mineros de chile
www.consejominero.cl

Cuando la tierra se movió

Autoras:
Josefina Martínez B.,
Elena Sepulveda O.,
Rossana Culaciati S.

Diseño & Ilustración: Carolina Durán

ESCUELA DE PSICOLOGIA

Centro de Estudios y Promoción del Buen Trato

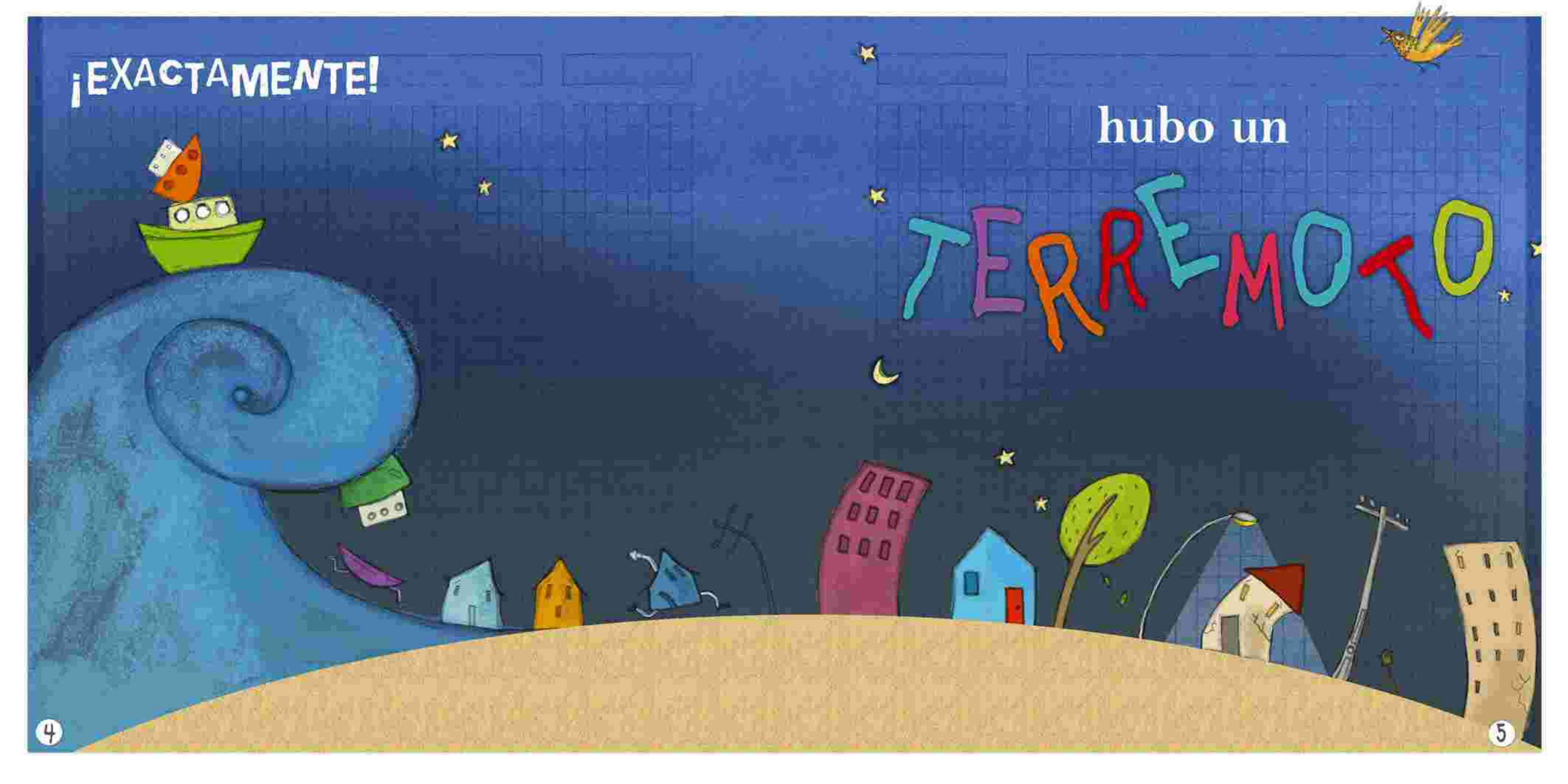
Este libro pertenece a

.....

incluye texto
guía para el adulto

En México,
el 19 de septiembre del 2017, mientras muchos estabamos en la escuela, la Tierra se movió con mucha fuerza

¿SABES TÚ QUÉ FUE LO QUE PASÓ?


