

"EL DÍA QUE CAMBIO A MI MÉXICO"

19.Sept.17

!Fuerza México!



SWITCH

Evolution Skills

Psic. Natalia Collado · Psic. Marisol Esnal · Ped. Isabel Collado



SWITCH

Evolution Skills

Proyecto Switch es un centro psicopedagógico especializado en desarrollar las diferentes habilidades emocionales en los niños a través de talleres, dinámicas y material educativo.

Este manual fue realizado con mucho cariño por nuestro equipo de trabajo viendo la necesidad de brindar información precisa y oportuna para que nuestros niños mexicanos reciban una guía y un apoyo de la mejor manera posible.

Agradecemos la participación de las personas que contribuyeron con su trabajo a la creación de este manual:

Directora PROYECTO SWITCH Natalia Collado

Psic. Marisol Esnal

Pedagoga Isabel Collado

Diseñadora Gráfica Fernanda Cabezut

Imprenta Sankara Design

Así como a Josefina Martínez, Hefena Sepúlveda y Rossana Culaciati, creadoras de "Cuando la tierra se movió" por inspirarnos a realizarlo.



Querido Adulto:

Una crisis desordena, confunde y desorganiza, no solamente el entorno sino también nuestras emociones. Tomando en cuenta la situación que enfrenta nuestro país necesitamos como educadores tomar ciertas medidas para llevar este proceso de la mejor manera posible.

Te recomendamos estos sencillos tips para estos días:

- 1.-Lo más importante después de una situación de estrés grande es intentar restablecer la homeostasis emocional (equilibrio).
- 2.-Lo que se recomienda es explicarles a los niños de la manera más sencilla y real posible lo que ocurrió.
- 3.-Una vez que explicamos esto, pueden surgir muchas dudas y ansiedad por lo que es importante generar y mantener la calma en los niños. Explicarles que estás ahí para protegerlos y que hay medidas de seguridad que siempre se pueden tomar.
- 4.-Cuida toda la información que estás escuchando y lo que hablas enfrente de ellos. Los niños perciben cuando sus figuras de protección y su entorno están rebasadas y demasiado angustiadas. Trata de detener la crisis en casa.
- 5.-Los grupos de chat y la información en redes además de informar tienden a caotizar las situaciones. Cuida no exponer a tu familia ni a ti mismo en esto. Discrimina la información amarillista.
- 6.-Haz un espacio en familia con papá y mamá en donde tus hijos te hablen de la experiencia. Expresar emociones siempre sirve!
- 7.-Ayuda al niño a verbalizar sus emociones.

8.- En situaciones de estrés los niños deben sentirse seguros y protegidos por sus padres. Probablemente necesiten de mayor presencia de mamá y papá: acompáñalos.

9.- No hay nada que les ayude más que tu contacto físico y emocional.

Sobre el uso de este manual...

Podemos encontrarnos en la necesidad de tener que guiar ya sea a uno o varios menores en el proceso emocional de acompañamiento después de enfrentarnos ante una situación de crisis. Tómame el tiempo necesario para ir de la mano del menor, acompañándolo y abriéndole un espacio cálido y comprensivo para que pueda expresar todo lo que necesita.

Mientras más detalles y sentimientos logres que exprese, este manual resultará más sanador.

TTP: intenta no emitir ningún juicio mientras escuchas. Valida la información que te comparte el menor. Respeta y permite que suceda cualquier reacción emocional.

Recomendamos no dar información extra o innecesaria. Pueden surgir dudas por parte de los menores durante todo este proceso, intenta responderlas sin mentir y de manera serena.

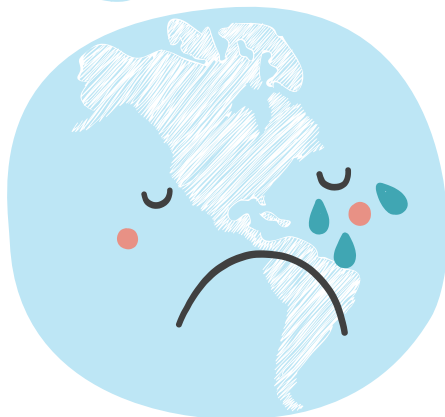
Te invitamos a narrar este manual de una manera que pueda atraer la atención del niño y se sienta en confianza para abrir sus sentimientos sin sentirse invadido u obligado.

COMENZAMOS...

El 19 de Septiembre del 2017 las capas de la tierra se empezaron a mover, todo comenzó a sacudirse, algunas cosas cayeron y tuvimos que salir a la calle para estar protegidos.

Cuéntame...¿Tú dónde estabas y qué hiciste?

Dale espacio al niño para expresar con todos los detalles posibles cómo experimentó el terremoto.



