

Medio	La Tercera
Fecha	7-03-2010
Mención	Habla Viviana Galdames, directora de Educación básica se refiere al shock que están viviendo los niños después del terremoto, lo hayan vivido de cerca o visto por televisión.

Cómo volver a clases después del shock

Los colegios y el Mineduc se preparan para recibir a los escolares a partir de mañana en un escenario muy distinto del normal: niños con problemas para dormir, temor a separarse de los padres o impactados por las noticias. Por eso, los expertos llaman a postergar las pruebas durante, al menos, dos meses, e instaurar espacios de diálogo para que los niños se expresen. En este escenario, los profesores juegan un rol clave.

A. Fuentes / P. Salazar / D. Arce

El regreso a clases a partir de esta semana será muy distinto del originalmente previsto. Las conversaciones ya no girarán en torno a las vacaciones. Muchos niños llegarán con dificultades para conciliar el sueño y para relacionarse, dolores físicos y temor a separarse de los padres.

A ello se agregan problemas de memoria y de concentración e, incluso peor rendimiento en pruebas cognitivas, usuales en niños que se han expuesto a traumas.

Por eso, el Mineduc impulsará un completo plan de intervención (**ver recuadro**) y los colegios preparan a sus profes-

sores para que sean claves en la recuperación de los alumnos.

La primera medida es retomar cuanto antes la rutina, pero que ello no signifique hacer como si nada hubiera pasado. "Los colegios deben hacer una intervención en crisis. Permitir que estudiantes y profesores cuenten lo que les pasa", asegura la psicóloga de la UC, Isidora Mena.

El rol de los docentes es vital: después de los padres, ellos son los adultos a cargo de los niños. Y la presencia de adultos acogedores es fundamental para sobreponerse a situaciones adversas. "Si el profesor no está bien, el niño se sentirá inseguro", dice la psicóloga de la UC, Ana María Arón.



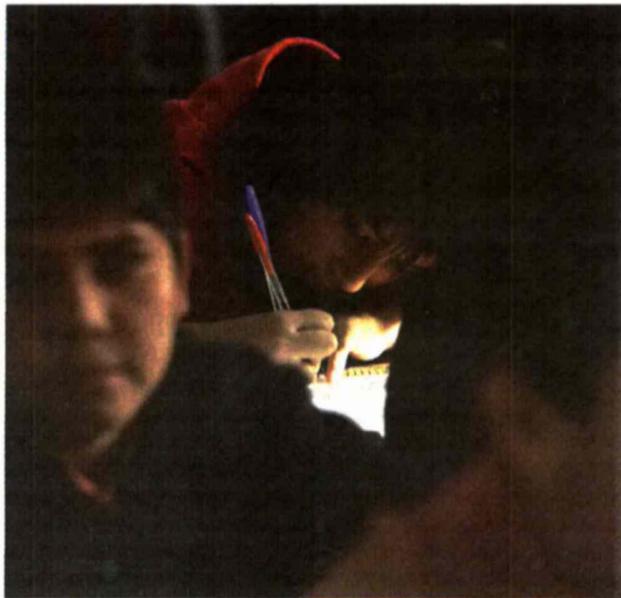
“Todos los niños están en duelo, los que vivieron el terremoto de cerca, y los que lo han visto en televisión. Los colegios deben respetar ese proceso”,

Viviana Galdames,
académica de la U. A. Hurtado.

Los docentes deben abrir espacios para que los niños expresen sus emociones y enseñarles por qué ocurren los sismos. Lo primero permite manejar mejor las emociones, mientras que racionalizar el hecho, ayuda a disminuir el temor. "Los niños han perdido lugares y espacio para el juego, han sentido el golpe", afirma Paz Valenzuela, directora del Centro de Atención Psicológica de la U. Andrés Bello.

Tampoco debería haber pruebas durante dos meses. Cuando alguien está expuesto a un gran temor, aumenta la secreción de hormonas, que ayudan responder ante la amenaza. En los niños este sistema tiende a permanecer activo, creando un desbalance en el cerebro, que puede, a largo plazo, atrasar el desarrollo cognitivo. "El cerebro no puede seleccionar lo que va a aprender de lo que no", explica la neuropsiquiatra Amanda Céspedes.