¡EXACTAMENTE!
hubo un
TERREMOTO

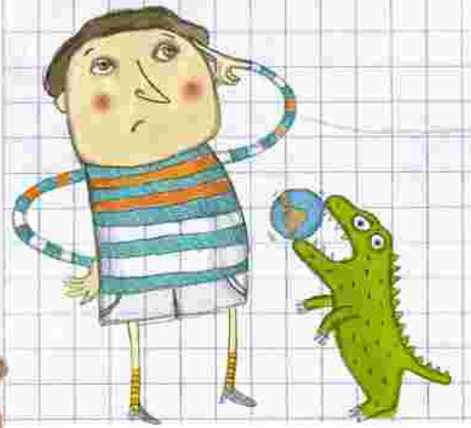
¿SABES POR QUE OCURREN LOS TERREMOTOS?

Seguramente, en todo este tiempo,

y después de lo que has vivido,

has aprendido mucho sobre ellos.

Ya debes ser todo un experto...



- Sucede que debajo del suelo que nosotros pisamos, la tierra está formada por distintas capas o placas
- Estas placas se mueven para acomodarse y a veces chocan entre ellas
- Cuando las placas chocan, la tierra libera la energía que tenía guardada y se mueve
- Entonces, se producen los TEMBLORES o TERREMOTOS

→ Un **temblor** es un movimiento más pequeño. Es como si la Tierra hiciera **un tiritón**

(Como cuando tiritas de frío. Prueba a hacer la mímica)

→ En un **terremoto**, en cambio, la Tierra se **sacude** y se **agita** con fuerza

(Como cuando sacudes tu cuerpo al ritmo de la música para liberar tensiones ¿Te animas a hacer la mímica?)

Después de un terremoto, las placas siguen acomodándose...

→ Por lo tanto, durante un tiempo, la tierra seguirá moviéndose un poco.

- Esos movimientos se llaman réplicas.
- Las réplicas son temblores y te pueden dar susto. Sin embargo recuerda que éstas van a ser menos intensas que el terremoto que las originó.

No olvides que los temblores, terremotos y tsunamis son fenómenos de la naturaleza. Por lo tanto, NO SON CULPA DE NADIE

En el terremoto del 19 de septiembre la tierra se movió tan, tan fuerte que...

- Casi todas las personas salieron corriendo
- Se cayeron y se rompieron cosas
- Se cortó la luz y nos quedamos a obscuras
- Hasta en pueblos muy lejanos lo sintieron

¿Cómo viviste tú el terremoto?
Dibuja o escribe en este espacio cuál fue tu experiencia

¿Qué sentiste cuando ocurrió el Terremoto?

.....

(escríbelo acá)

La mayoría de los niños sintió **susto, ¡mucho susto!**

¿Y cómo no va a ser así? Casi **TODOS** sentimos **miedo** con este tipo de cosas

Y aunque el terremoto ya pasó...

...es **normal** que muchas personas sigan preocupadas

¿Y a ti? ¿Te pasa lo mismo? ¿Cuán grande es tu preocupación?

Marca con una X y pinta la cara que represente el tamaño de la preocupación que tienes actualmente

Cuando uno está asustado o preocupado, pueden ocurrirte las cosas que aparecen en la siguiente lista. Marca con un ✓ las que te han pasado a ti.

- ☐ Tener pesadillas
- ☐ Tener miedo a la oscuridad
- ☐ Hacerse pipí en la cama
- ☐ Querer dormir con los papás
- ☐ Tener susto de separarse de la familia
- ☐ Andar "nervioso"

- ☐ Tener dolores de guata o de cabeza
- ☐ Andar más bueno para llorar
- ☐ Andar desganado o cansado
- ☐ Andar más enojón
- ☐ Me han ocurrido otras cosas:

.....

.....

.....

.....

¡Recuerda que todas estas reacciones son NORMALES!

También es normal estar triste, sobretodo si a causa del Terremoto perdiste...

Une con una línea la cara que aparece al centro con los dibujos que representan lo que perdiste o lo que te causa tristeza

Como ves, a causa del Terremoto, puedes sentir muchas cosas. Si sigues con , tienes o tal vez , puede ser que te preguntes:

¿Por cuánto tiempo me voy a sentir así?

