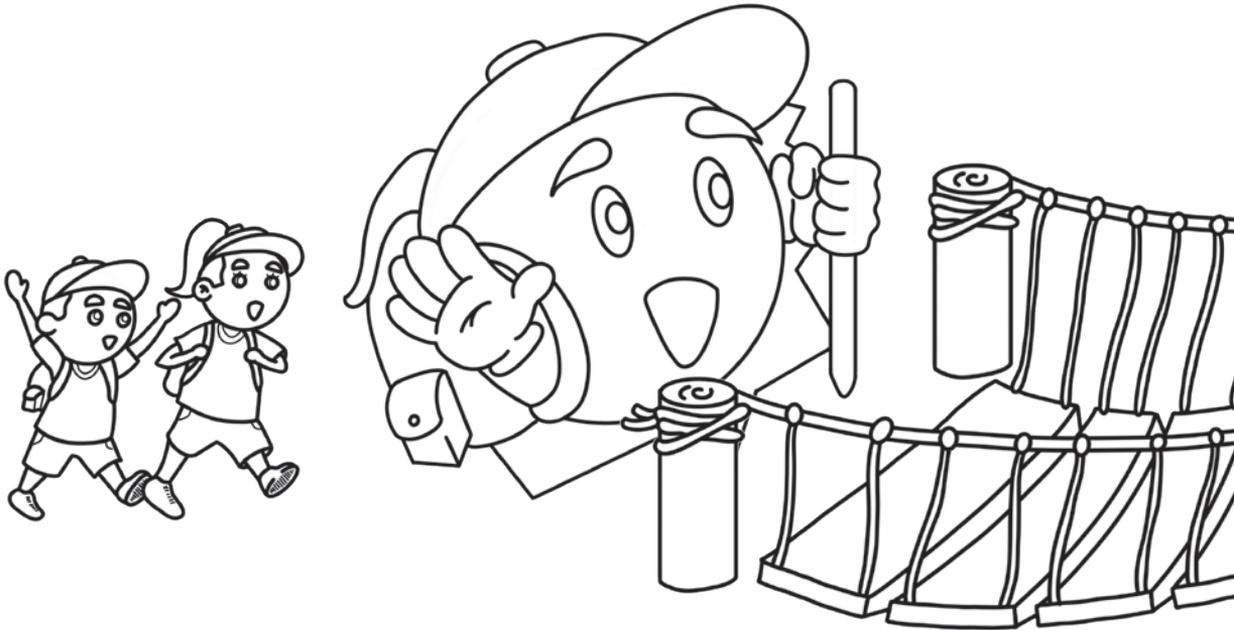


SOLCÍN

Y el viaje a las emociones



GUÍA PARA EL ADULTO

Andrea Aguilar Velozo, Carolina Miller Mujica,
Josefina Sullivan Achondo y Stefanny Vicencio Donoso

Diseñado por Dominique Lobos Araos
Ilustrado por Felipe Saldías Beltrán



Autoras

**Andrea Aguilar Velozo, Carolina Miller Mujica,
Josefina Sullivan Achondo y Stefanny Vicencio Donoso.
(Fundación Puente al Sol)**

Investigadora especialista

**Marcela Paz Emma Aracena Álvarez
(Pontificia Universidad Católica de Chile)**

Diseño: Dominique Lobos Araos

Ilustraciones: Felipe Saldías Beltrán

Proyecto financiado por el Ministerio de Ciencia, Tecnología,
Conocimiento e Innovación.

La metodología de este libro y de la guía para adultos que lo acompaña,
se ha inspirado principalmente en los Primeros Auxilios Psicológicos
(recomendados por la Organización Mundial de la Salud para ayudar en
situaciones de crisis) y en las terapias psicológicas infantiles de juego.

ISBN: 978-956-09524-1-7

Registro de propiedad intelectual: 2020-A-7671

Primera edición, Chile, 2020



Financiado por:



INTRODUCCIÓN

A lo largo de la vida enfrentamos situaciones difíciles que podrían dejarnos secuelas e interferir en nuestro desarrollo psicoemocional. Es por esto que se hace necesario contar con un medio que nos facilite conocer la situación emocional de las niñas y los niños y que, a su vez, brinde estrategias para abordar situaciones complejas para ellos/as. Por esta razón, creamos el libro “Solcín y el viaje a las emociones” y junto con él, esta guía con las indicaciones para una adecuada aplicación.

La metodología que hemos seguido en este libro se ha inspirado principalmente en los Primeros Auxilios Psicológicos que recomienda la Organización Mundial de la Salud para ayudar en situaciones de crisis. También nos hemos basado en los principios de las terapias psicológicas infantiles de juego, las cuales tienen como finalidad ayudar a que la niña o el niño vivencie auto-control, desarrolle sus propias herramientas para enfrentar la vida, desarrolle el pensamiento y lenguaje interno, entre otras.

Si usted quiere usar este libro, es probable que quiera conocer la situación emocional de la niña o niño al que se le aplicará y/o que ella o él haya pasado un momento difícil o que se encuentre preocupada o preocupado por algo.

Las niñas y los niños pueden “elaborar” de mejor manera las situaciones difíciles por medio del dibujo y de los juegos, mientras que los adultos lo hacemos conversando o compartiéndolas con otras personas. Las actividades lúdicas de este libro facilitarán a la niña o al niño vivir este proceso, mientras usted la/o acompaña a través de él.

El libro se puede aplicar en el hogar, en contexto escolar o de otra institución. **No es necesario imprimir, las actividades se pueden realizar en hojas o en cuaderno.**

La lectura atenta de esta guía le orientará y facilitará el acompañamiento a la niña o niño que está pasando por una dificultad.

¡Le agradecemos su atención y dedicación en esta labor!