"El cómo se vivan los primeros días de colegio será clave en la forma en que los niños responderán en el año", agrega Viviana Galdames, directora de Pedagogía de la U. Alberto Hurtado. En el Colegio Cumbres y en el República de Siria no harán pruebas por algunas semanas a los niños más chicos. También se han programado clases lúdicas, mientras otros establecimientos permitirán a los padres acompañar a sus hijos.



Paso a paso

■ Dar seguridad

Los niños necesitan certeza sobre su seguridad inmediata: mostrarles que el colegio es seguro, llamarlos o visitarlos si están muy angustiados.

■ No cuestionarlos

Dejarlos que expresen sus emociones, sin que los adultos acaparen la conversación y sin cuestionarlos.

■ Diálogo según edad

Los espacios de diálogo varían según edad. Dibujo o juego, entre 3 y 9 años; cuentos para 10 a 14 años; y solidaridad para los adolescentes.

■ Retomar rutinas

Recuperar las rutinas habituales, como que vuelvan a su pieza, permite volver a tener la sensación de control de las cosas.

■ Postergar pruebas

Por dos meses, por lo menos, no debieran tener pruebas, ya que falta motivación y no son capaces de mantener la atención.

El plan de intervención

El Mineduc convocó a psicólogos, sicopedagogos y asistentes sociales a elaborar un plan para contener y capacitar a los docentes, para que traten con los niños; y derivar a los menores a centros de salud mental. El plan cuenta con el apoyo del Ministerio de Salud, Unesco

y Unicef y se extenderá a todo el país.

El primer paso es restablecer las clases lo antes posible. "Volver a un ritmo de vida normal es clave, porque estar con los amigos, brinda apoyo sicoemocional", dice Gary Stahl, representante de Unicef en Chile.

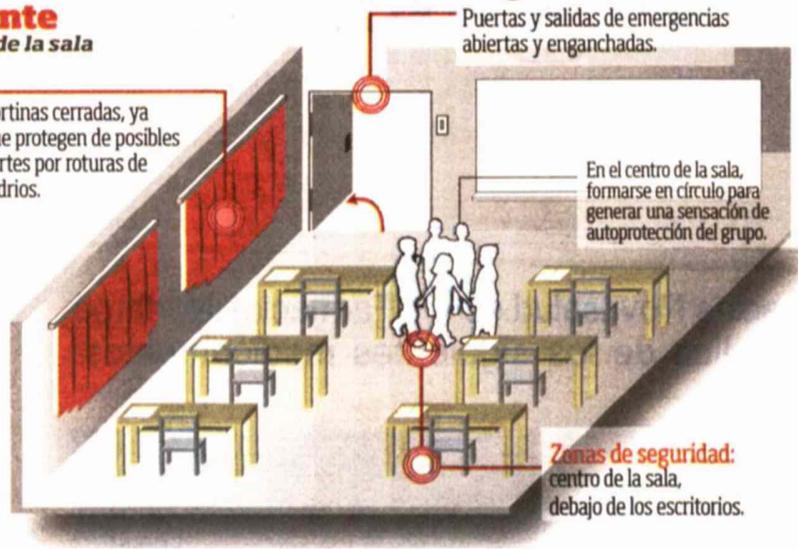
Se trata del mismo tipo de plan que se aplicó en niños víctimas de Katrina o del 11S. "En EEUU, apoyamos en la identificación de los niños que requerían apoyo adicional. Les enseñamos qué hacer frente a un sismo, a través del juego", agrega Stahl.

Cómo actuar en un sismo en el colegio

Durante

Dentro de la sala

Cortinas cerradas, ya que protegen de posibles cortes por roturas de vidrios.



Fuera de la sala



En caso de evacuación, se debe comprobar antes el estado de escaleras o pasillos.



Patio: zona de seguridad exterior. Se recomienda mantener la formación en círculo.

Después



Ocupar las zonas de seguridad externas y permanecer allí.



En zonas costeras, en caso de que las personas no puedan mantenerse en pie debido al sismo, es necesario evacuar a zonas de altura.