Eso va a depender,
pues todas las personas somos diferentes.
Por lo tanto, a algunos niños, la preocupación,
el susto, la tristeza o la rabia, les puede
durar más tiempo que a otros.

...es bueno que sepas que, mientras tanto, hay cosas que puedes hacer para sentirte mejor

¿Sabías tú que todas las personas tenemos formas de relajarnos y de sentirnos más tranquilos?

Así es. Sólo debemos descubrir cuáles son las cosas que a ti te ayudan a:

- Reconfortar tu corazoncito triste o preocupado
- Descansar el cuerpo o la mente

¿Vamos a investigar?

Para estar más tranquilos o relajados, a algunos niños les sirve...

Encierra con un círculo aquellas cosas que te ayudan a ti

Pintar o dibujar

cantar

Rezar

Hacer deporte

jugar

Escuchar música

Respirar hondo

Leer

Bailar

Descansar

Andar en Bici

Abrazar un peluche regalón

También es muy importante buscar la compañía de otras personas.

A muchos niños les ayuda...

→ Encierra con un círculo aquellas cosas que te sirven a ti

Estar con amigos

Abrazar a un ser querido

Que un adulto los consuele

Estar con la familia

Conversar con la profesora

Conversar con los amigos

Conversar con los papás

Bromear y reirse con otros

Jugar con otros niños

Mano de ayuda

Apoya la palma de tu mano en esta hoja y marca su contorno. Luego, anota en cada dedo el nombre de una persona que pueda ayudarte cuando estés asustado o preocupado

Has tenido mucha valentía y generosidad al compartir con nosotros tu experiencia con el

TERREMOTO

MRTROETO

¡Upss! con tanto movimiento se nos desordenaron las letras

¿Puedes ayudarnos a ponerlas en orden?
Recórtalas y luego pégalas en las líneas.

¡Muchas gracias por tu ayuda!

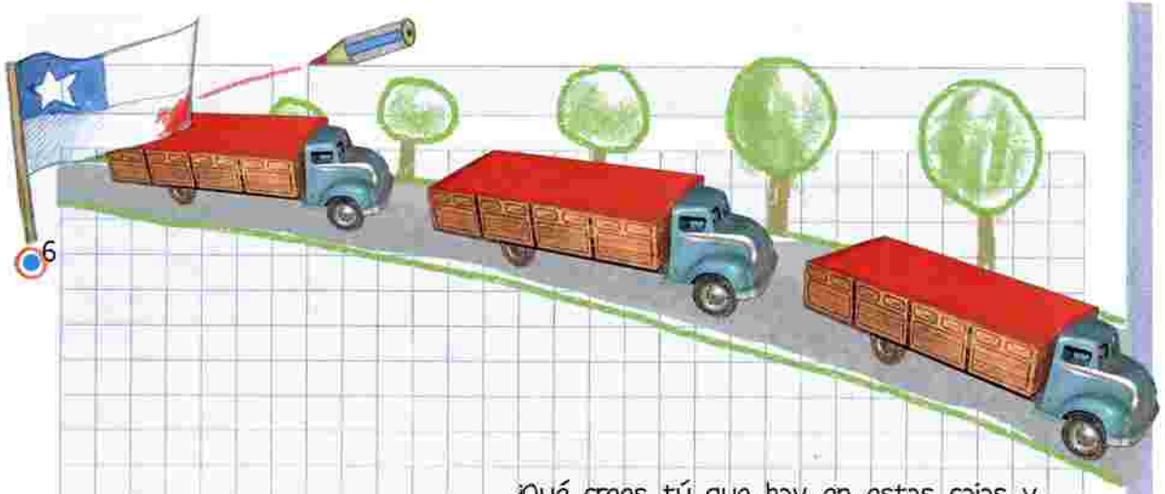
Recuerda que, poquito a poquito, las cosas **volverán a estar en orden.**
Hay MUCHAS personas trabajando en ello

LA RECONSTRUCCIÓN

Por ejemplo, muchos voluntarios, de diversas partes del país han llegado a las zonas más afectadas para ayudar a quienes perdieron su casa.

Une los puntos siguiendo el orden de los números

¡A ver qué descubres!



¿Qué crees tú que hay en estas cajas y bolsas? ¿Qué necesitan las personas afectadas por el terremoto?

