXk>

Cómo pueden los adolescentes proteger su salud mental durante el brote de coronavirus (COVID-19). (UNICEF, 2020).

<https://www.unicef.org/chile/historias/cómo-pueden-los-adolescentes-proteger-su-salud-mental-durante-el-brote-de-coronavirus>

Hablando sobre el CORONAVIRUS-19 con los niños y niñas más pequeños. (UNICEF, 2020).

<https://www.unicef.org/chile/media/3351/file/Hablando%20de%20coronavirus.pdf>

Lo que madres, padres y educadores deben saber sobre el coronavirus (COVID-19) (UNICEF, 2020).

<https://www.unicef.org/chile/media/3331/file/guia%20coronavirus%20padres.pdf>

Recursos de ayuda psicológica para afrontar el Covid-19. (Consejo General de Psicología de España). http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8670&cat=44

Recomendaciones psicológicas para afrontar el coronavirus. (Universidad de Buenos Aires, Argentina).

http://www.psi.uba.ar/institucional/agenda/covid_19/recomendaciones_psicologicas.pdf

Recursos para afrontar efectivamente y con calma la pandemia. (Salud Madrid, España).

https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/recursos_para_afrontar_efectivamente_y_con_calma_la_pandemia_tabla_200315.pdf-1.pdf

El escudo protector contra el rey virus. Un cuento para explicarle a los más chiquitos lo que está pasando. (Del Canto, 2020).

<http://aapi.org.ar/wp-content/uploads/2020/03/El-escudo-protector-contr-el-Rey-Virus.pdf>

Recursos para el bienestar emocional durante la crisis del Coronavirus. (Sociedad Española para el avance de la Evaluación Psicológica). <https://seaep.es/los-psicologos-colaboran-ante-la-tesis-del-coronavirus/>

Conclusión

Es posible que desee probar varios de estos ejercicios para ayudar a su hijo/a a relajarse. Elija los que le resulten más cómodos y pruébelos primero. Pero recuerde lo más importante: que primero debe estar usted mismo relajado. Si, después de leer este manual y probar varios de los ejercicios sugeridos, encuentra que usted o su hijo/a todavía están muy estresados, le recomendamos que consulte de inmediato a un profesional de salud mental calificado.

Acerca de los Autores

Dra. Valerie Appleton

La Dra. Appleton obtuvo su doctorado en Psicología Educacional en la Universidad de San Francisco. Fue una de las primeras pasantes de doctorado en el Centro de Desarrollo Infantil y Familiar de la Universidad de San Francisco. La Dra. Appleton fue profesora y decana de la Universidad del Este de Washington, Cheney, Washington, donde enseñó Terapia Artística. También, fue mentora de los terapeutas artísticos quienes la reconocían y alababan por su estilo único de enseñanza. Sus publicaciones incluyen: "Avenidas de Esperanza: Terapia de Arte y la Resolución del Trauma", "Un Protocolo de Terapia de Arte para el Entorno de Trauma Médico", "Trabajo en Equipo en Escenarios Educativos", "Intervención en Crisis Escolares: Construyendo Equipos de Gestión Efectivos", "Trabajo en Equipo en Entornos Educativos" y el "Uso del Arte en el Asesoramiento Grupal con Jóvenes Indígenas Americanos." Su muerte prematura en 2005 nos llena de tristeza. Estamos muy agradecidos con la Dra. Appleton por su contribución única a la Terapia Artística de "En tiempo de Desastre: ¿Cómo hacer frente al Estrés Emocional de una Gran Catástrofe?"

Dr. Brian Gerrard

El Dr. Gerrard tiene un doctorado en Sociología, de la Universidad de Nueva Gales del Sur, Sydney, Australia y un doctorado en Asesoramiento Psicológico, de la Universidad de Toronto. El Dr. Gerrard es miembro académico emérito de la Universidad de San Francisco donde desarrolló el programa de maestría en Terapia Familiar (MFT) y durante 14 años fue el coordinador. Su orientación enfatiza una integración de sistemas familiares y enfoques de resolución de problemas. Es un administrador experimentado y ha sido presidente del Departamento de Psicología tres veces. Actualmente, es miembro de la Junta del Centro de Desarrollo Infantil y Familiar de la Universidad de San Francisco. El Centro, co-fundado por el Dr. Gerrard, ha gestionado durante años el programa "Asesoría Familiar en el Contexto Escolar", el más grande y más antiguo de su tipo en los Estados Unidos. Su programa "Misión Posible" ha servido a más de 20,000 niños/as y familias en más de 70 escuelas del área de la Bahía. El Dr. Gerrard también es presidente del Instituto de Asesoría Familiar en el Contexto Escolar y es director del Simposio de

Oxford en Asesoría Familiar en el Contexto Escolar. Actualmente, el Dr. Gerrard es Director Académico y miembro del cuerpo facultativo principal del Instituto Occidental de Investigación Social en Berkeley, California. Es editor principal del libro *Asesoría Familiar en el Contexto Escolar: Una Guía Profesional Interdisciplinaria* (En inglés, *School-Based Family Counseling: An Interdisciplinary Practitioner's Guide*, Routledge, 2019).

