



INTERVENCIÓN EN JARDINES INFANTILES  
DESPUÉS DEL TERREMOTO,  
CÓMO ENFRENTAR EL IMPACTO EMOCIONAL.

I) **Introducción**

La ocurrencia de situaciones de desastre en nuestro país es frecuente. Terremotos, inundaciones, aluviones, etc. son parte de nuestro vocabulario y repertorio de experiencias que nos toca vivir de cerca. Estas situaciones suelen precipitar en sus protagonistas adultos o niños y niñas reacciones de crisis.

Las personas que experimentan una situación de desastre pueden sentirse altamente impactadas expresando ansiedad, excitación, paralización, agitación, desesperación, irritabilidad o desesperanza.

Este documento entrega información respecto al impacto emocional que los desastres naturales pueden ocasionar en los adultos como en los niños y niñas y sugiere estrategias de primer apoyo para el trabajo con adultos y niños en las salas cuna, jardines infantiles y escuelas.

II) **¿Qué efectos tienen los desastres en las personas?**

El tipo de reacciones varía entre una persona y otra, sin embargo, hay una serie de reacciones que son esperables, y que aparecen inmediatamente después del evento o en algunos casos se retrasan por unas horas, días, semanas, y hasta por meses.

*Reacciones generales:*

El cuadro muestra de manera general las reacciones más frecuentes asociadas al estrés provocado por situaciones de desastre:

Reacciones fisiológicas	Reacciones cognitivas	Reacciones emocionales	Reacciones conductuales
Fatiga	Pérdida de memoria	Ansiedad	Insomnio
Náuseas y vómitos	Dificultad para tomar	Pena / tristeza	Abuso de sustancias y/o

	decisiones		medicamento s
Temblores motores finos	Confusión entre asuntos triviales e importantes	Depresión	Estado de alerta permanente
Movimientos faciales involuntarios	Problemas de concentración	Irritabilidad	Llorar con facilidad
Dolores musculares	Atención reducida	Sentirse abrumado / sobrepasado	No desear apartarse de ciertos lugares
Dolores de cabeza	Dificultades para hacer cálculos	Identificación con las víctimas	No querer ir a ciertos lugares.
Crujir de dientes		Anticipar daños a sí mismo y a otros	
		Paralización	

Estas reacciones son normales y esperables para una persona que ha vivido un desastre.

Sin embargo, es importante estar atentos a la frecuencia, intensidad y sobre todo si obstaculizan las labores cotidianas de los adultos, niños y niñas afectados.

*a) Reacciones esperadas en los niños y niñas*

Debemos reconocer las reacciones normales de los niños y niñas frente a un terremoto. Los/as niños/as experimentan una serie de reacciones y de sentimientos en respuesta a un desastre y necesitan atención especial para satisfacer sus necesidades.

Los terremotos ocurren rápidamente y sin avisar y pueden ser aterradores para los adultos y traumáticos para los niños, tanto por la intensidad y gravedad de las experiencias vividas como por las reacciones observadas en los adultos.

Muchos niños carecen de las destrezas verbales y conceptuales y no pueden poner en palabras lo que sienten o lo que necesitan, por eso debemos reconocer las señales que nos dan: los indicadores más

comunes de estrés en los niños son los cambios en la conducta y la regresión.

Un cambio de conducta es exhibir cualquier conducta que no es típica de ellos. Por ejemplo, un niño sociable y extravertido puede volverse muy tímido y aislado.

La regresión es cuando el niño presenta conductas de una etapa anterior de desarrollo, tales como chuparse el dedo o hablar como guagua o volver a hacerse pipí.

Los niños y niñas pueden sentirse desvalidos y experimentar intenso miedo e inseguridad, ya que dependen física y emocionalmente de los adultos.

Ante una situación de crisis, en los niños se genera una necesidad de apoyo y compañía, por lo cual, el abandono es su principal preocupación, en especial, para los niños que han perdido un juguete, una mascota, un familiar o su casa, entendiéndose que éstas últimas pérdidas necesitarán mayor consuelo y compañía.

Reacciones esperables:

- Orinarse en la cama
- Miedo a la oscuridad o a los animales
- Apegarse a los padres
- Resistencia a ir al jardín infantil
- Terror en las noches
- Pesadillas
- Pérdida del control de esfínteres
- Dificultad en el habla (por Ej: tartamudear)
- Disminución o aumento en el apetito
- Llorar o gritar por ayuda
- Inmovilidad, con temblores y expresiones faciales de terror
- Correr hacia un adulto o correr sin dirección
- Temor a estar solo, miedo a los extraños
- Confusión.