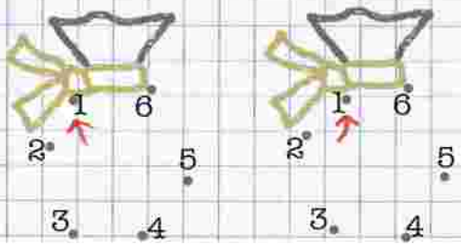
.....

.....

.....

.....

.....



El terremoto demostró que la Tierra tiene mucha energía...

...pero ¡TÚ también la tienes!

....y puedes usarla para hacer de éste, un mundo mejor

¿Cómo?

Tratando bien a los demás

Tratándote bien a ti mismo

Tratando bien al planeta

¡Animo! ¡Esta es la mejor forma de ayudar!

A los adultos preocupados por las niñas y los niños:

El fuerte Terremoto que azotó a gran parte de nuestro país el pasado 19 de septiembre, ha sido tema obligado en las conversaciones que todo este tiempo hemos sostenido con familiares, amigos y compañeros de trabajo. Esto, sin lugar a dudas, se debe a nuestra necesidad de procesar lo ocurrido, de entenderlo y de darle un significado, para luego integrarlo a la historia de nuestra vida. Porque lo cierto es que, nos haya afectado más de cerca o más de lejos, esye sismo quedará inscrito en nuestra memoria, tanto individual como colectiva

1

2

Los **niños** experimentan la misma necesidad de elaborar y entender lo que ocurre a su alrededor sólo que, a diferencia de nosotros, cuentan con recursos cognitivos y emocionales que hacen más difícil dicha labor. Además, debemos tener en cuenta que para ellos éste ha sido **el primer terremoto** de sus vidas y, por ende, no cuentan con una experiencia previa de la cual hayan podido aprender.

3

Si tienes este libro en tus manos, seguramente has estado pensando **cómo ayudar** a que tus hijos, sobrinos, nietos, hermanos chicos, alumnos, pequeños pacientes, etc. superen el impacto emocional que el terremoto ha tenido en ellos. Lo que te estamos entregando es una **herramienta** que, en ningún caso, reemplaza tu presencia atenta y cercana.

4

*Estas páginas han sido concebidas para ser leídas en conjunto con el niño, pensando en **estimular** la conversación entre éste y el adulto. El libro no hace más que facilitar la exploración de la experiencia de los pequeños, pero serán tu compañía y actitud receptiva las que harán posible que ellos expresen sus vivencias, penas, temores, preguntas y preocupaciones.*

5

"Cuando la Tierra se movió" es un **libro o cuaderno interactivo**, que busca que los niños sean los protagonistas de todo lo que se describe en estas páginas. Por lo tanto, te pedimos que:

- Los **animes** a poner su nombre en la primera hoja. Con esto, ya quedarán como co-autores del libro y lo sentirán como propio.
- Les permitas **rayar** las páginas, resolver los juegos, pintar, dibujar y escribir sobre ellas si así lo desean, pues éstas han sido creadas pensando en ellos.
- Los **invites** a responder las preguntas que aparecen formuladas a lo largo del libro. No te olvides de hacer una pausa después de cada pregunta, de esperar pacientemente sus respuestas y de mostrar interés en lo que ellos tengan que decirte ¡Seguro te sorprenderás!

TERREMOTU

CUANDO LA TIERRA SE MOVIÓ

6

- Si los niños no quieren hacer ninguna de estas cosas, es importante que **no los presiones** ¡Recuerda que este libro es una invitación y no una obligación!