Dra. Suzanne Giraudo

Suzanne Giraudo, es la directora de la Clínica del Centro de Desarrollo Infantil Kalmaovitz perteneciente al Departamento de Pediatría del Centro Médico del Pacífico de California. La Dra. Giraudo es psicóloga y ha trabajado con niños/as, adolescentes, jóvenes adultos y familias que participan activamente en los programas de salud comunitaria del centro médico, por más de 25 años. Además, ha trabajado en la Comisión de Niños y Familias de San Francisco por más de 12 años. Actualmente, es miembro de la Comisión de Salud de San Francisco. Es representante para la Academia DeMarillac. Es asesora del Consejo de Profesionales de la Salud en la Universidad de San Francisco. La Dra. Giraudo ha colaborado en las juntas directivas de muchas organizaciones sin fines de lucro, incluyendo el Centro Familiar de Hamilton, Lejos de Casa para Personas sin Hogar, caridades católicas y la organización "Colman Advocates". Ha dado muchas presentaciones y participado en investigaciones en los campos de educación, salud, desarrollo infantil, salud mental y conductual. La Dra. Giraudo ha sido honrada por sus contribuciones con el "Premio de Héroes Locales" del Banco de América, el "Premio de la Presidencia" del Centro Médico del Pacífico de California y el "Premio Mujer del Año" de la 12^{da} legislatura Estatal. Suzanne es originaria de la Ciudad de San Francisco y vive ahí con su esposo.

Dra. Emily S. Girault

La Dra. Girault tiene un doctorado en Educación de la Universidad de Stanford. Ella es miembro emérito de la facultad del departamento de Consejería Psicológica de la Universidad de San Francisco. Ha impartido cursos en diversos campos de estudio: Psicoterapia Grupal, Terapia Familiar, Personalidad y Terapia de Pareja y Familia. La Dra. Girault fue instrumental en el desarrollo del primer programa de terapia matrimonial y familiar fuera del campus del Departamento de Consejería Psicológica en Palo Alto, California. Este programa se convirtió en el modelo para otros 4 programas externos del campus universitario. También fue cofundadora del Centro de Desarrollo Infantil y Familiar de la Universidad de San Francisco... El Centro ha administrado durante años el programa "Asesoría Familiar en el Contexto Escolar", el más grande y de más larga duración de su tipo en los Estados Unidos. El Programa "Misión Posible" ha atendido a más de 20,000 niños/as y familias en las escuelas del área de la Bahía. La Dra. Girault fue miembro fundadora del Instituto de Asesoría Familiar en el Contexto Escolar y jugó un rol importante en el desarrollo del Simposio de Oxford en Asesoría Familiar en el Contexto Escolar. Es co-autora del artículo "Talleres de Recursos Personales: Un Enfoque de Equipo

para el Cambio Educativo”, el cual fue publicado en la revista *Social Education*. Los intereses de investigación de la Dra. Girault se enfocan en asesoría familiar en el contexto escolar, enseñanza reflexiva y tipo psicológico (Indicador de tipo Myers-Briggs).

Dra. Sue Linville Shaffer

Sue Linville Shaffer tiene un doctorado en Asesoramiento Psicológico de la Universidad de San Francisco. Ha sido Profesora Adjunta en la Universidad de San Francisco en el Programa de Posgrado en Asesoramiento y Psicoterapia desde el año 1989 al 2018. Se desempeñó como consultora y especialista en duelo para el Hospicio “*Mid-Peninsula Pathways*” de 1990 a 2005, conformando grupos de cuidados paliativos y brindando cursos de entrenamiento profesional sobre apoyo por duelo y trauma a hospitales y enfermeros del área de la Bahía. A partir de 2006, Sue se convirtió en consultora y miembro del personal clínico en Kara, una agencia sin fines de lucro que brinda apoyo en casos de duelo y trauma a individuos, familias y niños/as en Palo Alto, California. Se desempeñó como Directora de Servicios Clínicos para la agencia desde el año 2006 al 2020. Entre 2011 y 2016, Sue participó en el Equipo Avanzado de Manejo de Estrés de Incidentes Críticos del Área de la Bahía (*CISM*, por sus siglas en inglés), facilitando sesiones de información e intervenciones en crisis en diversos entornos, incluyendo escuelas, agencias y lugares de trabajo en toda el área de la Bahía. Durante 30 años, Sue ha mantenido una práctica clínica privada en Menlo Park, California. Actualmente, trabaja con individuos, adultos jóvenes y familias, así como facilitando grupos para “Jóvenes Viudas y Viudos”, “Hijas que lloran la pérdida de la Madre” y otros grupos, relacionados con la curación después de un trauma y una pérdida complicada.