Finalmente, las reacciones de los adultos (padres, familia y educadores) afectan fuertemente a los niños, principalmente porque son ellos los que deben proveer al niño de la sensación de seguridad y estabilidad. Es necesario recordar que los niños son tremendamente sensibles y perceptivos respecto a las reacciones de los adultos, si los adultos muestran ansiedad, desesperación, intranquilidad y/o desesperanza, posiblemente facilitará reacciones muy similares en los niños.

**b) Reacciones que superan lo esperable: Estrés Post Traumático (EPT)**

Después del terremoto, las personas pueden desarrollar un Desorden de Estrés Postraumático (EPT), que es un trastorno psicológico que puede resultar de experimentar un evento traumático que produce miedo intenso a causa de una amenaza a la integridad física.

El EPT rara vez aparece durante el trauma mismo, aunque sus síntomas pueden ocurrir inmediatamente después del evento, el desorden surge a menudo varios días, meses o hasta años después.

El EPT es invalidante para la persona que lo sufre, mostrando dificultad para superar lo vivido. En la mayoría de los casos, los síntomas tenderán a desaparecer gradualmente. Sin embargo, cuando los síntomas continúan por más de 2 ó 3 meses, lo más probable es que se haya desarrollado un problema emocional.

**Síntomas de EPT en los adultos**

- Reexperimentación del acontecimiento traumático, a través de distintos medios:
- recuerdos que irrumpen súbitamente, sueños recurrentes sobre el hecho
- Se actúa o se tiene la sensación de que el evento está ocurriendo.
- Malestar intenso al exponerse a situaciones que recuerden el trauma (por ejemplo, una reacción de pavor ante un leve movimiento del suelo, un ruido fuerte que haga vibrar la edificación, etc.).

**Síntomas de EPT en los adultos**

- Sensaciones de futuro desolador.
- Esfuerzos por evitar el tema.
- Incapacidad para recordar lo vivido.
- Desinterés en las actividades significativas.
- Desapego social, aislamiento.
- Dificultades para conciliar o mantener el sueño.
- Irritabilidad o ataques de ira.
- Dificultades para concentrarse.
- Hipervigilancia (más sensibles y expectantes que lo habitual).
- Respuestas exageradas de sobresalto.

### *En los niños/as:*

Los niños con este desorden tienen episodios repetitivos en los cuales viven y reviven el trauma a través de sus juegos que se repiten, pueden además presentarse sueños angustiosos sobre el evento traumático, e incluso pesadillas de monstruos, del rescate de otros o a si mismos.

#### Síntomas de EPT en los niños/as

- Rehusar regresar al jardín y presentar una conducta de apegamiento extremo con la madre o el padre.
- Miedos persistentes relacionados a la catástrofe (Ej. Miedo de estar solo/a).
- Alteraciones en el sueño tales como pesadillas, gritar mientras duerme, orinarse en la cama por varios días después del evento.
- Falta de concentración e irritabilidad.
- Problemas de conducta ( portarse mal en el jardín o casa de maneras que no son típicas en el niño).
- Quejas de malestares físicos (dolores de estómago, de cabeza, mareos) para los que no hay causa física.
- Aislarse de otros adultos y niños, indiferencia, disminución de actividades y preocupación por los eventos del desastre.

### III) Recuperando la normalidad

#### *1.- Con el equipo educativo.*

El equipo educativo debe contar con una instancia de descompresión que les permita hacer un cierre y les proporcione un espacio de vaciamiento a las emociones y reacciones relacionadas con el terremoto.

Nunca se debe olvidar que junto con ser agentes de protección, educación, contención y apoyo, los equipos de salas cuna, jardines infantiles y escuelas son personas que necesitan espacios de descarga emocional, sobre todo cuando también han sufrido la inclemencia del desastre.

A continuación se entrega una propuesta de trabajo con el equipo basada en la estrategia de primer apoyo en crisis.

#### Fases del apoyo grupal

1. *Pautas y reglas del espacio.* Se explica que éste es un espacio protegido y confidencial que permitirá a cada miembro del equipo comentar su experiencia respecto de los hechos vividos. En este espacio

no existen limitaciones: cada persona es libre de hablar cuanto quiera y reiterar sentimientos y vivencias cuantas veces quiera. Junto con aquello, es necesario fomentar la participación de todos, entendiendo y respetando las formas de expresión de cada uno, incluso de aquellos que no desean hablar. Se hace imprescindible que en el clima que se intente formar, no existan las culpabilizaciones, no se interrumpa, no se descalifique la rabia ni se minimicen emociones, no se trivialice lo dicho ni se tilde de “loco” o “raro” lo que el resto exprese. Una de las reglas importantes para crear el contexto es explicar que se hablará de sí mismo, de los hechos desde la perspectiva personal (lo que cada uno vivenció), donde no se buscará ni culpables ni responsables.