En esta guía entenderemos “elaborar” como el proceso a través del cual se expresa, comprende y acepta una situación compleja, lo que permite continuar con el desarrollo armónico de las niñas y los niños. Cuando una situación no se elabora adecuadamente, se podría alterar su desarrollo cognitivo, emocional, biológico y/o psicosocial.

4 GUÍA PARA EL ADULTO

¿Para qué puedo usar este libro y guía?

1. Para que la niña o el niño pueda elaborar una situación difícil que le preocupa y aprenda herramientas concretas para manejar algunas situaciones emocionales complejas.
2. Para poder saber si la niña o el niño necesita ayuda profesional.
3. Para obtener sugerencias de pasos a realizar ante alguna dificultad específica presentada por la niña o el niño.

OBJETIVOS DE CADA APARTADO DEL LIBRO

Primera parte (págs. 1-8): que la niña o el niño logre comprender la situación que le preocupa, acorde a su etapa de desarrollo. Es importante que lo entienda, para que no mantenga la creencia de que aquel hecho ocurrió por su responsabilidad y/o culpa y logre internalizar la naturaleza del mismo.

Segunda parte (págs. 9-10): enseñar a la niña o al niño respecto a cómo prevenir y colaborar una vez ocurrido el suceso, para que pueda tener claridad y alternativas de acción frente a la situación.

Tercera parte (págs. 11-17): la niña o el niño podrá expresar si es que tiene síntomas asociados a lo que le preocupa. Con las respuestas, el adulto podría distinguir si presenta síntomas

relacionados a “trastorno de estrés postraumático”. Esta es la consecuencia más grave que se puede generar a partir de un evento crítico o potencialmente traumático. También se busca calmar y brindar las señales de alerta necesarias para solicitar ayuda especializada cuando convenga.

Cuarta parte (págs. 18-23): que la niña o el niño reflexione, en caso de que lo necesite, sobre su proceso de duelo y que pueda aprender estrategias para sentirse mejor.

Quinta parte (págs. 24 hasta el final): que la niña o el niño visualice redes de apoyo a las cuales le convendría recurrir y que mantenga la esperanza de que las cosas podrían mejorar obteniendo ayuda.

RECOMENDACIONES PARA EL ADULTO QUE ACOMPAÑARÁ A LA NIÑA O AL NIÑO

Actitud de acogida

Es importante que su actitud mientras la/o acompaña sea acogedora, paciente y comprensiva. Si percibe que alguna de las actividades o contenido angustian a la niña o al niño, la ponen nerviosa/o, irritable o que cambia su manera habitual de comportarse, detenga la actividad para contenerla/o y continuar en un momento adecuado.

Acompañamiento y orientación

Usted debe acompañar a la niña o al niño permitiendo que realice sola/o las actividades. Usted no debe dibujar, escribir o borrar en el libro, para facilitar la elaboración por parte de ella/él. Lo que usted sí puede hacer es explicar, ejemplificar y conversar de los temas propuestos.

Flexibilidad

Hay actividades donde se invita a dibujar o escribir, pero se puede utilizar otra técnica si ella/él lo desea. La idea es que se pueda sentir cómoda/o en el desarrollo del libro. Si la niña o el niño no quiere dibujar o realizar alguna actividad, después de motivarla/o, no insista, eso puede significar que el tema le cuesta y puede necesitar que le acoja, le ayude a tranquilizarse o, simplemente, que necesita un tiempo para poder seguir trabajando los contenidos.

Tiempo y lugar de aplicación

Si se cuenta con tiempo, el libro se puede realizar de una vez. Si no, puede hacerlo de a poco, pero asegurando que la niña o el niño quede tranquila/o después de cada período de trabajo.

Es conveniente que las actividades del libro se hagan en un ambiente seguro para la niña o el niño, en un espacio tranquilo, en el que pueda expresarse con libertad teniendo la certeza de que será acogida/o.

Aspectos que debe observar durante la aplicación

1. Postura corporal (ej.: rígida o relajada).
2. Tono de voz (ej.: tranquilo o molesto).
3. Motivación frente a la realización de la actividad (ej.: si lo quiere hacer o no).
4. Estado emocional (ej.: si está tranquila/o, si se emociona, si se enoja, si se pone a llorar, etc).
5. Manera de dibujar (ej.: si presiona mucho los lápices contra el papel, si apenas se ve lo que pinta, si raya queriendo “destruir” los dibujos, etc).

Estos aspectos le podrán dar una pista de si la niña o el niño se siente cómoda/o con las actividades, si conviene explicar algo más, contener o detenerse. Probablemente mostrará mayor tensión frente a temáticas que le preocupan o inquietan más, lo cual es esperable.

SUGERENCIAS DE APLICACIÓN EN CONTEXTO ESCOLAR

La manera de aplicarlo va a depender de las circunstancias de los alumnos/as y de la escuela. Es obligatorio que cuenten previamente con el consentimiento de sus apoderados (ver anexo 1) y con el asentimiento de la niña o el niño (ver anexo 2).

6 GUÍA PARA EL ADULTO

Idealmente debe implementarlo la psicóloga/o de la institución. Si esto no se pudiera, el/la profesional de la educación que lo aplique debe leer antes esta guía e implementarlo sólo si se siente preparada/o para ello.

Se debe considerar que podrán aparecer temáticas dolorosas para las niñas y los niños, por lo que es muy importante su atención, acogida y habilidades para manejar situaciones complejas. En este sentido, se recomienda organizar previamente al equipo/s que aplicará/n el libro a los alumnos/as.

Modalidades según su contexto

1. Uno a uno (psicóloga/o o profesor/a con niña/o): Esta es la situación ideal, ya que facilitará a la niña o al niño la expresión de situaciones dolorosas y su elaboración. A la psicóloga/o o profesor/a le permitirá acogerla/o y trabajar según las necesidades que se presenten.



2. Grupos pequeños (3-6 niños/as): si la opción número 1 no se ajusta a su contexto, se recomienda aplicarlo de esta manera para que las y los estudiantes puedan expresar lo que sienten y, a su vez, el adulto pueda contenerlas/os y responder a sus necesidades.