Dra. Celina Korzeniowski

La Dra. Korzeniowski tiene un doctorado en Psicología de la Universidad Nacional de San Luis, Argentina. Es Investigadora Asistente del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Argentina. Es Profesora Adjunta de la Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua, Argentina. Ha dirigido, codirigido y participado en numerosos proyectos de investigación de la Universidad del Aconcagua, CONICET y ANPCyT. Sus áreas de investigación son la Neuropsicología Infantil y la Psicología Educativa. Desde una perspectiva ecológica del desarrollo, se especializa en diseñar intervenciones con sede en la escuela destinadas a promover el desarrollo cognitivo y el aprendizaje escolar en niños de contextos socialmente vulnerables. Desde el año 2009, los programas de intervención se han implementado en escuelas de la provincia de Mendoza y han incluido entrenamiento cognitivo a niños, capacitaciones para padres y docentes. En los dos últimos años, la Dra. Korzeniowski ha realizado capacitaciones profesionales para directivos, profesionales de la salud escolar y educadores de nivel primario y secundario de toda la provincia de Mendoza, por convocatoria de la Dirección General de Escuelas de Mendoza. Es Miembro del Comité Editorial de

la Universidad del Aconcagua. Miembro de la Asociación Argentina de Ciencias del Comportamiento (AACC) y de la Sociedad Internacional para el Estudio del Desarrollo del Comportamiento (ISSBD). Ha realizado presentaciones en congresos nacionales e internacionales, y es autora de publicaciones nacionales e internacionales en revistas científicas. En los años 2018 y 2019, ha participado en el Simposio de Oxford en Asesoría Familiar en el Contexto Escolar, realizado en la Universidad de Oxford, Inglaterra.

Dr. Damián Gallegos-Lemos

El Dr. Damián Gallegos-Lemos, reside en Madrid - España con su esposa e hijos desde el año 2012, en la actualidad es Funcionario de Carrera del Cuerpo de Médicos Titulares en el Ministerio de Sanidad Español donde es Técnico Superior en la Subdirección General de Información Sanitaria. El Dr. Gallegos-Lemos estudió la carrera de Medicina en su país natal, Ecuador donde se graduó en el año 2001, posteriormente hizo su residencia en Medicina de Familia que concluyó en el 2005. Continuó su formación obteniendo las siguientes acreditaciones: Master en Administración y Dirección Ejecutiva de Servicios de Salud de la Universidad Pompeu-Fabra/FGC en España que concluyó en el 2015; Master en Salud Pública del Instituto de Medicina Tropical en Bélgica que concluyó en el 2008; y Master en Intervención y Terapia Familiar Sistémica de la Universidad Politécnica Salesiana de Ecuador que concluyó en 2007. Durante muchos años trabajó en la zonas rurales del sub-trópico en Ecuador como médico de familia y terapeuta familiar sistémico, donde brindaba atención a familias multi-problemáticas con conflictos derivados de la migración, adicciones y violencia intrafamiliar; además estableció un programa de empoderamiento con enfoque sistémico para familias con enfermedades crónicas como la diabetes. El Dr. Gallegos-Lemos ha sido también docente de la Maestría del Instituto de Salud Pública de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (2008-2010) y de la Universidad Europea en Madrid de las Asignaturas de Salud Pública, Ética y Deontología Profesional (2017).

Sawyer Rose Norton

Sawyer Rose Norton es estudiante de doble grado de Psicología y Estudios Hispánicos en la Universidad de Columbia en Nueva York. Su pasión radica en la intersección de la psicología y el cuidado de la salud. Planea usar sus conocimientos y habilidades para ayudar a crear oportunidades y mejorar la vida de los niños, especialmente aquellos en comunidades marginadas.

No dude en enviarnos sus comentarios sobre *Shock por Desastre: ¿Cómo hacer frente al Estrés Emocional en una Gran Catástrofe?* enviando un correo electrónico al Dr. Brian Gerrard a gerrardb@usfca.edu.