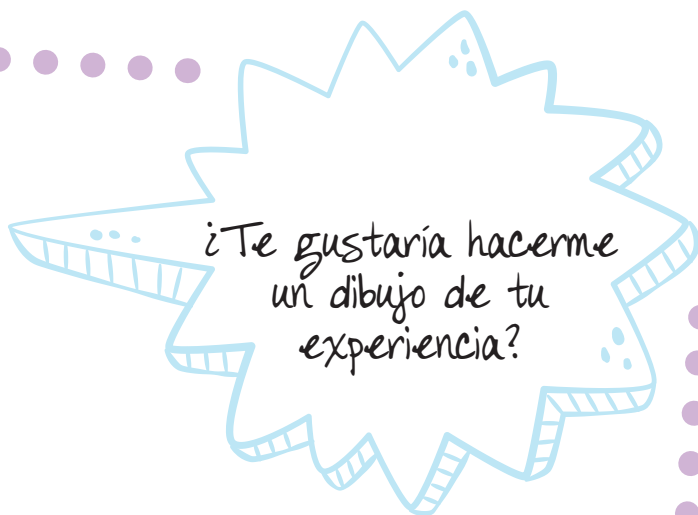
Cuéntame ¡Tú qué
sabes de los
terremotos?

AHORA VEAMOS QUE FUE LO QUE SUCEDIO

Las capas de la tierra se acomodaron y chocaron entre ellas. La tierra se movió y sacudió con fuerza todo lo que hay en ella y tarda en acomodarse de nuevo.

Estos eventos no son culpa de nadie, son cosas que pasan en la naturaleza.





PLATÍCAME

¿Qué sentimientos tuvo
tu corazón en esos momentos?



Enojo



Nervios



Soledad



Miedo



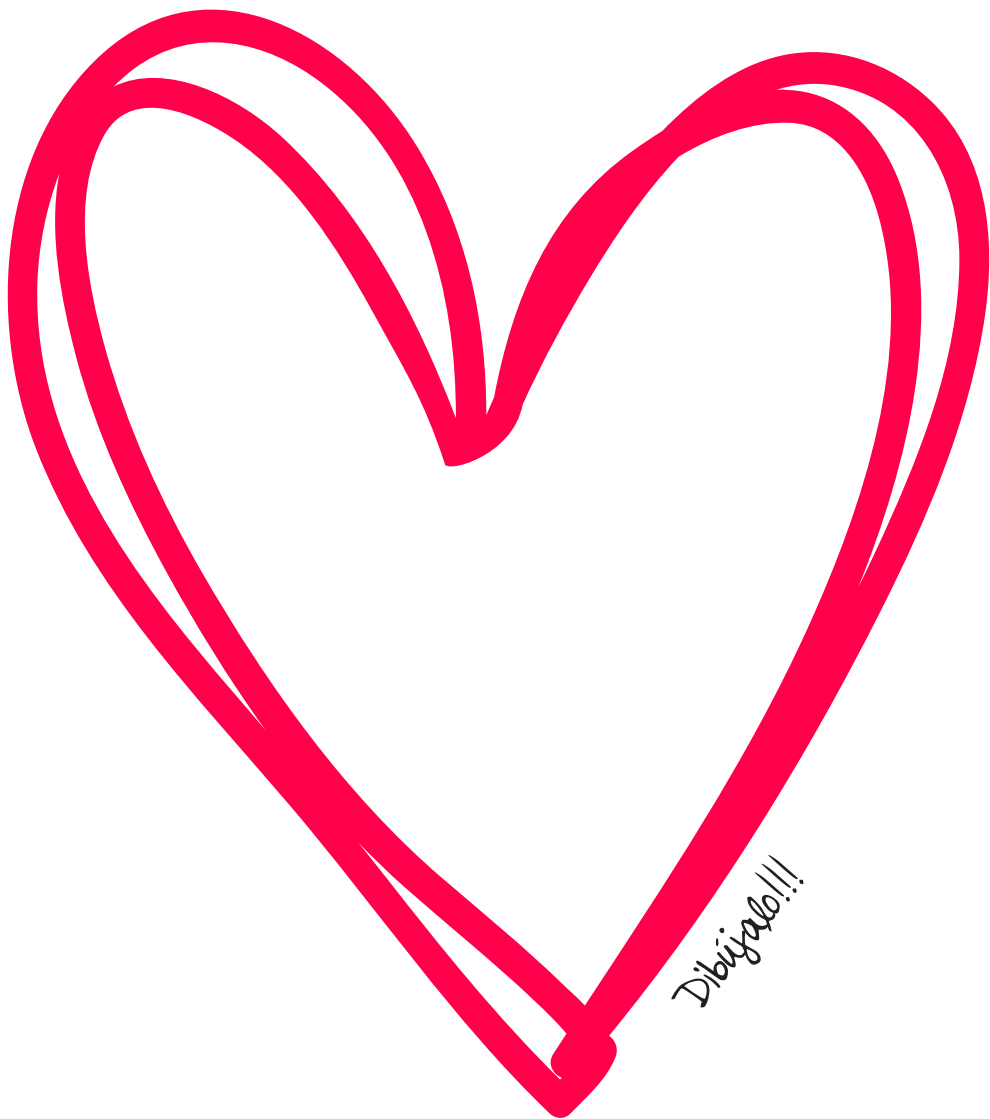
Tristeza

Dale un espacio al
menor para comen-
tar cada uno de los
sentimientos.