3. Curso completo: si las opciones 1 y 2 no se ajustan a su contexto, se recomienda hacerlo en un curso con la presencia de la psicóloga/o del establecimiento durante la aplicación, además del profesor/a, para poder manejar la situación si se expresan realidades complejas.



4. Aplicado por una profesora o un profesor: si no se cuenta con la presencia de la psicóloga/o, se recomienda que lo aplique un profesora/or que se sienta preparada/o para manejar situaciones difíciles. En este caso, sólo se puede aplicar si es que los alumnos/os se encuentran tranquilos y dispuestos a realizar la actividad. Se recomienda que posteriormente los libros sean revisados por un profesional de salud mental.



OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS SEGÚN APARTADOS DEL LIBRO

Primera Parte (páginas 1 a 8)

Sobre las preocupaciones en págs. 5 y 6:

Estas páginas son importantes, porque en ellas la niña o el niño manifestará lo que le preocupa y sobre ello se hará el proceso de elaboración. Dele tiempo para que responda, se puede demorar. En el caso de que no se evidencie preocupación o miedo en ninguna de las dos páginas o que la temática no requiera mayor explicación, siga adelante con la página 10 sin presionar una respuesta. Tenga en cuenta que la preocupación también podrá aparecer en otros apartados del libro.

Sobre la explicación de la causa de la preocupación, pág. 7:

Usted como adulto, debe dar explicaciones sencillas, objetivas, de los motivos o causas de lo que a la niña o al niño le preocupa. Esto permitirá objetivizar las causas y disminuir las fantasías y/o sentimientos de culpa respecto del suceso. Frecuentemente, las niñas y los niños se sienten culpables de las cosas que experimentan como negativas, aunque ellos no sean responsables de aquello.

Evite dar explicaciones como “esto pasa cuando los niños se portan mal o desobedecen”, “esto sucedió porque no te comiste la comida”, “esto es un castigo de Dios” (aunque esto pueda corresponder a las creencias religiosas de los adultos, niñas y niños, es recomendable dar una explicación más “científico-objetiva”, para aliviar culpabilidades y poder elaborar con mayor facilidad).

A continuación se ofrecen explicaciones sencillas (“científico-objetivas”) de posibles situaciones que puedan preocupar a la niña o al niño. Hay que recalcar, que la niña o el niño no es responsable ni culpable de ellas.

Incendio: es un fuego grande, difícil de apagar y que puede quemar casi todo lo que encuentra a su paso. El fuego se forma por la reacción química que se produce cuando se junta mucho calor, oxígeno y material combustible.

Para mayor información, revisa:

<https://www.prevencionincendiosforestales.cl/documento/tripticos-2018-2019/>

Terremoto: es el movimiento que se produce en la tierra cuando se acomodan las placas tectónicas que la conforman. Los movimientos pequeños se llaman temblores y los grandes, terremotos. Cuando ocurre un terremoto en el mar, se le dice maremoto y se puede formar una ola grande, que se llama tsunami.

8 GUÍA PARA EL ADULTO

Para mayor información, revisa:

<https://www.onemi.gov.cl/terremoto/> o <http://convivenciaescolar.mineduc.cl/wp-content/uploads/2019/04/Autocuidado-y-Prevenccion-de-Riesgos-Terremotos-en-Chile-3.pdf>

Aluvión: es un río de barro que se forma cuando se mezcla mucha agua con la tierra en una montaña. Así, empieza a bajar rápidamente por una ladera o quebrada, arrastrando y destruyendo todo a su paso.

Para mayor información, revisa:

<https://www.onemi.gov.cl/aluviones/>

Violencia: es el hecho de usar la fuerza física para dominar a alguien contra su voluntad o para descargar el propio malestar en una persona más indefensa. Además, existen otros tipos de violencias, como el usar palabras hirientes (violencia psicológica); el manejar el dinero de una persona sin su consentimiento o manipularla por medio de él (violencia económica).

Según la edad de la niña o el niño se podría explicar de esta forma: *“la violencia puede ser muy dañina y poner triste a las personas. Con ella se usa la fuerza física y/o de palabras y se trata mal a otro, causándole daño. Si tú ves que alguien está siendo violenta/o con otra/o, o que alguien está siendo violenta/o contigo, busca a un adulto que te pueda ayudar.”*

Para mayor información, revisa:

<http://www.fiscaliadechile.cl/Fiscalia/victimas/itemvif.jsp>

Abuso: es el hecho de transgredir los límites corporales de otra persona sin su consentimiento. Estas situaciones se deben denunciar.

Según la edad de la niña o el niño se podría explicar de la siguiente manera: *“nuestro cuerpo es importante y lo tenemos que cuidar. En tu cuerpo tienes partes íntimas, que nadie puede ni ver ni tocar sin tu permiso, como son tus genitales. Si alguien llega a hacerlo, aunque te pida que guardes el secreto, debes contárselo a un adulto en el que confíes para que te pueda ayudar y te proteja de esa persona, porque no está bien lo que está haciendo”.*

Para mayor información, revisa:

<http://www.fiscaliadechile.cl/Fiscalia/victimas/jovenes/abuso-sexual.jsp> o <https://www.paralaconfianza.org/>

Miedo a enfermarse: la persona se siente amenazada por la posibilidad de enfermarse. Es normal cuando se tiene personas cercanas en mal estado de salud o en circunstancias de pandemia. Si bien por nuestra parte podemos prevenir (alimentarnos adecuadamente, mantener la higiene, etc.) siempre hay que consultar a un profesional de la salud cuando no nos sentimos bien. Si tienes dudas, puedes pedir

orientación en Salud Responde: 6003607777, que es una plataforma telefónica del Ministerio de Salud que atiende las 24 horas del día, todo el año.