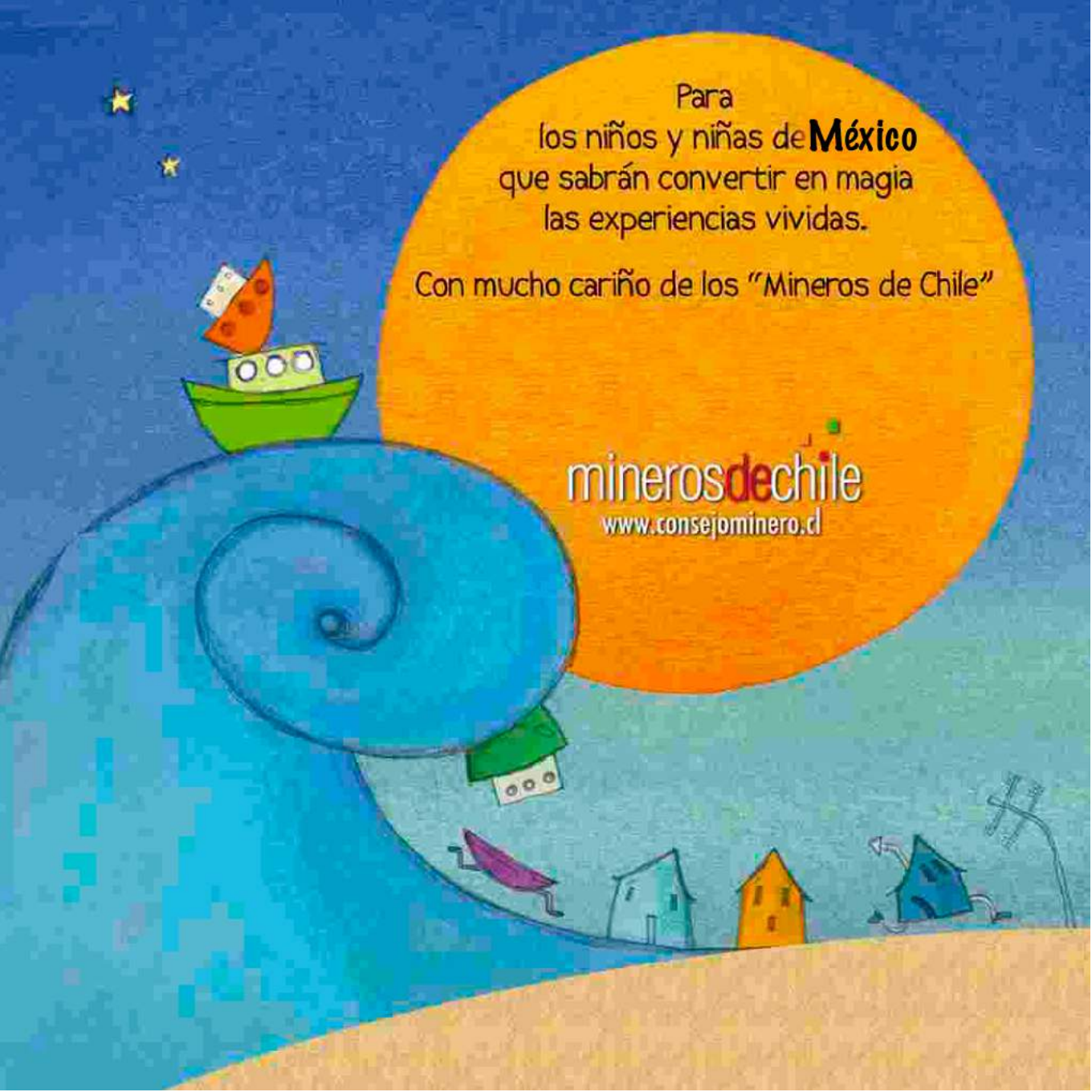
Si permites que los niños participen activamente en los juegos y ejercicios que se proponen en este librito, estarás **contribuyendo** a aminorar el sentimiento de impotencia que ellos y todos nosotros hemos experimentado en algún grado después del terremoto. Esta sensación de no poder hacer nada para mejorar la situación o de no poder cambiar, aunque sea un poquito las cosas, puede ir disminuyendo si los niños descubren que sí existen formas de ir **recuperando la estabilidad emocional.**

7

8

Junto con documentar el temor, la preocupación y el dolor, este librito también pretende dejar registro de la **esperanza** y de los ejemplos de fortaleza de los cuales hemos sido testigos. Los niños han de saber que los adultos están haciendo un **esfuerzo** grande por reconstruir el país, sus pueblos, sus vidas y las de sus hijos. Pero también necesitan **sentir** que ellos mismos, como niños y niñas, **son parte importante de esta reconstrucción** y que tienen mucho que aportar para que todos vivamos en un mundo más amoroso y más humano.

¡Todos lo necesitamos!
¡Sigamos trabajando por ello!


Para
los niños y niñas de México
que sabrán convertir en magia
las experiencias vividas.
Con mucho cariño de los "Mineros de Chile"
minerosdechile
www.consejominero.cl