¿Sentiste algún
otro sentimiento?
¿Cuál?

ESTE ES TU CORAZÓN

● ● ● ¿Cómo se siente? ● ● ●



Dibújalo!!!

Tener pesadillas

No querer estar solo

Querer llorar

Sentir miedo

Acordarme de lo que pasó muchas veces

Hacerme pipi en la cama

No querer hablar del

Estar triste o preocupado

Sentirme confundido

Actuar como un bebé

Hacer berrinches



TODO ESTO ES NORMAL

Tacha los que tú has sentido...



Cuando necesites
hablar sobre el terremoto a
quien puedes acercarte:

.....

Dibuja quién es esa
persona en la que confías
y cómo se llama.

Puedes hablar sobre lo que
preocupa tu corazón todas
las veces que necesites.
¡¡¡RECUÉRDALO!!!

¿Con qué redes de apoyo cuento hoy para poder sentirme seguro y protegido?

PON UNA  EN LAS QUE SÍ TIENES.

- ☐ Mi familia
- ☐ Mi país
- ☐ Mi colegio y mis amigos
- ☐ Mi religión
- ☐ Mis hermanos
- ☐ Un lugar donde dormir
- ☐ Comida
- ☐ Ropa
- ☐ Mi mascota
- ☐ Los policías
- ☐ Mis maestros



MUCHAS veces afuera se pueden destruir cosas,
pero hay algo muy valioso en nuestro interior que
nunca cambia ni se destruye.



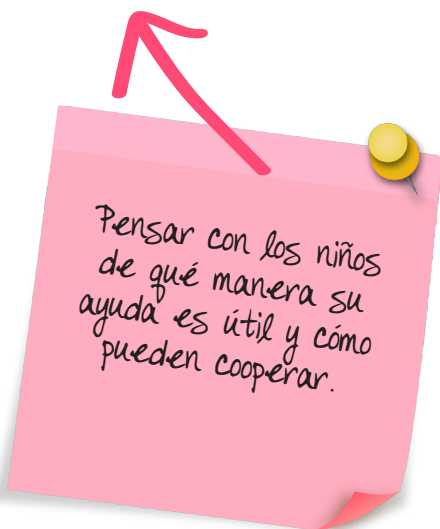
CÓMO PUEDO YO HOY AYUDAR A MI PAÍS:

.....

.....

.....

.....



Estos son algunos de los síntomas que puede presentar un niño en una situación de crisis aproximadamente 1 mes después del evento.

- Falta de control de esfínteres
- Pérdida de memoria
- Ataques de pánico
- Fobias
- Ver o escuchar cosas que no existen
- Falta de interés en aquellas cosas que antes le resultaban placenteras
- Incapacidad de tener sentimientos de felicidad o disfrutar situaciones
- Evitar lugares que antes consideraban seguros
- Exaltación ante contacto físico de otra persona como una palmada en la espalda (Actitud como de estar siempre en guardia)
- Irritabilidad
- Dolor crónico
- Agresión verbal o física hacia personas u objetos

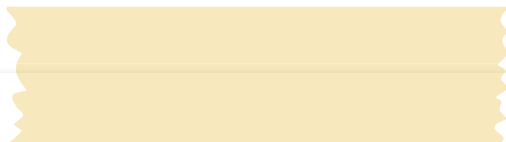




- Insomnio
- Falta de concentración en periodos largos
- Trastorno de despersonalización
- Aislamiento social
- Sentimientos de que la vida perdió sentido
- Pérdida de identidad personal
- Pérdida de apetito
- Incapacidad de comunicarse verbalmente
- Alteración ante ruidos fuertes
- Sentimientos de culpa
- Conductas regresivas

*Si varios de estos síntomas persisten por más de un mes por favor no dejes de atender al menor con un especialista que pueda diagnosticarlo y darle la atención que necesita.





NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

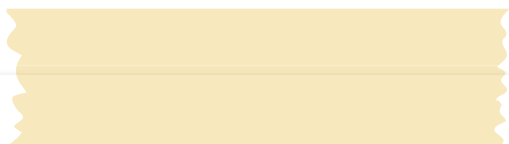
.....

.....

.....

.....

.....



NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SWITCH

Evolution Skills



☎ (55) 5245.0352

✉ info.proyectoswitch@gmail.com

f proyectoswitch

📷 @proyectoswitch

www.proyectoswitch.com.mx

*Este manual está disponible en
nuestra página web.



SWITCH

Evolution Skills

Sin fines de lucro, prohibida su venta
www.proyectoswitch.com.mx