2. *Entrega de información.* Se busca disipar los rumores y dudas respecto al evento crítico. Para ello es necesario que los facilitadores entreguen información directa y clara respecto a la magnitud del evento crítico y sus consecuencias, dejando el espacio para aclarar dudas. Se debe ser honesto respecto a lo que se informa. Así mismo, se debe dejar espacio para que los participantes compartan información que para ellos es relevante respecto al desastre.

3. *Reconstrucción de los hechos.* Se busca favorecer la integración racional de las experiencias respecto al terremoto, poniendo en palabras lo ocurrido. Para ello se invita a los participantes a hablar sobre el desastre, considerando las siguientes preguntas: *¿Dónde estaba cada uno?, ¿Con quién estaba?, ¿Qué vio u oyó durante el desastre?, ¿Qué hizo cada uno?, ¿Qué hicieron los otros?*<sup>1</sup>

4. *Apoyo emocional.* La orientación es que los participantes puedan compartir sus emociones ante la crisis, para así favorecer la estabilización emocional. Se invita a los participantes a que puedan darse un espacio consigo mismo para contactarse con sus vivencias. Se les puede sugerir que las escriban o dibujen. Luego se invita a compartir con el resto del grupo sus emociones frente a la crisis, el compartir las emociones contribuye a una sensación de alivio ante lo vivido. Al recoger lo expresado, los facilitadores deben normalizar<sup>2</sup> las vivencias, emociones y reacciones de los participantes, recalando que son esperables y normales cuando se enfrenta una crisis de esa naturaleza y que éstas podrían reaparecer nuevamente bajo ciertas circunstancias, por ejemplo, ante una réplica. Se debe generar un clima de apoyo grupal, donde el resto pueda empatizar con lo relatado, sin juzgar, menospreciar o criticar.

---

<sup>1</sup> Evaluar pertinencia de esta fase en función al tiempo transcurrido desde el fenómeno y lo que ya hayan conversado informalmente.

<sup>2</sup> Normalizar significa calificar las vivencias de cada uno de los miembros del grupo como algo esperable, entendible y respetable, considerando las reacciones y sentimientos como propios de las situaciones críticas y que son aplicables a la gran mayoría de las personas.

5. *Entregar información acerca de las reacciones esperables ante la crisis.* El objetivo es normalizar las reacciones propias de la crisis, por lo que los facilitadores pueden entregar información acerca de lo normal o esperado ante una situación de aquella naturaleza, sin llegar a trivializar la situación. Es necesario explicar que cada uno es distinto al otro y dado que somos diferentes, nuestras reacciones son diferentes ante un mismo hecho. Es necesario aclarar que los efectos de una crisis se pueden mantener por un tiempo, considerando que la reconstrucción física y emocional será un proceso paulatino, y que esto es lo que normalmente ocurre con las personas que han vivido lo mismo que ellos. Se deben entregar pautas concretas que puedan ayudar a enfrentar la crisis (asumir que algo ha cambiado en nuestras vidas, reconocer lo serio de la situación, aceptar aquello que no depende de nosotros, darnos la oportunidad de contar lo sucedido, dar un paso a la vez y buscar ayuda si sentimos que lo necesitamos, entre otras).

6. *Cierre.* El objetivo es asegurar que los temas planteados hayan sido debidamente abordados, cautelando que no queden aspectos abiertos, inconclusos o poco claros. Se debe dejar un espacio para responder dudas, realizar un resumen de la experiencia vivida en el cual se incluya: recordar la normalidad de las reacciones ante eventos anormales, reconocer y validar los tiempos personales que cada uno tiene para superar la crisis, plantear que seguirán habiendo recuerdos del suceso que con el paso del tiempo irán cambiando en frecuencia e intensidad y que hablar de ello con otro puede ayudar, transmitir una mirada positiva sobre el futuro. Se debe motivar a los participantes para realizar un ritual de cierre (por ejemplo, formar un círculo que lentamente se vaya cerrando).

## *2.- Con los niños y niñas.*

En nuestro reencuentro con los niños y niñas luego de ocurrido el terremoto resulta fundamental recibirlos con una actitud de acogida, de afecto, generando un ambiente de confianza que les permita poner fuera y visibilizar la experiencia que vivieron.

El contribuir a la estabilidad emocional posterior a este desastre será un proceso paulatino, desde el jardín infantil podremos aportar desarrollando actividades de expresión, contención (información), resignificación y de seguridad /control.

Cabe señalar que el adulto debe respetar los tiempos de los niños porque es esperable que ellos manifiesten de distinta manera su necesidad de expresarse y ser contenido.