Podría explicarlo de la siguiente manera, según la edad de la niña o el niño: *“me doy cuenta de que tienes miedo a enfermarte o que alguien a quien quieres mucho se enferme. Mira, vamos a cuidarnos para no enfermarnos, pero debemos saber que no depende 100% de nosotros. Nos podemos cuidar de esta manera... (decir maneras prácticas según el tipo de enfermedad al que le teme). ¿Te duele alguna parte del cuerpo o sientes algún tipo de malestar? (y según la respuesta usted podrá ver si necesita orientación médica)”*.

Duelo: proceso que se experimenta tras la muerte de un ser querido o la pérdida de algo significativo en la vida de la persona (mascota, alguna facultad física o mental, salud...). Se producen muchas emociones diferentes, como rabia, culpa y tristeza, las cuales, a veces, nos impiden realizar nuestra vida de forma normal. Es un proceso esperable luego de tener alguna pérdida de alguien o algo que nosotros queríamos mucho, hasta que poco a poco se llega a la aceptación.

Dependiendo de la situación, usted podría explicar: *“puedo ver que estás triste (o con rabia, o enojada/o, según cómo vea a la niña o al*

niño) por la muerte o pérdida de esta persona (mascota, alguna facultad o salud) que querías mucho. Es muy difícil y a todos nos gustaría que las cosas volvieran a ser como antes, pero poco a poco vamos a tener que aprender a vivir de esta nueva forma. Pensemos en cómo te sentirías mejor en este momento: seguramente te gustaría verte tranquila/o y jugando. ¿Quieres escribir una carta (o hacer un dibujo) diciendo cómo te sientes, las cosas que te acuerdas de antes y las que vas a echar de menos? ¿Quieres que hagamos un rincón con cosas que nos recuerden a (nombre de la persona/mascota)?”

Para mayor información, revisa:

<https://www.fundacionmlc.org/wp-content/uploads/2018/12/guía-duelo-infantil-fmlc.pdf>

Pie de pág. 7:

La pregunta sobre si la niña o el niño cree que hay otra explicación además de la que le dio usted, se plantea para asegurar que ella o él conteste lo que piense y no según lo que cree que le agradará escuchar a usted. Es probable que la niña o el niño tenga más fuentes de información (compañeros/as de curso, otros profesores/as, familiares, etc). De esta manera podrá re-explicarle si es que usted considera que lo que le cuenta no es adecuado.

Respecto a las creencias sobre lo que le preocupa, pág. 8:

Indaga sobre las creencias que tiene la niña o

10 GUÍA PARA EL ADULTO

el niño sobre la causa de lo que le preocupa. Esto le permitirá a usted aclarárselas en caso de que sean fantasiosas o reflejen culpabilidad. Al dibujar el rostro, la niña o el niño podrá mostrar lo que sintió al estar muy preocupada/o, lo que le ayudará a conectar con sus propios sentimientos y le permitirá a usted percibir su grado de malestar.

Segunda parte (páginas 9-10)

Sobre la prevención, pág. 9:

Aquí la niña o el niño se puede dar cuenta de que existen acciones que ella/él puede hacer para disminuir los efectos negativos de una situación, para contribuir a aliviarla o para que se reduzcan las posibilidades de que se repita.

Sugerencia: en el día a día es importante que usted le vaya mostrando a la niña o al niño diferentes opciones y acciones que ella/él podría hacer para prevenir o aliviar las diferentes situaciones que debe afrontar. Esto le dará herramientas para abordar situaciones difíciles en el futuro.

Sobre la prevención, pág. 10:

La niña o el niño debe saber el camino para llegar a un lugar seguro dentro o fuera de su casa, para acudir ahí en casos de emergencia (ej: terremoto, incendio u otras situaciones peligrosas).

Como material complementario de prevención, pueden realizar en familia o grupalmente en la escuela el plan de seguridad que propone la ONEMI.

<https://www.onemi.gov.cl/wp-content/uploads/2016/01/Manual-Familia-Preparada.pdf>

A esta página llegan quienes no manifestaron preocupaciones en las páginas 5 y 6.

Tercera parte (11 a 17)

Respecto a las emociones básicas, pág. 11:

En esta página se representan las seis emociones básicas y la niña o el niño manifestará con cuál se identifica en este momento. Esto le ayudará a usted a conocer cómo se siente. Es importante recordar que las emociones no son negativas ni positivas por sí mismas, sino que son parte del ser humano. Hay que dejar el espacio para experimentarlas, manifestarlas adecuadamente, comprenderlas, descubrir lo que significan en la propia vida. La salud mental implica experimentar una amplia gama de emociones, por lo tanto, es importante permitirles el espacio adecuado.

Sobre acudir a un especialista, págs. 12 a 16:

Aquí la niña o el niño podrá expresar sus síntomas y usted podrá ver si ella/él necesita ayuda profesional o no.

Usted debe poner atención a:

- Que la niña o el niño manifieste síntomas que se hayan dado durante el último mes (si usted no logra saber esto, convendría consultar al apoderado o persona adulta que más la o lo conoce, ya que para elaborar un evento potencialmente traumático hay que considerar los síntomas actuales).
- Si hay dibujos que a la niña o al niño no le hacen sentido, debe seguir adelante, ya que puede ser que no esté experimentando esos síntomas.

En una situación crítica, es normal sentirse amenazada/o. Con esto se activa el circuito del miedo y se libera adrenalina, para poder responder a ese peligro. Esta es una función adaptativa de nuestra especie, que nos ayuda a pelear, huir o paralizarnos para sobrevivir. Sin embargo, si nos seguimos sintiendo amenazadas/os un mes después de que el peligro pasó, se producirán efectos contrarios a los que experimentó al principio: ahora, en vez de estar atenta/o a los estímulos y tener energía para afrontar las amenazas, experimentará cansancio, irritabilidad, dificultades para pensar y concentrarse, etc.

Señales de alerta para consultar a un especialista :

Convendría consultar si en el conjunto de las próximas páginas tiene los siguientes criterios y se relacionan directamente con la temática que la niña o el niño manifestó que le preocupaba.

Este conjunto de síntomas se puede relacionar con trastorno de estrés postraumático, que afecta gravemente el desarrollo de las niñas y los niños.

Usted debe contar cuántas experiencias (dibujos) marca la niña o el niño en cada página entre la 13 y 16. **Si en la 13 tiene uno o más ; en la 14, tiene uno o más; en la 15, marca 2 o más y en la 16 marca 2 o más, recomendamos que consulte, ya que podría estar manifestando síntomas de trastorno de estrés postraumático.**

De cualquier manera, observe los síntomas que marca (por ejemplo, si no marca en una página y marca varios en otra), ya que si éstos le causan malestar, podrían alterar el desarrollo de la niña o el niño, por lo que igualmente convendría consultar con un especialista.

Tenga presente que las respuestas de la niña o el niño no significan con certeza que tiene una dificultad en su salud mental, sólo el especialista podrá discernirlo tras entrevistarla/o.

Ejemplos:

A. Pepa marcó un dibujo en la página de “intrusos” (que tiene pesadillas), no marcó ninguno en la página de “los que quiero lejos de mí” ni en los de la “montaña rusa”, pero sí marcó 2 dibujos en los “ring ring” (le cuesta concentrarse y le cuesta quedarse dormida).



Su madre, que la está acompañando a hacer el libro, le pregunta sobre el contenido de sus pesadillas y por qué cree que le cuesta quedarse dormida. Se da cuenta de que está viendo un programa de televisión que le da miedo. Esto permite que la madre pueda explicarle la temática, ayudarla a que perciba que está protegida y poner algunas medidas para que no vea ese tipo de programas.

La madre observa después de un par de días que su hija se está quedando dormida en cuanto se acuesta y que ya no tiene pesadillas. Por lo tanto, decide no consultar con un especialista, ya que los síntomas se han pasado y ve que su hija se comporta como siempre.

Si las pesadillas persistieran y le siguiera costando quedarse dormida, causándole malestar, convendría consultar con un especialista. Esto, para ayudar a aliviar el malestar que genera el dormir mal y evitar las consecuencias que le podría producir a largo plazo como cansancio, irritabilidad, miedo, dificultad para concentrarse, ansiedad, etc.

B. Martín marcó dos síntomas de los intrusos (le dan ganas de llorar y a veces tiene recuerdos que le hacen sentir nervioso), 2 de los que quiero lejos de mí (evita algunos lugares y no quiere estar con algunas personas), 3 síntomas de la montaña rusa (cree que el mundo es muy peligroso, todo le parece mal y a veces se siente ansioso) y 3 de los ring-ring (cualquier ruido lo asusta, le cuesta quedarse dormido y no quiere dormir solo).



La profesora que lo acompaña se da cuenta que Martín no marca estos síntomas a modo de juego, sino que se encuentra así desde hace un par de semanas. Martín le cuenta que su hermana sufrió un accidente grave de auto hace un mes y medio, mientras iba con su novio y unas primas. Al indagar, se da cuenta que no quiere ver a quienes iban con su hermana en el auto. No quiere pasar por la esquina del accidente, ni cruzar la calle, todo lo ve como un peligro. Se sobresalta con el timbre del recreo y al contar del accidente se pone a llorar.

¿Crees que sería adecuado consultar con un especialista?

R: Sí convendría consultar, ya que Martín ha presentado estos síntomas durante el último mes y han alterado su manera normal de funcionamiento, causándole gran malestar. Aunque Martín no haya vivido directamente el accidente, el que lo haya sufrido una persona muy querida para él, le pudo haber generado síntomas que se pueden relacionar con el trastorno de estrés postraumático.

Tenga en cuenta lo siguiente:

Todos estos síntomas son normales después de haber vivido una situación muy estresante. Los síntomas, en ocasiones, tienden a pasar por sí solos, pero si duran más de un mes, conviene pedir la opinión de un profesional de la salud. Si los síntomas causan mucho malestar, consulte cuanto antes, sin esperar a que pase el mes.

Si marca en todas las páginas la siguiente cantidad de síntomas, consulte a un especialista:

Síntomas: Los Intrusos (pág.11)	1 o más
Síntomas: Los que quiero lejos de mí (pág.12)	1 o más
Síntomas: La montaña rusa (pág.13)	2 o más
Síntomas: Los ring ring (pág. 14)	2 o más

(Criterios del Manual de Diagnóstico DSMV, págs. 165-168)

Si en alguna de esas páginas no marca nada, tampoco aparece una preocupación, y usted considera que la niña o el niño se comporta de forma normal, lo más probable es que se sienta bien y no necesite ayuda especializada en esos momentos.

Si en algunas páginas marca síntomas y en otras no, es probable que lo que preocupa a la niña o al niño no se relacione con trastorno de estrés postraumático. A pesar de eso, si usted considera que ella o él está afectada/o y no se comporta como de manera habitual, que ha disminuido su alegría o que no juega como antes, convendría consultar con un especialista.

En caso de que considere que necesita ayuda, comuníquese con algún profesional de la salud, como podría ser la psicóloga/o de su escuela, médico o psicóloga/o de su centro de salud o llame a Salud Responde al 6003607777 para pedir orientación.

Si solicita ayuda de un especialista, para que exista buena disposición de la niña o el niño en el momento de asistir a consulta (virtual o presencial), es importante que usted le muestre que la psicóloga/o es una persona que podría escucharla/o, ayudarla/o y jugar con ella/él (*psicoterapia del juego*).

SUGERENCIAS PARA SITUACIONES ESPECÍFICAS, DESPUÉS DE HABER REALIZADO LAS ACTIVIDADES DEL LIBRO

Página 13:

En caso que la niña o el niño presente algunos de los siguientes síntomas del denominado grupo de “Los intrusos”.