### **Expresión**

- Permita que hablen sobre el desastre y que hagan todas las preguntas que quieran. Escuche lo que están diciendo y respete a los que no quieren hablar.
- Permita la expresión a través de juegos que reconstruyen el evento, disponiendo para ello de materiales que fomenten la expresión como lápices de colores y papel para dibujar, títeres, etc., en donde los niños puedan proyectar con ayuda del adulto la experiencia vivida.
- Fomente la expresión relativa a las mascotas, a los juguetes al hogar, o a las personas que han perdido producto del desastre. No minimice, todas las pérdidas son importantes para un niño/a.
- La agente educativa puede mostrar emociones y sentimientos básicos asociados al terremoto que le faciliten a niños y niñas identificar sus propias emociones, sin entrar en detalles alarmistas.

### **Contención**

- Tranquilice a los niños verbalmente y provéales confort físico.
- Exprese frecuentemente su afecto a los niños a través de abrazos y caricias.
- Tener presente que después del terremoto los pueden tener más miedo a que el evento se repita, y cada réplica les hace temer que alguien se lesione o muera, a separarse de la familia o a quedarse solo.
- Comparta con los niños y niñas que requieran mayor presencia de un adulto para conversar.

### **Resignificación**

- Utilice las historias como un modo de elaborar experiencias. Construir la historia del terremoto (antes, durante y después) explicando y dando un sentido de lo ocurrido, ayuda a los niños a ir elaborando la experiencia.
- Planifique actividades lúdicas entretenidas, de forma de ayudar a los niños a reemplazar los miedos con recuerdos placenteros.
- Reestablecer rutinas diarias estables.

### **Seguridad /control**

- Explique lo sucedido con calma y firmeza, diciendo a los niños lo que sabe del terremoto como mejor pueda. Por ejemplo: La tierra se mueve cada cierto tiempo y libera energía, después del fuerte movimiento vendrán otros movimientos porque la tierra se está acomodando.
- Hablar con los niños sobre lo que harán en las réplicas, motivándolos para que ellos ayuden con la preparación y la planificación de acciones protectoras. Explíquele a los niños que los llevará a una zona donde estarán protegidos (zona de seguridad).

- Explique a los niños lo que sucederá de ahora en adelante, por Ej: baje al nivel de los ojos de los niños y hable con ellos, diciéndoles yo los cuidaré hasta que sus padres los vengan a buscar.
- Si es posible, incluya a los niños en las actividades de reconstrucción, asignándoles tareas de las cuales serán responsables. Esto hará sentir a los niños que son parte de la recuperación de los ambientes dañados, el tener una tarea les ayudará a entender que todo estará bien. Siempre se debe considerar que las labores no deben ser muy demandantes, ya que lo que se busca es el valor simbólico que implica el reconstruir lo dañado.
- Asegurarles frecuentemente que están a salvo y que las Agentes Educativas permanecerán junto a ellos para protegerlos.
- Conversar con los padres de los niños y niñas que están presentando conductas que indican dificultades emocionales asociadas al terremoto, para que juntos puedan ayudarlos a superar los temores.

**Para no olvidar:** Los temores de los niños pueden surgir de su imaginación y se debe tomar estos sentimientos en serio, puesto que *un niño que siente miedo, tiene miedo*. Recuerde que los sentimientos de temor y miedo son saludables y naturales en los adultos y en los niños, pero usted como adulto debe tener el control de la situación.

Es importante concentrarse en las *necesidades emocionales de los niños/as*, preguntándoles que están pensando y que es lo que más les preocupa, recuerde que la participación de los niños en actividades usuales les ayudará a recobrase del evento traumático, sintiendo que su vida retorna a la normalidad. Recuerde que la reacción de los adultos que ha sido observada por los niños durante este tiempo tendrá un efecto duradero en ellos.

#### Apoyo de especialistas...

El apoyo externo es fundamental en situaciones de crisis, especialmente en los equipos que se encargan de los cuidados de terceros y que han sido víctimas de las mismas circunstancias.

Si considera que alguna familia necesita una orientación profesional sobre como abordar estas temáticas con sus hijos, o aclarar sus dudas o las de su equipo contactase con el Fonoinfancia (800-200-818, de 9:00 a 17:30) hrs.

#### IV) Bibliografía

“Educación Comunitaria para la prevención de Desastres”  
Federación internacional de sociedades de la Cruz Roja y de la Media luna Roja, Segunda edición.

"Guía de consejería de crisis para niños y familias en casos de desastres", George Pataki, James L. Stone, Joe LeViness Oficina de salud mental del estado de Nueva Cork. Año 2001

"DSM - IV Breviario Criterios Diagnósticos", Edición 1995

"Manual de Primer Apoyo Crisis" Equipo Proyecto Fondef

"Intervenciones en Crisis". Pontificia Universidad Católica de Chile