Recuerdos angustiosos: cuando la/o vea preocupada/o, le puede preguntar si se está acordando de algo y según la respuesta, podrá ayudarla/o a calmarse, ver si tiene que tomar algunas medidas para protegerla/o y que no se exponga nuevamente a una situación similar, percibir si necesita ayuda especializada, hacer un ejercicio de relajación como el 4/4/4 (pág. 22), entre otros.

Si tiene una pesadilla que se repite: inventen juntos otros finales menos angustiosos en el que la niña o el niño logre salir positivamente de esa situación.

Si la niña o el niño experimenta que se está repitiendo la situación que le preocupa y no se está repitiendo en la realidad: reconfórtela/o, pídale que mire hacia los lados y le diga lo que ve, pídale que ponga los pies en la tierra y que sienta la presión que hace en ella, pídale que le

describa los olores que haya en el lugar... Este ejercicio le ayudará a situarse en el momento presente a través de los sentidos corporales.

Si la niña o el niño, tras un suceso que le preocupa, vuelve a tener reacciones que ya había superado, como volver a hacerse pipí en la cama o durante el día, pedir que le den de comer en la boca, querer ir a dormir con los padres o adultos con que vive, querer más acompañamiento en sus actividades, volver a tener miedo a la oscuridad, etc: no lo avergüen- ce y trate de acogerla/o. Si existiera la posibilidad de que esto lo causara un factor fisiológico, consulte a su médico (ej.: una niña o un niño se puede hacer pipí por problemas “orgánico-médico” o por causas más psicológicas).

Página 14:

En caso que la niña o el niño presente algunos síntomas del denominado grupo de “Los que quiero lejos de mí”.

Si se trata de que no quiere volver o pasar cerca de un lugar que ya no es peligroso, pero que le genera angustia: ayúdela/o a que se sienta protegida/o, hágale ver los motivos por lo que se puede sentir segura/o, haga el ejercicio de respiración 4/4/4 (pág. 22), para calmarla/o. Si la angustia que le provoca es desmedida, consulte a un especialista.

Si la niña o el niño no quiere ver a algunas personas: no la/o deje nunca sólo con ellas, ya que se sentirá desprotegida/o y/o vulnerable. Si usted no percibe los motivos por los que no quiere estar con ellas, acuda a un especialista. Nuestra labor como adultos siempre será la de proteger a las niñas y los niños.

Página 15:

En caso que la niña o el niño presente algunos síntomas del denominado grupo de “La montaña rusa”.

Si presenta alteraciones en el estado de ánimo: se recomienda fomentar buenas relaciones sociales, con quienes la niña o el niño pueda conversar y jugar. Puede recurrir a las actividades que marcó en las páginas 20 y 21 del libro, que son de su agrado.

Considere que hay una gran relación entre lo que *pensamos, sentimos y hacemos*. Cada uno de éstos influye en los demás, así, si cambiamos uno de esas áreas, podemos cambiar las demás. Por ejemplo: si estamos pensando cosas tristes y logramos cambiar los pensamientos por otros más agradables (un momento entretenido, de cariño, un paseo, un lugar que nos guste, por ej.) es muy probable que nuestros sentimientos se vuelvan más placenteros y esto nos lleve a cambiar la actitud. Si logramos activarnos y hacer algo cuando no teníamos ganas, es probable que aumente nuestra voluntad de hacerlo.

Por otra parte, hacer algo de ejercicio, moverse, correr, etc, puede ayudar a aumentar las endorfinas que nos ayudan a sentirnos mejor.

De cualquier manera, si usted percibe que el estado de ánimo está muy “apagado” y no cambia en un par de días, acuda a un especialista. Tome en cuenta que estos cambios del estado de ánimo en las niñas y los niños, frecuentemente se manifiestan con irritabilidad. Esto requiere mucha paciencia por parte de los adultos que los acompañan, ya que si se irritan también, los efectos negativos aumentarán. Lo adecuado es que en las niñas y los niños prevalezcan los momentos de alegría, aunque pasen por momentos de tristeza.

Página 16:

En caso que la niña o el niño presente algunos síntomas del denominado grupo de “Los ring ring”.

Si se encuentra hiperalerta y se sobresalta con cualquier ruido: ayude a la niña o al niño a relajarse, haciendo ejercicio de respiración (4/4/4, pág. 22) y físico, para ayudar a que su cuerpo se relaje y vuelva a la calma. Evite situaciones que aumenten su tensión (por ejemplo: que no vea películas o videos de miedo, noticias negativas en la televisión, evite bromas de asustarse). Ayúdela/o a que se duerma temprano en un ambiente tranquilo.

Si tiene dificultades para quedarse dormida/o, se despierta durante la noche o se despierta mucho antes de lo que debería por la mañana:

haga el ejercicio 4/4/4 durante 5-10 minutos 5 veces a lo largo del día y antes de acostarse. Se recomienda no ver pantallas desde dos horas antes de acostarse, hacer ejercicio durante la mañana o, al menos, dos horas antes de que oscurezca y que la última comida del día sea liviana. Si se despierta en la noche, acójala/o y ayúdela/o que se vuelva a dormir.

Usted puede intentar ayudar con estas recomendaciones, pero si el estado de la niña o el niño no cambia para bien, debe consultar a un profesional de la salud. Estos consejos en ningún caso sustituyen la consulta de un profesional de la salud si es que la niña o el niño lo necesita.

Sobre acudir a un especialista, pág. 17:

Como ya se mencionó, si se observaron varios síntomas que manifiestan que la niña o el niño no se siente bien, se debe consultar a un especialista. Es importante, porque si el malestar continua un par de semanas desde que inició su preocupación, no va a disminuir significativamente más e incluso podría intensificarse. Esto podría llegar a alterar el desarrollo normal de la niña o el niño. En caso de acudir a un especialista, es importante generar un clima favorable y no asustarla/o hacia la atención, ya que ahí la/o escucharán y ayudarán. Se recomienda que

lleven el libro que trabajó la niña o el niño para que el especialista tenga acceso a esa información para ayudarla/o.

Cuarta parte (págs. 18- 23)

Sobre duelo, págs. 18 y 19:

El objetivo de estas páginas es ayudar a elaborar un posible duelo. Si la niña o el niño manifiesta que no ha sufrido pérdidas significativas (de personas, mascotas, facultad o salud), pueden saltarse estas páginas.

Si al inicio del libro, en las página 5 o 6 la niña o el niño habló de una pérdida, se le puede recordar aquí, si es que no lo menciona espontáneamente. También se puede dejar esta etapa para un trabajo posterior y dejarle todo el espacio que necesite para desarrollar estas actividades sin sentirse presionada/o.

En caso de que haya fallecido alguien cercano a él/ella o que haya perdido a su mascota, puede ayudar alguna de las siguientes actividades:

- Que la niña o el niño le escriba una carta en la que le exprese su amor, sus inquietudes, lo que la/o echa de menos, como la/o recuerda, lo que le alegra recordar, etc.
- Plantar un árbol o planta, que se convertirá en un recordatorio de la persona o mascota que perdió. La niña o el niño deberá cuidarla, regarla, convirtiéndose así en un lugar de calma y de

conectarse con lo que siente.

– Repasar en familia fotos y/o anécdotas de la persona o de la mascota, recordarla con cariño. Imaginar qué actitudes le gustaría percibir a esa persona en ustedes (probablemente de alegría, solidaridad, esfuerzo por seguir adelante). Esto facilitará aceptar la pérdida de a poco, verá cómo hablar de aquello le alterará cada vez menos, hasta lograr expresarse con serenidad al respecto.

– Cuando ya haya serenidad y la niña o el niño se sienta preparada/o, puede ayudar escoger un par de recuerdos de las cosas de esa persona o mascota y regalar lo demás a quien le pueda servir. El ayudar a otros puede ayudar a ver la vida con mayor esperanza.

Sobre actividades que le gustan a la niña o al niño, págs. 20 y 21:

Se recomienda que se fije en las actividades que la niña o el niño marca con más entusiasmo, para proponérselas luego cuando la vea decaída/o, triste o irritable. Recomendamos no sugerir actividades con pantalla (celular, videojuegos, tv o similares), ya que suelen generar adicción y les dificulta luego disfrutar de los momentos en que no cuentan con ellas. En la vida cotidiana intente fomentar que la niña o el niño juegue, ya que esto mejorará su salud mental.

Sobre técnicas de relajación, págs. 22 y 23:

En estas páginas se entregan herramientas concretas para sentirse mejor en momentos de

mucha ansiedad, que tranquilizan y ayudan a conciliar el sueño a quien tiene insomnio.

En el ejercicio 4/4/4: al vaciar los pulmones y permanecer sin aire, se activa el nervio vago, que activa el sistema parasimpático del cuerpo, que se encarga de hacerlo volver a la “calma biológica”. De esta manera, la persona se tranquiliza, logra pensar mejor, descansar con mayor facilidad. Está validado científicamente que puede ayudar a personas de todas las edades

Para mayor información: <https://medicina.uc.cl/publicacion/manual-abcde-la-aplicacion-primeros-auxilios-psicologicos/>

En el “abrazo mariposa” se tocan dos puntos del cuerpo (bajo las clavículas) que ayudan a liberar tensión. Este ejercicio se sustenta en las técnicas de “tapping”, que a su vez se sustenta en algunos principios de acupuntura.

Quinta parte (págs. 24 hasta el final)

Sobre redes de apoyo, págs. 24 y 25:

La especie humana ha sobrevivido y evolucionado, en gran parte, debido a su sentido social. Es decir, ayudándose unos a otros, ya que de lo contrario, no sobrevivirían. Enseñar a visualizar las redes de apoyo y aprender a pedir ayuda es fundamental para que las niñas y los niños aprendan a seguir adelante, mantengan la esperanza de que las cosas pueden mejorar y

sean creativos/as para buscar nuevos caminos para satisfacer sus necesidades o resolver sus dificultades. Al percibir la ayuda, la niña o el niño se da cuenta de que no está solo con su dificultad, que hay otras personas dispuestas a apoyarla/o, lo que contribuye enormemente a aumentar su serenidad.

Tras la actividad el adulto puede compartir con la niña o el niño cómo salió adelante de alguna situación difícil pidiendo ayuda o uniendo sus esfuerzos con los de otras personas o ayudando a otras a salir adelante.

Sobre autocuidado, pág. 26:

En esta página, al reflexionar sobre lo que a otros niños u otras niñas les convendría hacer, la niña o el niño podrá proyectar algunas de las cosas que puede hacer para ayudarse a sí mismo. Si marca algo que no le ayudará (ej: descargar su rabia contra su mascota, hacer cosas peligrosas) usted debe ayudarle a percibir las consecuencias de esos actos, para que perciba que no se beneficiará con ellos. Además, convendrá que le muestre opciones que sean más saludables y adecuadas para esa situación.

Sobre redes de apoyo, pág. 27:

Aquí la niña o el niño manifestará las personas a las que tiene confianza para pedirles ayuda. Si lo ve conveniente, ante alguna situación difícil para la niña o el niño, usted podrá pedir apoyo para ella/él a esas mismas personas.

Sobre satisfacción de necesidades, pág. 28:

En esta página la niña o el niño puede mostrar lo que él cree necesitar o lo que le gustaría tener para resolver su situación o sentirse mejor. Con esta información, si es posible y adecuado, usted podrá apoyar a la niña o al niño satisfaciendo sus necesidades desde lo que ella/él considera conveniente.

Cierre de actividades, págs. 29 y final:

Aquí se agradece a la niña o al niño por haber compartido parte de su experiencia. Se deja una actividad lúdica (el laberinto) y se le plantea la pregunta de a qué quiere jugar. Recordemos que el juego de una niña o de un niño manifiesta su salud mental. Además, muchas veces elaboran los sucesos a través del juego. Por lo tanto, es importante que al terminar el libro, lo deje jugar libremente. Usted podrá observar si lo hace con tranquilidad, si todavía manifiesta angustia por lo que le preocupa, si juega con serenidad mostrando contenido que antes le angustiaba o si simplemente se pone a jugar en lo que le gusta sin relacionarlo con el contenido que le preocupaba. Si observa que:

- Todavía manifiesta angustia, puede convenir consultar con un especialista.
- Juega con serenidad, puede ser manifestación de que está elaborando adecuadamente.

¡Le agradecemos su atención y dedicación en esta labor!

BIBLIOGRAFÍA PRINCIPAL DEL LIBRO “SOLCÍN Y EL VIAJE A LAS EMOCIONES” Y DE ESTA GUÍA PARA EL ADULTO

DSM-5. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*.

Landreth, G. (2018). *La terapia del juego. El arte de relacionarse jugando*. Editorial Obelisco.

Martínez, J., Sepúlveda, E., & Culaciati, R. (2010). *Cuando la tierra se movió. 2° edición*.

Organización Mundial de la Salud. (2012). *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo*.

Pontificia Universidad Católica de Chile. (2016). *Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos*.

ANEXO 1 PARA INSTITUCIONES CONSENTIMIENTO INFORMADO

(Nombre de la niña o el niño) _____ ha sido invitada/o a participar de la realización de las actividades del libro “Solcín y el viaje a las emociones”, de la Fundación Puente al Sol, realizado bajo la adjudicación del proyecto de conocimiento público “Salud mental: Cómo la ciencia nos cuida” del Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación.

El objetivo de la realización de las actividades del libro es ayudar a elaborar adecuadamente posibles situaciones difíciles vividas por las niñas y los niños, darles herramientas para aumentar su bienestar y orientar en caso de que necesite ayuda más especializada.

De esta participación he comprendido que:

1. En esta actividad se espera que la niña o el niño logre recibir ayuda para elaborar una situación difícil que pueda estar viviendo o vivió. Podrán aparecer temáticas delicadas para la niña o el niño y, en este caso, recibirá apoyo por parte de quien lo aplique.
2. Toda la información obtenida en la aplicación relativa a la niña o al niño será tratada confidencialmente y se me informará en caso de que sea pertinente.
3. Si en algún momento tengo alguna pregunta relacionada con la actividad, puedo contactarme con (nombre de la institución que aplicará el libro) _____.

Yo _____, RUT: _____ he permitido la participación de (nombre de la niña o el niño _____), de quien soy apoderada/o, en la aplicación del libro “Solcín y el viaje a las emociones”

Firma

Fecha

ANEXO 2 PARA INSTITUCIONES CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA NIÑAS Y NIÑOS

¡Hola! Somos (nombre de la institución) _____, y hoy queremos invitarte a participar en la realización de las actividades del libro “Solcín y el viaje a las emociones”, de la Fundación Puente al Sol, realizado bajo la adjudicación del proyecto de conocimiento público “Salud mental: Cómo la ciencia nos cuida” del Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación”.

El objetivo de este documento es ayudarte a tomar la decisión de aceptar o no la realización del libro.

¿Cuál es el propósito de este libro?

Ayudarte con posibles situaciones difíciles que hayas vivido o que estés viviendo.

¿En qué consiste tu participación?

Si estás de acuerdo, sólo debes realizar cada una de las actividades del libro que te mostrará tu psicóloga/o y/o profesor/a en un espacio seguro y preguntar cuando tengas dudas.

¿Cuánto durará tu participación?

Tu participación durará lo que el adulto a cargo te diga.

¿Qué riesgos corres al participar?

No existe ningún riesgo asociado a tu participación.

¿Qué beneficios puede tener tu participación?

El beneficio para ti será expresar una situación difícil que te pueda estar preocupando y aprender herramientas concretas para manejar algunas situaciones difíciles. De esta manera te podrá ayudar

a sentirte mejor.

¿Qué pasa con la información y datos que tú entregues?

La psicóloga/o y/o profesoras/es que estén contigo, mantendrán CONFIDENCIALIDAD con respecto a cualquier información obtenida en tu libro. Los datos recogidos serán usados de manera exclusiva para fines relacionados con tu propio bienestar emocional.

¿Es obligación participar? ¿Puedes arrepentirte después de participar?

Tú NO estás obligada/o a participar en esta actividad, puedes participar sólo si quieres y si cuentas con el consentimiento de tu apoderado.

Si durante la actividad quieres dejar de participar, puedes hacerlo.

HE TENIDO LA OPORTUNIDAD DE LEER ESTA DECLARACIÓN DE ASENTIMIENTO INFORMADO, HE PODIDO HACER PREGUNTAS ACERCA DEL LIBRO Y ACEPTO PARTICIPAR EN ESTA APLICACIÓN.

Firma

Fecha

**Si tienes alguna duda, comunícate con
nuestra Fundación Puente al Sol al correo
fundpuentealsol@gmail.com.**

“Solcín y el Viaje a las Emociones” es un libro que ayudará a la niña o niño a profundizar en su mundo interior; si ha pasado una situación compleja o se encuentra preocupada o preocupado, le ayudará a entender las emociones que eso le ha producido, canalizarlas y conocer estrategias para sentirse mejor.

En esta guía se enseña a utilizar el libro, a interpretar la información relevante que puede aparecer después de su uso, a reconocer cuándo conviene consultar a un especialista y a aplicar estrategias para algunas situaciones específicas.



Financiado por:

