



UNHCR
ACNUR

Agência da ONU para Refugiados

ENSEÑAR SOBRE LAS PERSONAS REFUGIADAS

**Orientaciones para trabajar
con niñas y niños refugiados
afectados por el estrés y el
trauma**

Encuentre más recursos en: acnur.org/ensenar-sobre-las-personas-refugiadas.html

© 2017 ACNUR

ÍNDICE DE CONTENIDOS

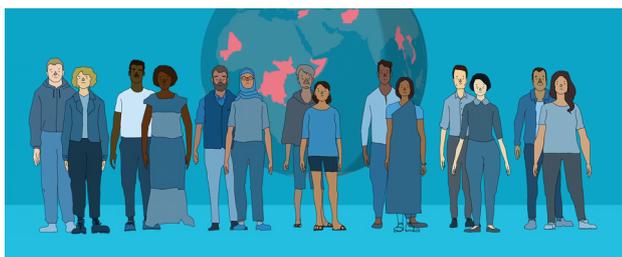
1	Introducción	3
2	¿Qué experiencias provocan estrés o trauma en las niñas y los niños refugiados?	3
3	¿Qué síntomas puede presentar las y los estudiantes?	4
4	¿Cómo pueden ayudar los docentes y las escuelas a las niñas y los niños?	8
5.A	En la enseñanza primaria	12
5.B	En la enseñanza secundaria	28
	Apéndice	41

Encuentre más recursos en:
acnur.org/ensenar-sobre-las-personas-refugiadas.html

Las orientaciones presentadas en esta guía han sido recopiladas, adaptadas y redactadas por Mialy Dermish. También han contribuido Eva Alisic, Hayley Scrase, Laetitia Lemaitre, Pieter Ventevogel, Maeve Patterson y Frederik Smets.

©2017 ACNUR

1 INTRODUCCIÓN



Aunque algunas niñas y niños refugiados pueden presentar un comportamiento difícil y preocupante en la escuela y en el aula, no todos aquellos que han experimentado conflictos armados y que han tenido que huir padecerán traumas y estrés.

El presente documento aborda los comportamientos de niñas y niños refugiados relacionados con el estrés y el trauma. Su contenido pretende ayudar a los docentes a entender de qué manera el estrés y el trauma pueden afectar a los alumnos refugiados, proporcionando también recomendaciones y consejos para una integración exitosa de aquellos que sufren estrés y trauma en sus aulas.

2 ¿Qué experiencias provocan estrés o trauma en las niñas y los niños refugiados?

Vivir y huir de situaciones violentas, perder a seres queridos y emprender viajes peligrosos y estresantes hacia la seguridad son algunas de las experiencias que pueden causar trauma y estrés en las niñas y los niños refugiados.

Además, hay otras situaciones que pueden contribuir al estrés diario y acentuar el impacto del trauma que ya puedan haber experimentado, como por ejemplo no saber si su condición en un nuevo país es permanente, vivir en alojamientos pobres o con recursos limitados, o incluso vivir con familiares u otros cuidadores que a su vez estén afectados por el trauma o el estrés.

¿Qué es el trastorno de estrés postraumático (TEPT), el estrés tóxico y el trastorno de adaptación? - ¿Tengo que

diagnosticar a mis alumnos para poder ayudarlos?

Usted no debe intentar diagnosticar a sus alumnos: los docentes no son terapeutas.

Si le preocupa la salud mental de alguno de sus estudiantes, comuníquese a un profesional de la salud mental, médico o terapeuta través de los mecanismos adecuados, de manera que pueda recibir un diagnóstico apropiado y el cuidado y tratamiento que necesite.

Sin embargo, la escuela, y sobre todo las relaciones que allí se establecen, pueden ser una experiencia increíblemente estabilizadora, positiva y enriquecedora en la vida de los estudiantes, y pueden ayudarles a superar los momentos más difíciles. Si esta experiencia se complementa con el apoyo en el hogar y en la vida fuera del colegio por parte de los padres y madres, hermanos, y de otros miembros de la familia y tutores, muchas niñas, niños y alumnos superarán las dificultades que están experimentando sin necesitar ayuda adicional.

Más abajo encontrará una serie de ejercicios que pueden ser de utilidad para los docentes que enseñan en clases en las que hay alumnos refugiados que padecen traumas y estrés, así como orientaciones para crear un ambiente en el aula y en la escuela capaz de fomentar el bienestar de las niñas y los niños afectados.

¿Por qué cambia el comportamiento de los niños que experimentan estrés y trauma?

Los cerebros de las niñas y los niños, como los de los adultos, procesan y responden a las experiencias y a la información en varias etapas. Generalmente, estas etapas van desde la respuesta física inmediata, como el sudor en las manos o un nudo en la garganta, a las respuestas emocionales, como sentir enfado o molestia, y, por último, a la intervención de la "parte pensante" de nuestro cerebro. Una vez activada la "parte

pensante" de nuestro cerebro, podemos organizar nuestros pensamientos, tomarnos tiempo para reflexionar sobre las cosas y actuar para garantizar el mejor resultado posible.

Los niños o alumnos que han estado expuestos al trauma o al estrés extremo suelen actuar de manera distinta porque sus cerebros se han visto superados por experiencias violentas y estresantes que interrumpen el flujo normal de procesamiento de la información y de la experiencia.

Lo que ocurre es que la "parte pensante" del cerebro se apaga, mientras que las partes que producen respuestas más físicas y emocionales siguen encendidas. Esto da lugar a un comportamiento físico y emocional más extremo del que puede esperarse en una situación determinada.

Por ejemplo, un alumno que esté conversando con alguien podría enfadarse repentinamente y golpear a otro compañero sin ni siquiera darse cuenta. También puede ocurrir que actúe de una manera emocionalmente distante con todos los que le rodean y que no desee establecer ninguna interacción con el resto de personas.

3 ¿Qué síntomas pueden presentar las y los estudiantes?

A continuación se describen algunos comportamientos o situaciones comunes en los niños y niñas que experimentan trastornos relacionados con el trauma y el estrés.

Revivir los acontecimientos

Las niñas y los niños pueden pensar repetidas veces en los acontecimientos que han experimentado, revivir lo que les sucedió. A menudo, cuando reviven una situación están intentando organizar sus pensamientos y cambiar el desenlace de la situación que vivieron.

Algunos pueden tener pesadillas. Algunos pueden reaccionar de forma brusca ante aquello que les recuerden a ese acontecimiento concreto al tener lo que se denomina un recuerdo repentino o

flashback (Alisic, 2010).

«De pronto me llegan imágenes a la mente y de nuevo está todo ahí, como si estuviera volviendo a suceder, entonces me siento tan aterrorizada que no puedo respirar y solo quiero atacar o salir corriendo. Es horrible. En ese momento solo quiero que todo se pare o estar muerta».

Mikaehla A., 16 años, huyó a Austria desde Chechenia.

(Siebert y Pollheimer-Pühringer, 2016)

Disociación y dificultades de concentración

En los casos de exposición prolongada, puede parecer que los alumnos, sobre todo los niños y niñas pequeños, están como en un sueño. Puede ocurrir que vivan la vida como si fuera una película, y sentir que los acontecimientos se aceleran o se ralentizan. Algunos niños y jóvenes tienen la impresión de haber salido de sus cuerpos. También puede ocurrir que tengan una memoria limitada y que parezca que han olvidado cosas importantes de su pasado (Siebert y Pollheimer-Pühringer, 2016).

«Mustafá suele mirar al vacío en clase. Cuando su profesor de matemáticas le dice algo, parece confundido y desorientado. Los compañeros también han percibido situaciones parecidas. Al final de la clase, Mustafá es incapaz de resumir lo que se ha dicho, y es como si no estuviera allí. Tiene diecisiete años y llegó solo a Austria tras huir de Afganistán. Su familia vive en Irán, donde su padre murió hace poco debido a una diabetes no tratada»
(Siebert y Pollheimer-Pühringer, 2016).

¿Cómo hacer frente a los recuerdos repentinos y a los episodios en los que parece que los alumnos "no están presentes"?

(SIEBERT Y POLLHEIMER-PÜHRINGER, 2016)



Hay varias cosas que se pueden hacer si una alumna o un alumno experimenta un recuerdo repentino:

- Respirar hondo varias veces y asegurarse de que usted mismo está tranquilo antes de actuar.
- Si es posible, intentar captar o mantener el contacto visual con la persona.
- Llamar a su estudiante por su nombre suavemente.
- No tocarlo en estos momentos.
- Reorientarlo diciendo su nombre y afirmando que está en un lugar seguro. Decirle dónde está, la fecha y quién es usted. Repetir esta etapa hasta que el alumno vuelva al momento presente.
- En caso necesario, crear un estímulo sensorial más fuerte. Hablar un poco más alto o avisarle que le va a tocar y poner la mano suavemente en su brazo. Si esto sucede con frecuencia y tiene la posibilidad de hacerlo, colóquelo un paño frío en el brazo para traerlo al momento presente.
- Una vez que el alumno afectado haya vuelto al aquí y al ahora, explíquele brevemente lo que le ha sucedido:
 - "Estabas teniendo un mal recuerdo, pero ahora estás aquí y estás seguro(a)".
- Si es posible, envíelo a la enfermería o al médico de la escuela para que descansa un rato y tome una bebida o coma algo dulce. Si no, intente ofrecerle un descanso y una bebida o tentempié en el aula. Más tarde, pregúntele en privado si le apetece explicar o ayudarlo a explicar a la clase lo que ha sucedido, y planee con él o con ella cómo hacerlo.
- Proporcione una explicación simple a la clase sobre lo que ha sucedido, utilizando la explicación de arriba sobre la manera en la que nuestro cerebro procesa la información. Explique que el alumno está reaccionando física y emocionalmente a algo que le recuerda una situación muy difícil del pasado.
- Si la clase tiene preguntas, puede proponerles que las escriban y ver si el alumno quiere contestar en otro momento, por escrito o hablando con la clase.

Evitación

Las niñas, niños y adolescentes afectados por el trauma suelen evitar aquellas situaciones, personas, conversaciones y pensamientos que les parecen inquietantes o demasiado emocionales. Esta evitación debe entenderse como un intento de no enfrentarse a sentimientos fuertes. Se trata de un entumecimiento de las emociones (Siebert y Pollheimer-Pühringer, 2016).

«Maryam se ha esforzado mucho por aprender alemán y también se examinará de la asignatura durante este año escolar. La primera prueba le ha salido bien. Cuando el profesor la elogia, no muestra ningún tipo de alegría. Parece desconcertada, como si no supiera qué hacer en esta situación»

(Siebert y Pollheimer-Pühringer, 2016).

Estar extremadamente atentos, irritables o hipervigilantes

Algunas niñas o niños pueden tener dificultades porque sus cerebros están en un estado de alarma constante. Pueden parecer inquietos y nerviosos. Se pueden sobresaltar o asustar fácilmente si hay ruidos o movimientos. También pueden reaccionar negativamente a los cambios en el aula o en el entorno de la escuela, por ejemplo, con la llegada de nuevos docentes o con un cambio en la distribución de los asientos. Por las noches, pueden tener problemas para dormirse y, por lo tanto, llegar cansados a la escuela (Alisic, 2010).

«Cuando Mahtab está sentada en clase, sus sentidos parecen estar en un estado de alerta constante. Siempre está observando a sus compañeros, su manera de moverse, lo que dicen y la manera en la que miran a los demás. Observa a su alrededor en busca de peligros potenciales, y también reacciona con mucha sensibilidad a los ruidos fuertes, como el timbre de la escuela. Parece incluso que le molesten los susurros o los silbidos de los demás niños. A veces grita “¡Parad!”»

(Siebert y Pollheimer-Pühringer, 2016).

Comportamiento agresivo

Las niñas, niños y jóvenes también pueden comportarse de manera agresiva. Esto puede incluir enfrentamientos físicos, berrinches y amenazas. También les puede costar mucho calmarse después. En los adolescentes, el comportamiento agresivo también puede ir dirigido hacia ellos mismos (por ejemplo, autolesiones, intentos de suicidio y abuso de alcohol y drogas). El comportamiento agresivo también puede ser una respuesta a un desencadenante (Siebert y Pollheimer-Pühringer, 2016).

«Por la manera en la que se acercó a mí, de pronto sentí como si volviese a estar allí, sentí miedo y le pegué porque pensaba que tenía que defenderme o si no me habría hecho algo».

Mikaehla A., 16 años, huyó a Austria desde Chechenia. (Siebert y Pollheimer-Pühringer, 2016)

Comportamiento fuera de control, sin límites

A menudo, parece como si el comportamiento de los alumnos o alumnas no tuviese límites y actuaran sin ningún control. Esto puede entenderse como un intento de buscar dichos límites para alcanzar un mayor sentido de estabilidad y seguridad, y también de pedir más apoyo y sentirse valorados por los demás. (Siebert y Pollheimer-Pühringer, 2016).

Dificultades de aprendizaje

Los niños y adolescentes afectados por el estrés y el trauma pueden tener dificultades de aprendizaje. Estas dificultades incluyen la incapacidad para concentrarse completamente en las tareas, en necesitar realizar un gran esfuerzo para recordar la información cuando intentan resolver un problema, o dificultades para controlar sus reacciones, como no ser capaces de coger turno o de esperar para responder a las preguntas, así como dificultad para pasar de una actividad o idea a otra con rapidez.

Miedos

A veces, los niños afectados por el estrés o el trauma tienen un miedo mayor o más duradero al abandono que el resto de sus compañeros de clase (por ejemplo al despedirse de un tutor o un padre por la mañana). Muchos niños y niñas temen que vuelva a pasar algo malo en cualquier momento o que les sigan persiguiendo. También es posible que hagan más preguntas que otros niños sobre la muerte y el sufrimiento. (Siebert y Pollheimer-Pühringer, 2016).

Cambio de actitud frente a la gente, la vida y el futuro

Los niños y adolescentes pueden perder la confianza en otras personas durante la guerra y la huida. Puede que no tengan expectativas para su vida o su futuro, o que solo tengan expectativas negativas. Algunos están convencidos de que morirán de manera precoz. Pueden mantener una actitud negativa para protegerse de nuevas decepciones y peligros.

Esto le sucede sobre todo a los niños y adolescentes que han perdido a uno o ambos padres. Algunos niños y niñas pueden tener sentimientos de culpa, que pueden derivar del hecho de ser supervivientes y a la presión que esto puede conllevar. (Siebert y Pollheimer-Pühringer, 2016)

«Hassan llegó de Somalia a Austria como refugiado siendo menor no acompañado. Una vez intentó quitarse la vida saltando por la ventana del primer piso pero, afortunadamente, un amigo le detuvo.

Tras una breve estancia en la unidad de psiquiatría para adolescentes, se descubrió que su madre estaba hospitalizada en Somalia y que sus hermanos le estaban pidiendo dinero para poder operar a su madre. Pero Hassan es un solicitante de asilo que vive en un centro de acogida y recibe atención primaria, y apenas tiene dinero».

(Siebert y Pollheimer-Pühringer, 2016)

Extrema falta de autoestima y de confianza en sí mismos

Los niños que han experimentado estrés y trauma pueden tener problemas de autoestima, lo que afecta a su capacidad para probar cosas nuevas y para sentirse seguros en las actividades y el trabajo académico que realizan.

«Cuando el lunes en la clase de alemán se pidió a los niños que contaran su fin de semana. Khadeja, de once años, fue incapaz de reconstruir lo que había vivido durante los dos últimos días.

Mientras que su hermano, de cuatro años y que está en preescolar, contaba con emoción la reunión familiar que habían tenido con sus tíos, que ahora viven en Alemania. Ella le devolvió su cuaderno al profesor y le dijo: "No puedo hacerlo, soy tonta"».

«Khadeja tenía seis años cuando llegó a Austria, y su hermano nació un año después de haber escapado. Ella nunca asistió a educación preescolar. Su madre le contó al profesor que siempre estaba enferma, que lloraba mucho y que no le gusta jugar con otros niños».

(Siebert y Pollheimer-Pühringer, 2016)

«Neginah no sabe lo que quiere; suele decir "no sé" o "¡no puedo hacerlo!" Se porta bien, nunca discute, no habla en clase y se queda sola en el recreo. Cumple con el programa semanal, realizando una tarea tras otra. Cuando no entiende un ejercicio, se queda mirando la pared y no pide ayuda. Nunca se queja y no parece gustarle nada en particular. No quiere ir a las excursiones, aunque sus padres la animen a hacerlo».

(Siebert y Pollheimer-Pühringer, 2016)

Comportamiento regresivo

Los niños pueden mostrar un comportamiento regresivo y volver a etapas de desarrollo previas (por ejemplo, volver a mojar la cama o chuparse el dedo). También tienen una mayor necesidad de afecto y cariño. (Alisic, 2010 y Siebert y Pollheimer-Pühringer, 2016).

Molestias físicas

Los niños pueden quejarse de sentir mareos o palpitaciones incluso bastante tiempo después de que tuvieron lugar los acontecimientos estresantes.

- Los niños más pequeños se quejan de dolor de estómago, náuseas y pérdida de apetito.
- Los adolescentes suelen quejarse de dolor de cabeza, migrañas, dolor de cuello, espalda y estómago.

(Siebert y Pollheimer-Pühringer, 2016)

Otros asuntos a los que se enfrentan los niños refugiados y que pueden tener un impacto negativo adicional en sus experiencias de estrés y trauma

Algo que distingue a muchos niños y niñas refugiados afectados por el trauma es que suelen estar sujetos a factores de riesgo adicionales como:

Vivir con un padre, madre o tutor que también haya experimentado o esté experimentando estrés y trauma.

- Si siguen siendo solicitantes de asilo, vivir en situación de incertidumbre (no saber si se quedarán en el país).
- Vivir en una situación financiera difícil que añada estrés a su vida.
- Vivir en un lugar nuevo donde la comunidad y las redes sociales pueden ser nuevas o limitadas.
- Haber experimentado múltiples traumas o

factores de estrés (violencia en sus países de origen, pérdida de un ser querido, un viaje estresante hasta un lugar seguro).

Las dificultades mentales o cognitivas (TDAH, problemas de aprendizaje) también pueden complicar la experiencia del estrés y el trauma en los niños y niñas. (Alisic, 2010 y Siebert y Pollheimer-Pühringer, 2016)

4 ¿Cómo pueden ayudar los docentes y los colegios?

Como docente y particular

Las niñas y niños de todas las edades que sufren estrés y traumas necesitan el apoyo de adultos estables y enriquecedores.

Pueden ser padres y madres, amigos de la familia, orientadores, monitores juveniles y docentes. Tome nota de las personas que podrían tener disponibilidad para dar apoyo a sus alumnos. ¿Puede sugerir algún club o grupo juvenil a aquellos que necesiten apoyo? Recuerde que comprometerse a desarrollar una relación más profunda y de mayor apoyo con un alumno y no cumplir con ese compromiso puede ocasionar daños.

Establecer una relación y luego retirarse puede ser perjudicial para la alumna o alumno que sufre problemas de estrés o traumas, así que intente ponerlos en contacto con otro grupo o personas que tengan una mayor disponibilidad. Si se siente incapaz de seguir comprometiéndose a dedicar tiempo a construir la relación con un alumno, tómese el tiempo de explicarle por qué ya no tiene tiempo y asegúrese de que entienda que él o ella no es la razón por la que ya no puede continuar involucrándose. Intente encontrar a otras personas con las que el alumno pueda hablar.

Los niños que han experimentado estrés y trauma pueden abrirse a usted de manera inesperada

Es importante que el alumno se sienta escuchado y valorado en este punto, y que usted concilie todo esto con sus necesidades y capacidades como docente. Si se siente a gusto escuchando al alumno, asegúrese de estar o de ir a un lugar tranquilo.

Si no es capaz de asumir la información o no se encuentra en una buena situación, utilice las orientaciones siguientes:

- Haga saber al alumno que lo que necesita decir es importante para usted, y que puede ver su necesidad, su dolor o su lucha.

Ejemplo: "Veo que necesitas hablar con alguien, y me alegro de que hayas venido a verme".

- Explíquele que ahora mismo no puede dedicarle el tiempo necesario, y que su papel como docente es encontrar a alguien con quien pueda hablar.

Ejemplo: "Desgraciadamente, tengo que hacer "X" ahora mismo y creo que sería mejor si hablastes con "Y" sobre esto. Él/ella podrá escucharte y ayudarte mejor que yo. ¿Me permitirías presentarse a "Y", con quien podrás hablar de esto?"

- Cerciórese de seguir el protocolo de la escuela en lo referente a la confidencialidad y la protección del menor, así como la derivación de alumnos con problemas que en su opinión necesitan un diagnóstico.

Las niñas y niños necesitan que respondamos a sus preguntas con sinceridad

Es posible que las niñas y niños tengan preguntas sobre cómo se sienten, el impacto que tienen en sus compañeros o qué pasará con ellos. Si no

puede responder a ninguna de estas preguntas, hágale saber que no conoce la respuesta e intente encontrarla para él o derivarlo a alguien que conozca dicha respuesta. No evite ningún problema, pero siga siempre las orientaciones mencionadas anteriormente si siente que no puede responder o si se siente incómodo/a respondiendo a las preguntas.

Trabajar con los padres y madres o tutores

Para apoyar a las niñas, niños y jóvenes, es crucial construir una relación estrecha con los padres y madres, de modo que el entorno estable y enriquecedor se extienda del hogar a la escuela. A continuación se expone una serie de sugerencias para lograrlo:

- Comuníquese regularmente con los padres sobre los progresos del alumno, sus logros y sus problemas (de manera positiva).
- Intente entender la organización del hogar, las responsabilidades del niño o niña en casa, las relaciones existentes, el tiempo del que dispone para las tareas escolares y la cultura del hogar.
- Considere organizar una tarde de padres o un club de desayuno mensual para su clase, donde podrá presentar a los padres y madres de familias. Asegúrese de tener materiales para los demás hermanos (libros o juguetes) para que los padres sientan que los pueden traer con ellos.
- Si hay familiares de otros niños de la clase que estén de acuerdo con la idea de ponerse en contacto con padres y madres refugiados o que sean nuevos, preséntelos.
- Encuentre a una persona que pueda traducir (otro padre o madre, una organización comunitaria local) si existiera una barrera idiomática.
- Comparta los conceptos y culturas escolares importantes que tienen impacto

en los logros académicos y personales. Por ejemplo, explique los beneficios de las actividades extraescolares, la disponibilidad de tareas o deberes y tutorías para recibir ayuda, o por qué es importante dormir y descansar.

- Favorezca la comunicación y las preguntas de los padres y los alumnos, y promueva el diálogo con los docentes y el personal escolar cuando surjan problemas u otros asuntos.

Cuidar de uno mismo es muy importante cuando se trabaja con niños que pueden presentar un comportamiento difícil

Puede ser útil solicitar los mecanismos de apoyo existentes (orientadores escolares o psicólogos disponibles para docentes) o crear un grupo de profesores para hablar sobre experiencias complicadas. Encontrar maneras de recargarse (haciendo ejercicio o meditación, quedando con un amigo o un ser querido, o pasar tiempo en la naturaleza) después de un día, una semana o un periodo difícil aumentará su productividad y le ayudará a ser mejor profesor y persona.

En el aula

Ayude a estabilizar a las alumnas y alumnos que tratan de superar una situación de trauma o estrés creando una rutina o un horario diario, fiable y transparente durante los días de escuela

Seguir una rutina diaria transparente y fiable permite que los alumnos recobren el sentido del control sobre el día a día de sus vidas. Asegúrese de que, en la medida de lo posible, desarrollen juntos las rutinas, rituales y tradiciones, presentándolas de una manera clara. Hable con los alumnos cuando se sientan desorientados. Si hay que hacer cambios en la rutina diaria o en el entorno de la clase, asegúrese, siempre que sea posible, de que se tenga en cuenta a los niños o alumnos en la

toma de decisiones y de que se traten de forma abierta las razones de los cambios y ajustes..

Fomente el sentido de pertenencia y el sentimiento de seguridad mediante la creación de rituales de bienvenida, despedida y reconocimiento

Los momentos de saludo y de despedida, y aquellos en los que se expresa reconocimiento a los alumnos en diferentes momentos del día, contribuyen a crear un sentido de pertenencia y de comunidad. Además, aprender a decir el nombre de cada niño de la manera que ellos o sus familias prefieran es una forma de reconocer la importancia de su cultura y sus orígenes, y contribuirá a crear una relación de confianza y un sentimiento de seguridad. Si hubiese una despedida final, asegúrese de que los alumnos que estén involucrados tengan tiempo de expresar sus sentimientos, quizás escribiendo un poema, haciendo un dibujo o participando en una canción de despedida.

Mejore la confianza de los alumnos en ellos mismos favoreciendo la participación

Deje que los niños y los adolescentes participen todo lo posible. Prevea tiempo al principio del trimestre o de la asignatura para desarrollar juntos un conjunto de reglas y enumerarlas claramente en el aula.

Si se rompe una regla, aproveche la oportunidad para recordarles a todos las reglas de la clase. Hable con ellos sobre lo que les gustaría aprender juntos, en qué momento y de qué manera. Esto favorecerá la confianza de los alumnos y les infundirá la creencia de que son capaces de hacerlo.

Puede darse el caso de que un alumno no muestre interés por un ejercicio o que se niegue a participar. Háblele con amabilidad y anímelo a participar, pero si no funciona, no le presione.

« ¿Te gustaría probar esto? No importa si no te sale a la primera. Si quieres, podremos intentarlo juntos más tarde, pero si realmente no quieres hacerlo nadie te obliga».

Para los alumnos que prefieran quedarse mirando durante ciertas actividades, también puede distribuir roles que fomenten y enfatizen distintas habilidades, una «tarjeta de escucha», «tarjeta de creación de vocabulario», «tarjeta de observador» donde los niños y niñas puedan concentrarse en la capacidad de escucha, escribir palabras nuevas o lo que han observado en las diferentes actividades.

Colabore para restablecer su confianza en las personas adultas demostrando que los profesores son humanos y cometen errores

Todos cometemos errores. Sin embargo, algunos niños procedentes de zonas de guerra y en crisis han experimentado que los adultos pueden infundir terror, e incluso sentir que tienen derecho a hacerlo. Para ellos resulta muy liberador y reconfortante ver que sus profesores son capaces de reflexionar sobre sus propias acciones y sobre lo que dicen, y ver que para ellos es natural disculparse con sus alumnos cuando han cometido un error.

Detenga los rumores y ayude a explicar los comportamientos e incidentes a los compañeros

Como sabrá, los rumores se propagan muy rápido en la escuela. A menudo, los estudiantes sufren porque se extienden suposiciones falsas y rumores negativos que pueden proceder de su hogar o de los compañeros.

Además, a través de los medios de comunicación, las redes sociales y otras fuentes se difunde información inexacta sobre las dificultades a las que se enfrentan los niños refugiados y sobre los problemas que suponen para sus clases, el sistema educativo y sus comunidades. Antes de abordar cualquier tema o explicar algún comportamiento concreto que haya tenido impacto en la clase,

lo mejor es consultar antes a los estudiantes involucrados.

Pregunte a su estudiante si quiere participar en la explicación que vaya a dar a la clase. Asegúrese de que las explicaciones, ya sean sobre acontecimientos concretos o sobre comportamientos en general, sean breves, sencillas y positivas.

Para ayudarse, puede utilizar las explicaciones científicas sobre el funcionamiento del cerebro (mencionado más arriba).

«Cuando hemos experimentado cosas difíciles, la parte pensante de nuestro cerebro, que normalmente nos permite calmarnos, puede apagarse o no funcionar temporalmente, lo que puede hacer que actuemos más rápidamente con un comportamiento de enfado o tristeza. Esto no dura para siempre».

5.A En la enseñanza primaria

A continuación se expone una serie de juegos, actividades, ejercicios y métodos pedagógicos que pueden utilizarse en el aula para hacer frente a las dificultades que acarrearán el estrés y el trauma. Todos ellos se centran en el aprendizaje social y emocional, así como en el desarrollo de habilidades como la conciencia de uno mismo, la autorregulación, la autoestima, el empoderamiento y la confianza en uno mismo.

Además, abordan la manera en la que la dinámica de toda la clase puede afectar al bienestar de cada uno, incluyendo temas como dar la bienvenida a los recién llegados, crear entornos de aprendizaje constructivos para todos los niños y niñas, y comprender los límites y el comportamiento en el aula.

5.A.1 Actividades para desarrollar la inteligencia emocional y las habilidades y capacidades de las niñas y niños para reconocer sus propias emociones e interpretar las emociones de los demás

 **OBJETIVOS:** Desarrollar y fortalecer el vocabulario emocional de los niños cuyo desarrollo social y emocional pueda haberse visto interrumpido por experiencias traumáticas y estresantes.

 **DURACIÓN:** 110 - 15 minutos para los ejercicios 1.1, 1.2, 1.3. El ejercicio 1.4 puede utilizarse a lo largo de la jornada escolar una vez presentado (10 minutos).

1.1 Reconocer las emociones



sorprendido



emocionado

En la hoja de actividades encontrará un conjunto de imágenes para esta actividad, que podrá descargar en los enlaces que se encuentran debajo del enlace a este documento. Imprima el documento PDF y muestre a los estudiantes las distintas caras. Pídales que identifiquen las palabras adecuadas para describirlas.

Por ejemplo: feliz, triste, enfadado, cansado, emocionado o sorprendido.

1.2 Mímica de emociones

Los niños pueden jugar en grupos pequeños o por parejas. Pídales que representen mediante mímica las emociones que han aprendido y otras que ya conozcan. Deje que se enseñen entre ellos palabras nuevas que les sean familiares de sus propios hogares y culturas o en su lengua materna. Esta actividad puede hacerse después de la 1.1 y repetirse después de la 1.3 una vez que se haya desarrollado un vocabulario más sofisticado.

1.3 Desarrollar el vocabulario emocional

Introduzca palabras de vocabulario emocional más complejas y matizadas, preguntando a los estudiantes si las conocen. Si no las conocen, represente distintos escenarios para explicar la emoción y pida a los niños que gesticulen y pongan la expresión facial que adoptarían si estuviesen sintiendo esa emoción: frustrado/a, agotado/a, agobiado/a, sorprendido/a.

1.4 Expresar mis sentimientos

Una vez que las niñas y niños tengan una idea clara y reconozcan al menos ocho emociones en ellos mismos (dependiendo de la edad), instale en el aula unos «tablones de emociones». Utilice tableros de corcho o papel laminado magnético. Escriba una emoción en la parte superior de cada tablón. Se pueden colocar fotos de los niños o etiquetas con sus nombres en una cesta debajo del tablón o colgadas con tachuelas en los tablones de emociones.

A lo largo del día, los niños pueden mover o colgar la etiqueta con sus nombres en un tablón u otro para que los demás sepan cómo se sienten. Si vemos a un niño o niña que se está esforzando mientras hace un puzle, podemos pedirle que elija un tablón y mueva su etiqueta que expresa la emoción que siente en ese momento. Podemos hacer lo mismo si vemos que un niño está muy contento. Algunas de las palabras de los tablones pueden ser: frustrado/a, contento/a, enfadado/a, excluido/a, emocionado/a y nervioso/a.

5.A.2 Actividades para ayudar a todas las niñas y niños a entender la experiencia de recibir a alumnos nuevos en el aula



OBJETIVOS: Reducir el estrés de la adaptación de los niños y niñas refugiados a sus nuevas aulas y mejorar las interacciones entre los niños refugiados y los del país anfitrión.



DURACIÓN: 20 minutos



MATERIAL NECESARIO: Hojas de actividades con un texto "ininteligible" y un juego de preguntas "ininteligibles".

2.1 Aprender un nuevo idioma: primer ciclo de primaria

Organice una actividad en grupo o en círculo con la clase y empezar a hablar con palabras sin sentido o inventadas durante 30 segundos. A continuación, reparta a los niños una hoja con dos palabras sin sentido o con un párrafo sin sentido. Pídales que traduzcan o escriban las palabras o que escriban o dibujen sus respuestas a las preguntas en sus hojas de papel.

Inicie un debate en grupo sobre el ejercicio y pregúnteles cómo se han sentido. Elija algunas palabras que describan cómo piensan ellos que podría sentirse un estudiante que no habla el idioma durante los primeros días de clase.

Pregunte a las y los alumnos qué otras cosas serían nuevas para un compañero de clase procedente de otro lugar y trate de que compartan otras palabras que describan cómo podría sentirse ese niño.

2.2 Aprender un nuevo idioma: segundo ciclo de primaria

De a cada niño una hoja con un texto en un idioma que no entiendan. Pídeles que escriban respuestas a las preguntas que vienen en la hoja. Deles 10 minutos.

Si desea componer el texto y las preguntas para la hoja de actividad, escriba las preguntas y deles la vuelta a las palabras con la herramienta de esta página web: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator>

Una vez hecho esto, recoja las hojas y «califíquelas». Divida a la clase en grupos pequeños y pídeles que piensen por qué les ha pedido que hagan esta tarea.

Inicie un debate grupal sobre el ejercicio y pregúnteles cómo se han sentido. Elija algunas palabras que describan cómo piensan ellos que podría sentirse un niño que no habla el idioma durante los primeros días de clase.

Pregunte a las niñas y niños qué otras cosas serían nuevas para un estudiante procedente de otro lugar y trate de que compartan otras palabras que describan cómo podría sentirse ese niño.

Para las actividades 2.1 y 2.2, coloque las palabras en algún lugar visible por el aula e instale una pizarra «abierta» donde las niñas y niños puedan escribir de forma voluntaria las cosas que consideran que pueden hacer para mejorar y facilitar la experiencia de las niñas y niños nuevos.

5.A.3 Actividades para crear un aula pacífica y un ambiente de aprendizaje constructivo para todas y todos



OBJETIVOS: Asegurarse de que todos los estudiantes participan en la creación de límites y normas para crear un entorno pacífico en el aula.

DURACIÓN: 20 - 30 minutos para cada actividad



3.1 Crear la paz en mí

En grupo, pida a sus estudiantes que piensen en las veces que se han sentido tristes, enfadados, irritados o frustrados. Revise las actividades anteriores para esclarecer el lenguaje, los escenarios, las acciones y reacciones que las niñas y niños podrían tener cuando se producen esas emociones.

Haga una lista de las cosas que pueden hacer ellos mismos para calmarse y procesar estos sentimientos y coloque esta lista en la pared.

Si ve que un niño tiene un comportamiento difícil durante el día, anímelo a llevar a cabo estas acciones (dele un libro, respire profundamente con él, reoríentelo hacia otra actividad relajante). Felicítelos cuando los vea hacer estos ejercicios cuando se sientan molestos, por iniciativa propia, sin que se lo hayamos pedido.

3.2 Crear la paz en mi aula

Como actividad adicional o complementaria de la actividad 4.1, pregunte a las niñas y niños si consideran que sería útil tener un espacio tranquilo en su aula o en el colegio donde pudieran procesar sus sentimientos o ir a calmarse. Pregúnteles qué actividades podrían realizar en este espacio.

Trate de crear un espacio así en el aula. Podría tratarse de una o varias cestas o cajas de cartón dispuestas alrededor del aula con cosas que se puedan tocar o leer. Se podría poner un hula-hoop u otra forma o espacio en el suelo para delimitar un espacio donde las niñas y niños puedan sentarse si necesitan parar un momento o un espacio tranquilo. Deje que los alumnos decidan si quieren ir allí para calmarse o relajarse, ya que este espacio no puede estar relacionado con un comportamiento negativo. Si se dispone de un aula grande, podría ser útil colocar una planta o algo suave donde puedan sentarse.

Nunca debería relegarse a los niños a este espacio como castigo. Se les debe animar a pasar un momento en este espacio para relajarse si sienten que lo necesitan. Ellos mismos deben decidir cuándo dejar el espacio. De este modo, les animamos a que sean conscientes de sus propios mecanismos para hacer frente a situaciones o problemas.

3.3 Crear un conjunto de normas del aula

Basándose en las actividades anteriores, con toda la clase o en pequeños grupos, pida a sus estudiantes que creen las normas para el aula. Una vez creada cada regla, escríbanlas en un papel grande y mantenga las reglas colgadas en el aula durante todo el año. Consulte las normas y anime a sus estudiantes a consultarlas también a lo largo del día.

5.A.4 Herramientas para regular las emociones y el comportamiento en el aula y herramientas para que los niños se concienten, regulen y procesen sus propias emociones y experiencias

4.1. Escala de tensión

Para utilizar con la caja de calma, ver la actividad 4.2 más abajo. La escala de tensión y la caja de calma son herramientas que generan conciencia de uno mismo y autorregulación.



OBJETIVOS: Aumentar la conciencia de los alumnos respecto a sus propias emociones y su estado interior, y ayudarles a entender qué pueden hacer para calmarse.



DURACIÓN: 15 - 20 minutos para crear la escala de tensión y explicar su funcionamiento. Idealmente, dos minutos de actividad con la escala de tensión dos veces al día.



MATERIAL NECESARIO: Una imagen grande, dibujo, foto o póster de una escala de tensión con una clasificación de 1 a 10 (ver el modelo a continuación).



Para crear la escala de tensión, primero siéntese con los niños de la clase y **elabore con ellos una lista de palabras que expresen estados de tensión y de emoción**. Se puede empezar enumerando situaciones que podrían evocar ciertas emociones. «¿Cómo te sentirías si alguien te golpea?», «¿Cómo te sientes justo antes de irte a la cama?» Utilice términos que sean apropiados para la edad de los estudiantes que describan estos estados. También puede presentar las palabras mediante acciones. Puede pedir a los alumnos que **representen las emociones o las situaciones**. Asegúrese de que todos los alumnos están preparados para cualquier «acción extrema». Algunas de las palabras que podrían incluirse en la lista o representarse son: nervioso/a, excitado/a, estresado/a, ansioso/a, agresivo/a, molesto/a, cansado/a, tenso/a, irritado/a, dolido/a, inquieto/a, así como tranquilo/a, relajado/a o contento/a y otras. Se pueden utilizar las palabras que se han empleado previamente en las actividades de aprendizaje social y emocional (y también las de los capítulos anteriores).

Vea si, en función de la clase, pueden poner las palabras de la lista en la escala. Algunas palabras podrían corresponder claramente a la parte superior o más tensa de la escala (p. ej. estresado o ansioso). Otras palabras podrían colocarse en la parte inferior o menos tensa de la escala (p. ej. relajado o tranquilo). Aclare siempre a los niños que no hay respuestas erróneas.

Tome el póster de la escala de tensión y escriba las palabras en el lugar adecuado (también puede pegarlas, clavarlas con tachuelas o colocarlas de otra manera). Coloque la escala de tensión completada en algún lugar del aula donde esté visible para todos.

Como actividad de clase, tome dos minutos para preguntar a los niños cómo se sienten y si pueden **valorar sus sentimientos en la escala de tensión**. Por ejemplo, los niños pueden responder que se sienten ansiosos o contentos. Pida a los niños que valoren su nivel tensión en una escala del 1 al 10, por ejemplo, «Hoy estoy muy nervioso. Me daría un 7 sobre 10», o «estoy bastante contento, no triste. En la escala me daría un 3 sobre 10».

A continuación, **pregúnteles qué piensan que necesitan hacer para bajar la tensión**. «¿Qué necesitas para bajar un nivel o más?». Los alumnos tendrán sus propias ideas sobre lo que necesitan para minimizar la tensión. Algunos habrán desarrollado sus propios mecanismos para calmarse; otros no lo habrán hecho. Escriba en las tarjetas estas ideas para reducir la tensión y utilícelas en la actividad de la caja de la calma (ver la actividad 4.2 más abajo, las tarjetas se introducirán en la caja de la calma).

Versión alternativa

Coloque una cuerda en el suelo y etiquete o haga que se imaginen una escala del 1 al 10 sobre la que se pueda caminar. Al preguntar a los niños sobre sus emociones y su estado interior, pídeles que se califiquen ellos mismos situándose en el nivel adecuado de la cuerda (p. ej. cerca del nivel 10 de la cuerda si están más tensos). Esto ayuda a los alumnos a experimentar «dónde están justo ahora» utilizando sus habilidades de motricidad gruesa.

Una vez que los niños hayan comprendido el concepto de la escala, dele a cada uno un broche o pin que pueda personalizar. Al llegar por las mañanas, pida a los niños que coloquen su broche o pin en el póster de la escala de tensión para mostrar cómo se sienten. Les puede pedir que hagan esto en varios momentos del día. Si vemos a un niño que creemos que está estresado o que está teniendo un día emocionalmente duro, podemos pedirle que se sitúe en la escala y que vaya a ver si le gustaría hacer alguna de las actividades de la caja de la calma.

4.2 Caja de calma



OBJETIVOS: Calmar a los alumnos que experimentan niveles elevados de estrés. Si un alumno tiene tendencia a disociar, se puede utilizar esta actividad para traerlo de vuelta al momento presente.



DURACIÓN: 20 - 30 min para crear la caja de la calma y explicar su funcionamiento.



MATERIAL NECESARIO: Una caja o recipiente grande, si es posible decorado con los niños en el aula, con tapa. 6-8 artículos para llenar la caja. Una caja de la calma es una caja u otro recipiente situado en la clase que contiene una serie de objetos suaves que ayudarán a los alumnos a calmarse y a volver a centrarse si se notan tensos. El contenido de la caja de la calma debería desarrollarse con los niños.

Presentación en clase:

Inicie una conversación y confeccione una lista de cosas que hayan ayudado a los alumnos en situaciones difíciles del pasado. ¿Era una taza de chocolate caliente? ¿Un juguete? ¿Otro objeto como una manta favorita o un tema musical? Pida a los alumnos que traigan a la escuela los materiales que quieran tener en la caja.

A continuación, pida a los alumnos que hagan tarjetas de afirmaciones positivas para ponerlas en la caja. Estas tarjetas describen acciones, recuerdos u otras experiencias positivas para reducir la tensión, como recibir un abrazo de alguien o pensar en recuerdos de un viaje o momento agradable juntos. Añada también tarjetas de ideas de movimiento, describiendo las acciones que los alumnos pueden realizar para liberar la tensión (p. ej. respirar despacio, estirarse y realizar actividades físicas como saltar, dar volteretas o correr, entre otras).

Componer la caja:

Coloque una serie de materiales para la caja de calma en una mesa, añada los materiales que trajeron los alumnos y cúbralos con un paño para esconderlos. No olvide añadir las tarjetas de afirmaciones positivas y las tarjetas de ideas de movimiento, ya que son esenciales.

Asegúrese de tener algunos materiales a mano en el aula por si a los alumnos no se les ocurre qué materiales llevar. Algunos ejemplos de materiales adecuados son:

- pelotas sensoriales, pelotas antiestrés, pelotas blandas, pelotas de malabares
- Retales o pedazos de seda, lana, paño suave.

- Chicles o caramelos de sabores fuertes (mentolados).
- Frutos secos, nueces, chocolate o dulces pequeños (p. ej. pasas, albaricoques, almendras, avellanas). Averigüe si tienen alergias o intolerancias y tenga en cuenta las cuestiones religiosas en lo referente a los alimentos que incluya.
- Peluches.
- Aceites esenciales: lavanda, menta japonesa. Cerciórese de que los alumnos entienden que no deben aplicar el aceite directamente en la piel, sino en un pañuelo o paño donde puedan olerlo.
- Globos para hinchar. Una vez utilizados, pueden desecharse.
- Sacos de arena para equilibrar en la cabeza.
- No incluir medicinas.

Asegúrese de que la colección de objetos está adaptada al grupo con el que se utilizará la caja de calma. Retire el paño de la mesa y deje que los niños cojan los objetos y los "prueben" como quieran. Explique cómo puede ayudar cada objeto a reducir la tensión.

Llene la caja en el aula junto a los alumnos. Coloque los objetos de la mesa en la caja. También pueden decorar la caja juntos.

En el transcurso de sus clases:

Cuando los alumnos muestren signos de estrés (inquietud, dificultad para concentrarse, discusiones o agresividad, mirar al espacio, etc.), primero puede intentar utilizar la escala de tensión con ellos para que puedan expresar su nivel de tensión y pensar en cómo podrían liberar un poco de ella. Puede hacer preguntas como: "Veo que os estáis poniendo inquietos ¿en qué número de la escala de tensión estáis?" Puede animarlos a sacar algo de la caja si ellos creen que les puede ayudar.

Si la tensión ya está en el nivel 6 o si es evidente que el alumno está muy tenso o está haciendo un gran esfuerzo por controlarse, pueden abrir inmediatamente la caja de la calma juntos y buscar algo adecuado para calmarse.

Habrán ocasiones en las que alguno de sus estudiantes tendrá un nivel de tensión muy alto, auto identificándose en los niveles de 7 a 10. En estos casos, puede que la actividad física sea el único remedio posible. Dele las tarjetas con ideas de movimientos o, si se puede, deje que dé un paseo o carrera al aire libre.

Si no tienen las habilidades de autorregulación necesarias para utilizar la escala de tensión, seamos proactivos. Simplemente les observaremos y les sugeriremos que cojan algo de la caja si necesitan calmarse.

5.A.5 Actividades para desarrollar el autocontrol y la respuesta inhibitoria en los niños - actividades que entrenan al cerebro pensante para que se encienda antes de que los niños reaccionen ante ciertas situaciones

5.1. Regla de parada

-  **OBJETIVOS:** Enseñar a los alumnos a conocer sus límites y a ser capaces de expresarse cuando los demás superan estos límites.
-  **DURACIÓN:** 15 - 20 minutos de presentación.
-  **MATERIAL NECESARIO:** Un conjunto de impresos, tarjetas o pósters con la señal de stop (ver el modelo a continuación).



Inicie una conversación con los alumnos sobre las cosas que la gente podría hacer a veces en el patio de recreo. Piense en correr, jugar al fútbol o al pilla-pilla. Pregúnteles qué pueden hacer cuando alguien se vuelve demasiado ruidoso o empieza a molestar a los demás, por ejemplo, corriendo hacia ellos o empujándolos en el patio de recreo.

Explique la regla de clase: si alguien hace algo que interfiere, molesta o hace daño a otro alumno, ese niño puede decirle que se detenga.

Si quieren, los niños pueden elegir un gesto o una palabra para expresarlo, por ejemplo levantar las manos hacia delante con los brazos doblados y decir "para". Esta regla se aplica siempre que se cruce un límite personal, o cuando se considere que el comportamiento de una compañera o compañero de clase es desagradable. Esto puede suceder en el patio de recreo, en el aula o en cualquier otro lugar. Hable con sus estudiantes sobre la frecuencia con la que pueden ocurrir cosas como esta y

pregúnteles si piensan que forman parte de la vida normal. Hable de estas infracciones menores (chocarse con alguien, decir algo que no es agradable) como una parte de la vida normal, y explique que los conflictos, las peleas y las discusiones pueden surgir de manera natural. Sin embargo, haga hincapié en que siempre pueden detenerlos cuando no se sientan cómodos.

Divida a los alumnos en grupos pequeños y pídeles que **representen una situación** donde alguien tenga que decir "para". Entregue a los grupos recortes o tarjetas con la señal de stop (ver arriba) para que puedan empezar la actividad con la señal, y luego continúen utilizando el gesto o simplemente una palabra acordada. Asegúrese de que los niños o niñas que representan al "agresor" se detengan inmediatamente.

Recuerde a los alumnos que si sucede algo en la clase o en el patio de recreo deben usar esta norma y luego informar a un adulto si el comportamiento continúa. También es interesante pensar en ejemplos en los que se haga un mal uso de esta norma, como por ejemplo si un profesor manda deberes y un alumno grita «para» solo porque no quiere hacerlo.

Repita el ejercicio en clase unas cuantas veces durante las primeras semanas y después quizás una vez por semana. Pregunte a los niños si han utilizado la regla en el patio de recreo o en clase, y felicítelos si lo han hecho. Pídeles que representen las situaciones que se han producido. No deberían nombrar al "agresor" salvo si este está de acuerdo en participar en la representación.

5.2 '1 - 2 - 3'



OBJETIVOS: Los niños aumentan su conciencia de lo que ocurre en cada momento y son devueltos al aquí y ahora a través de la vista, el oído y el tacto. Los niños con problemas graves de atención pueden desarrollar su capacidad de concentración.



DURACIÓN: 10 minutos, unas cuantas veces por semana.

NOTA: Este ejercicio requiere un alto nivel de concentración y al principio podría agobiar a los niños que se enfrentan a problemas de atención.

En grupo, pregunte a los niños «¿Qué veis?», y a continuación deje que nombren algo en voz alta. Después pregunte «¿Qué oís?» Los niños tienen que estar muy callados y escuchar los sonidos del aula. Pregúnteles qué han oído. Luego, pregúnteles «¿Qué sentís?» Los niños dicen lo que perciben usando el sentido del tacto. Repetir tres veces en total. En la segunda ronda, los niños tienen que nombrar dos cosas que ven, oyen y sienten y, en la tercera ronda, tendrán que nombrar tres cosas cada uno.

Una vez que todos los niños hayan aprendido el ejercicio, explíqueles que será mucho más fácil para ellos percibir algo cuando no dicen en alto las respuestas. Juegue de nuevo en silencio, sin que nadie diga lo que ve, oye y siente.

Explique a los niños que no tienen que recordar las respuestas. Los niños que no trabajen en su idioma nativo pueden nombrar las cosas en su propio idioma o incluso dibujarlas.

NOTA: el silencio puede ser aterrador para las niñas y niños que han experimentado estrés y trauma. Al principio el ejercicio debe ser corto, asegurándonos de que todos los niños entienden que habrá un momento de silencio.

5.3 La isla del profesor



OBJETIVOS: Los alumnos desarrollarán la conciencia de los límites personales y una forma cuidadosa de lidiar con ellos.



DURACIÓN: 5 min de presentación, pero se prolongará durante todo el día.

Es posible que muchos alumnos no conozcan o sientan sus propios límites o los de los demás. Esto puede llevarlos a no respetar las pertenencias de sus compañeros, a invadir el espacio personal de los demás y a no tener cuidado al utilizar las pertenencias de otras personas. Para que estas vulneraciones de los límites sean visibles y tangibles para los alumnos más pequeños, podemos crear una *Isla del profesor*.

Explique a los alumnos que la Isla del profesor es nuestra área personal. Esta área incluye nuestro escritorio y todo lo que tiene encima, así como todo lo que consideremos que no se debe tocar. Por ejemplo, nadie debería sentarse en nuestra silla, incluso durante el recreo.

Explique que no le gusta que se violen estos límites. Acuerde las reglas y consecuencias: cualquiera que quiera superar estos límites debe preguntar primero. Los que no cumplan esta regla tendrán una pequeña tarea suplementaria, sobre las que nos pondremos de acuerdo con los niños al presentar esta norma.

Las niñas y niños pueden continuar definiendo lo que creen que debería ser su propio espacio personal. Pídales que hablen de ello en parejas o en grupos pequeños y luego definan ante toda la clase cuál es su espacio.

Inicie un debate si se considera que algo de lo que han definido no es realista o justo.

5.A.6. Ejercicios para mejorar la autoestima, la confianza en uno mismo y construir una mentalidad positiva

6.1 Diario de aspectos positivos



OBJETIVOS: Fortalecer la confianza en uno mismo, destacando los momentos de alegría y los logros.



DURACIÓN: 20-30 minutos de presentación, a utilizar en distintos momentos a lo largo del año escolar.



MATERIAL NECESARIO: Un cuaderno grande por clase para que todos los alumnos puedan documentar sus experiencias.

Después de un momento especial o de realizar una actividad divertida, presente el concepto del cuaderno y pregunte a los alumnos cómo han vivido ese momento especial. Vea si pueden sistematizar la experiencia de esa actividad en grupos pequeños y pegar la documentación en el cuaderno. Explique que ellos mismos pueden elegir individualmente sus momentos positivos y sus logros del día de colegio y escribirlos en el cuaderno.

Cuando las niñas y los niños afectados por el trauma o el estrés consigan realizar una tarea nueva, pregúnteles si les gustaría apuntarlo en el cuaderno.

Anime a algunos niños a plasmar sus experiencias. Los recuerdos pueden registrarse mediante dibujos, recortes de periódicos o revistas, fotos u otras manualidades.

Una vez que los estudiantes estén familiarizados con el concepto, anime a los que sufran estrés o traumas a que cojan el cuaderno y lo lean de vez en cuando.

Si hay tiempo, converse con ellos sobre algunos de los acontecimientos y trate de favorecer que tengan una mentalidad positiva mostrándoles lo mucho que han avanzado en ese tiempo.

6.2 Diario de aprendizaje

 **OBJETIVOS:** Centrar la atención de los alumnos en avanzar en su aprendizaje académico y ayudarlos a tomar conciencia de sus logros y dificultades.

 **DURACIÓN:** 20 minutos al final del día o la semana de escuela.

 **MATERIAL NECESARIO:** Impresiones de la plantilla del diario de aprendizaje para cada estudiante (ver el modelo a continuación).

Qué me pareció interesante:	Qué fue divertido:	Qué fue difícil:	Qué hice bien:
El mejor momento de la semana:	Qué me ayudó:	Qué puedo hacer mejor ahora:	Qué me gustaría mejorar:
Con qué ayudé:	Qué me elogiaron:	Qué me distrajo:	Sobre qué me gustaría aprender más:

Explique a todas las niñas y niños que van a tener que escribir y hablar de las cosas que sucedieron durante la semana. Reparta las hojas del diario de aprendizaje y pídale que las completen. Acláreles que no tienen que completar todas las categorías si no se les ocurre nada.

Si resulta más fácil, hable simplemente de los elementos que deben ponerse en el diario, o si es más fácil hacer dibujos, divida a los niños en grupos o parejas y hagan la actividad todos juntos.

El diario de aprendizaje puede indicarle al profesor cuáles son las prioridades de cada alumno, o incluso dónde tienen más dificultades. Algunos podrán poner una nota en el campo "Con qué ayudé" casi siempre, mientras que otros podrían quejarse de que hay muy poco espacio para escribir en el campo de "dificultades".

Intente animar a los niños a que adopten una postura positiva hacia las cosas que encuentran difíciles o las áreas que les cuesta completar, pero sin presionar a los alumnos para que completen algo si se sienten incapaces. No pasa nada si un campo permanece vacío durante varias semanas. Con un estímulo suave, el alumno encontrará la manera de completarlo.

6.3 Elegir los puntos fuertes

 **OBJETIVOS:** Animar a los alumnos a dedicar tiempo a pensar positivamente sobre sus compañeras y compañeros, y a reconocer sus propios puntos fuertes.

 **DURACIÓN:** 10 minutos.

 **MATERIAL NECESARIO:** Un conjunto de tarjetas de fortalezas con palabras escritas, tarjetas con el nombre de cada alumno repetido dos veces (ver el modelo de tarjetas de puntos fuertes a continuación).

amigable	educado	colaborador / jugador de equipo	servicial
paciente	sensible	curioso	valiente
gracioso	optimista	innovador / orientado a las soluciones	honesto
fiable	diligente	independiente	espontáneo
puntual	responsable	concentrado	se le da bien...
habilidoso	atento	ordenado	perseverante
atlético	reflexivo	flexible	activo
musical	creativo	cuidadoso	considerado

Exponga todas las tarjetas en un lugar visible o en la pared. Añada palabras que describan otros puntos fuertes si a la clase se le ocurren más palabras.

Ponga los nombres de todos por duplicado en una bolsa. Todos los alumnos cogen dos nombres de la bolsa y eligen un punto fuerte para cada uno de ellos.

Pueden debatir sobre ellos con otro alumno de la clase. Compruebe que cada alumno haya elegido una fortaleza y que puedan explicar por qué de la manera apropiada. Deje que toda la clase hable sobre los compañeros y sus respectivos puntos fuertes.

Más adelante, puede usar las tarjetas de puntos fuertes como actividad a realizar después de un viaje o excursión en la que los alumnos hayan podido conocerse mejor o de manera diferente, ya que podrían tener nuevas ideas o puntos de vista sobre las fortalezas de sus compañeras y compañeros de clase.

5.A.7 Prácticas en el aula para desarrollar sentimientos de competencia (o capacidad) y autoempoderamiento

Además de las actividades y herramientas arriba descritas, las siguientes prácticas en el aula pueden ayudar a trabajar la concienciación y el sentido de identidad de los alumnos.

7.1 Ejercicio, movimiento y pausas mentales

 **OBJETIVOS:** Dar a todos los alumnos la oportunidad de desestresarse y de liberar la tensión durante el día, mejorando así la concentración.

Como hicimos con las tarjetas de movimiento en las actividades de la caja de la calma, si los alumnos sienten la necesidad de mover el cuerpo, les daremos la oportunidad de hacerlo. Pueden hacer una serie de sentadillas, saltos u otros movimientos como llevar el codo izquierdo hacia la derecha y viceversa. Podemos poner música y hacer un baile de clase, que ayudará a todos los alumnos a volver a centrarse.

Si los alumnos tienen la posibilidad de salir, correr y tomar un poco el aire, les ofreceremos esta opción. Cuando quiera que los alumnos centren mucho su atención durante un período de tiempo más largo, programe una pausa mental de cinco minutos para todos, lo que ayudará a mantener a los alumnos en calma, especialmente a aquellos que tienen problemas de concentración.

7.2 Ser vistos y escuchados

 **OBJETIVOS:** Dar a todos los alumnos la posibilidad de sentirse conectados con la escuela, desarrollando el sentido de pertenencia y fortaleciendo su autoestima.

A veces, todo lo que necesita un alumno es que sus profesores le entiendan mejor. Si le es posible, intente hablar con los alumnos que piense que están pasando por una situación difícil un par de minutos al día, de cualquier cosa de la que el alumno quiera hablar, durante diez días seguidos. Luego puede hacerlo un día de cada dos durante una semana aproximadamente y dejar que las charlas se vayan volviendo poco a poco más informales.

(Fisher y Frey, 2016)

7.3 Tener un rol, cualquiera que sea



OBJETIVOS: Lograr que los alumnos se sientan involucrados y productivos durante los momentos de clase en los que puedan sentirse menos involucrados o productivos.

Participar en una actividad oral o en grupo a veces puede ser desalentador para un alumno. Haga collares de hilo con tarjetas donde anotará las palabras «observador», «tomador de notas» o «creador de vocabulario». Ponga los collares a disposición de todos los alumnos.

Los alumnos podrán coger uno de estos collares si sienten que no tienen ningún rol en una actividad. Al pedir un collar, asumen un rol y se convierten en tomador/a oficial de notas, en observador/a, o en la persona que busca el vocabulario que no conocen y que podrán consultar más adelante.

Además, los roles generales son útiles para que las niñas y los niños se hagan una idea de lo que significa responsabilizarse de distintas cosas. Los roles generales, como ser delegado/a de clase, mediador de disputas, compañero, asistente de aprendizaje o mentor para estudiantes nuevos, ayudan a las alumnas y alumnos a sentir que son competentes y que contribuyen a un proyecto más amplio.

5.B En la enseñanza secundaria

A continuación se expone una serie de juegos, actividades, ejercicios y métodos pedagógicos que pueden utilizarse en el aula para hacer frente a los obstáculos causados por el estrés o el trauma. Todos ellos se centran en el aprendizaje social y emocional y en el desarrollo de habilidades como la conciencia de uno mismo, la autorregulación, la autoestima, el empoderamiento y la

confianza en uno mismo.

Además, abordan la manera en la que la dinámica de toda la clase puede afectar al bienestar de cada uno, incluyendo temas como dar la bienvenida a los recién llegados, crear entornos de aprendizaje constructivos para todas las niñas y niños, y comprender los límites y el comportamiento en el aula.

5.B.1 Actividades para ayudar a todas las niñas y niños a entender la experiencia de recibir a alumnos nuevos en el aula



OBJETIVOS: Contribuir a crear un entorno seguro para todos los alumnos.



DURACIÓN: 20 minutos



MATERIAL NECESARIO: Hojas de actividades con un texto "ininteligible" y un juego de preguntas "ininteligibles".

Aprender un idioma nuevo

Dar a cada alumno una hoja con un texto en un idioma que no entiendan. Si desea escribir un texto "ininteligible" usted mismo, puede generarlo utilizando un texto aleatorio y codificándolo con esta herramienta en línea: <http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>.

En la hoja de actividad hay algunas preguntas sobre el texto. Pida a los estudiantes que completen las respuestas a las preguntas correspondientes. Evidentemente, para ellos será imposible completar las respuestas.

Una vez hecho esto, recoja las hojas y finja que las "califica". Divida la clase en grupos pequeños y pídeles que piensen por qué les ha pedido que hagan esta tarea. Inicie un debate en grupo.

Pídeles que reflexionen sobre las experiencias de los recién llegados que no hablan el idioma de su clase. Pida a los alumnos que piensen en otras cosas que serían diferentes para un recién llegado a la escuela, y que hablen sobre esto entre ellos. Piense en la posibilidad de poner en una pizarra una lista de ideas que sugieran entre todos sobre cómo ser receptivo y estar abierto a los recién llegados.

5.B.2 Herramientas para regular las emociones y el comportamiento en el entorno del aula y herramientas para que los estudiantes se concienten, regulen y procesen sus propias emociones y experiencias

2.1. Escala de tensión

(PARECIDA A LA ESCALA DE TENSIÓN PARA LA ESCUELA PRIMARIA, VER LA ACTIVIDAD 5.A.)



OBJETIVOS: Los alumnos practican la conciencia de sí mismos. Adquieren la capacidad de reconocer sus propios estados de tensión en función de su comportamiento y sentimientos, así como de nombrarlos y encontrar formas de lidiar con ellos.



DURACIÓN: 15 - 20 minutos para presentar la escala de tensión.



MATERIAL NECESARIO: Una imagen grande, dibujo, foto o póster de una escala de tensión con una clasificación de 1 a 10 (ver el modelo a continuación).



Pregunte a la clase «¿Cómo os sentís ahora mismo? ¿Estáis nerviosos o tranquilos?». Explique a los niños que, en esta escala, 1 significa «estoy completamente relajado» y 10 significa «me siento muy nervioso e inquieto, no sé qué hacer, estoy muy tenso». Pregúnteles "¿en qué nivel os encontráis ahora?".

A continuación, presente a la clase algunas palabras relativas a la tensión y la emoción (p. ej. nervioso/a, emocionado/a, estresado/a, ansioso/a o irritado/a) y pregunte a los alumnos si se les ocurren otras. Pida a los alumnos que trabajen en grupos para confeccionar una lista de palabras y vea si pueden decidir en qué parte de la escala de tensión deben colocarse dichas palabras. No hay respuestas erróneas. Escriba las palabras en la escala (o colóquelas de otra manera) y cuelgue la escala en un lugar muy visible.

Pregunte: “Dada vuestra respuesta de antes ¿qué tendríais que hacer para bajar un nivel en la escala de tensión?” Los alumnos tendrán sus propias ideas sobre lo que necesitan hacer para minimizar la tensión. Algunos habrán desarrollado sus propios mecanismos para calmarse, y otros no. Escriba estos métodos y utilícelos como base para la actividad de la caja de la calma (ver actividad 2.2).

Por las mañanas y durante el día, pregunte a los alumnos si pueden establecer cuáles son sus niveles de tensión en función de la escala. Cuando vea a un alumno que parece estar tenso o que está luchando con sus emociones, pregúntele en qué nivel piensa que está y propóngale utilizar la caja de la calma para ayudarlo a sentirse mejor.

NOTA: Cuanto más se practique el uso de la escala, mejor se hará. Anime a los alumnos a que de manera habitual establezcan su nivel de tensión en la escala durante el día.

2.2 Caja de la calma



OBJETIVOS: Calmar a los alumnos que experimentan niveles elevados de estrés. Si un alumno tiene tendencia a disociar, se puede utilizar esta actividad para traerlo de vuelta al momento presente.



DURACIÓN: 20 - 30 min para crear la caja de la calma y explicar su funcionamiento.



MATERIAL NECESARIO: Una caja o recipiente grande, si es posible decorado con los alumnos en el aula, con tapa. 6-8 artículos para llenar la caja. Una caja de la calma es una caja u otro recipiente situado en la clase que contiene una serie de objetos suaves que ayudarán a los alumnos a calmarse y a volver a centrarse si se notan tensos. El contenido de la caja de la calma debería decidirse junto con los alumnos y alumnas.

Inicie un debate sobre lo que ha ayudado a los alumnos en otras situaciones difíciles que les hayan pasado y haga una lista de estas cosas. ¿Era una taza de chocolate caliente? ¿Un juguete? ¿Otro objeto como una manta favorita o un tema musical? Pida a los alumnos que traigan a clase los materiales que quieran tener en la caja. Asegúrese de tener materiales en el aula por si los alumnos no llevan ninguno.

A continuación, pida a los alumnos que hagan tarjetas de afirmaciones positivas para ponerlas en la caja. Estas tarjetas describen acciones, recuerdos u otras experiencias positivas para reducir la tensión, como recibir un abrazo de alguien o recuerdos de un viaje o momento agradable juntos.

Añada también tarjetas de ideas de movimiento, describiendo las acciones que los alumnos pueden realizar para liberar la tensión (por ejemplo, respirar despacio, estirarse y realizar actividades físicas como saltar, dar volteretas, correr u otros).

Lleve materiales adicionales como por ejemplo:

- Pelotas sensoriales, pelotas antiestrés, pelotas blandas, pelotas de malabares
- Retales o pedazos de seda, lana, paño suave.
- Chiclos o caramelos de sabores fuertes (mentolados).
- Frutos secos, nueces, chocolate o dulces pequeños (p. ej. pasas, albaricoques, almendras, avellanas). **Averigüe si hay alergias o intolerancias y tenga en cuenta los hábitos alimentarios relacionados con la religión para cada uno de los elementos disponibles.**
- Peluches.
- Aceites esenciales: lavanda, menta japonesa. Cerciórese de que los alumnos entienden que no deben verter el aceite directamente en la piel, sino en un pañuelo o paño donde puedan olerlo.
- Globos para hinchar. Una vez utilizados, pueden desecharse.
- Sacos de arena para equilibrar en la cabeza.
- No incluya medicinas.

Asegúrese de que la colección de objetos está adaptada al grupo con el que se utilizará la caja de calma. Organice una sesión de prueba en clase. Deje que los alumnos cojan objetos de la mesa y los prueben como quieran. Cuénteles de qué forma pueden reducir la tensión y tener efecto cada uno de los objetos.

Llene la caja en el aula junto a los alumnos y alumnas. Coloque los objetos de la mesa en la caja. También pueden decorar la caja juntos.

Durante el transcurso de las clases:

Cuando los alumnos muestren signos de estrés (inquietud, dificultad para concentrarse, discusiones o agresividad, quedarse mirando al vacío, etc.), primero puede intentar utilizar la escala de tensión con ellos para que expresen su nivel de tensión y piensen en cómo podrían liberar un poco de esta tensión. Puede hacer preguntas como: "Veo que os estáis poniendo inquietos, ¿en qué número de la escala de tensión os situáis?" Puede animarlos a sacar algo de la caja si les parece que les puede ayudar.

Si la tensión ya está en el nivel 6 o se percibe que el alumno está muy tenso o que está haciendo un gran esfuerzo por controlarse, pueden abrir la caja de la calma juntos de inmediato y buscar algo adecuado para que se calme.

Habrán ocasiones en las que algún alumno tenga un nivel de tensión extremadamente alto, auto identificándose en los niveles de 7 a 10. En estos casos, la actividad física podría ser el único remedio posible. Ofrézcale las tarjetas de ideas de movimiento o déjele ir a dar un paseo o carrera al aire libre si es posible.

Si no cuentan con las habilidades de autorregulación necesarias para utilizar la escala de tensión, podemos ser proactivos. Simplemente observaremos lo que vemos en ellos y les sugeriremos que cojan algo de la caja para calmarse.

5.B.3 Actividades para desarrollar el autocontrol y la respuesta inhibitoria en los alumnos: actividades que entrenan al cerebro pensante para que se encienda antes de que los alumnos reaccionen física o emocionalmente ante ciertas situaciones

3.1. Regla de parada

 **OBJETIVOS:** Los alumnos aprenden sus límites y necesidades y son capaces de expresarse cuando los demás traspasan estos límites. Los alumnos aprenden a escuchar las necesidades de los demás y a respetarlas.

 **DURACIÓN:** 15 - 20 minutos de presentación.

 **MATERIAL NECESARIO:** NINGUNO

Inicie una conversación con los alumnos sobre cosas que la gente hace a veces en el patio de recreo, como correr, jugar al fútbol o al pilla-pilla. Pregúnteles qué se puede hacer cuando alguien hace demasiado ruido o empieza a molestar a los demás, por ejemplo, empujándolos en el patio de recreo.

Explique la regla de clase: si alguien hace algo que interfiere, molesta o hace daño a otro alumno, ese niño puede decirle que se detenga.

Si quieren, los alumnos pueden elegir un gesto para expresarlo, por ejemplo, levantar las manos hacia delante con los brazos doblados. Esta regla se aplica siempre que se cruce un límite personal, o cuando se considere que el comportamiento de un compañero de clase es incorrecto. Esto puede suceder en el patio de recreo, en el aula o en cualquier otro lugar.

Hable sobre la frecuencia con la que pueden ocurrir cosas como estas y pregunte a los alumnos si piensan que estos comportamientos forman parte de la vida normal. Hable de estas infracciones menores (empujar, decir algo que no es agradable) como algo que es parte del día a día, y explique que los conflictos, las peleas y las discusiones pueden surgir de manera natural. Sin embargo, haga hincapié en que pueden detenerles si se sienten incómodos. Divida a los alumnos en grupos pequeños y pídeles que representen una situación en la que alguien tenga que decir «para». Asegúrese de que los alumnos que representan al «agresor» se detengan inmediatamente.

Diga a los alumnos que si sucede algo en la clase o en el patio de recreo deben usar esta regla y, si el comportamiento continúa, informar a un adulto. Los alumnos también pueden pensar en ejemplos de situaciones en las que no se haga un buen uso de esta norma, como por ejemplo si un profesor manda los deberes y alguien grita «para» solo porque no tiene ganas de hacerlos.

Repita el ejercicio en clase unas cuantas veces en las primeras semanas y después quizás una vez por semana. Pregunte a los alumnos si han utilizado la regla en el patio de recreo o en clase, y felicítelos si lo han hecho. Pídeles que representen las situaciones que se han producido. No deberían nombrar al «agresor» salvo si este está de acuerdo en participar en la representación.

3.2 '1 - 2 - 3 - 4 - 5'



OBJETIVOS: Los alumnos aumentan su conciencia de lo que ocurre en cada momento y son devueltos al momento presente a través de la vista, el oído y el tacto. Los alumnos con problemas graves de atención pueden desarrollar su capacidad de concentración.



DURACIÓN: 10-15 minutos, unas cuantas veces por semana si es posible.

NOTA: Este ejercicio requiere un alto nivel de concentración y al principio podría agobiar a los alumnos que sufren problemas de atención.

En grupo, pregunte a los alumnos "¿Podéis decirme cinco cosas que veáis?" y deje que las nombren en voz alta.

A continuación, pregunte: "¿Podéis decirme cinco cosas que oigáis?"

Los alumnos tienen que estar muy callados y escuchar los sonidos del aula. Pregúnteles qué han oído.

Luego, pregúnteles, "¿Podéis decirme cinco cosas que sintáis?", y los alumnos dirán en voz alta lo que perciben utilizando el sentido del tacto.

Repita el ejercicio otra vez pero, en la segunda ronda, los alumnos tendrán que escribir lo que perciben.

Los alumnos que no trabajen en su lengua materna pueden nombrar las cosas en su idioma si les resulta más fácil. Pruebe a hacerlo en silencio, sin que los alumnos digan lo que perciben.

NOTA: el silencio puede ser aterrador para los alumnos que han experimentado estrés y trauma. Al principio el ejercicio debe ser corto, asegurándonos de que todos los alumnos entienden que habrá un momento de silencio.

3.3 La isla del profesor



OBJETIVOS: Los alumnos desarrollarán conciencia de los límites personales y una forma cuidadosa de lidiar con ellos.



DURACIÓN: 5 minutos de presentación, pero se prolongará durante todo el día.

Puede que muchas alumnas o alumnos no conozcan o sientan sus propios límites o los de los demás. Esto puede llevarlos a no respetar las pertenencias de sus compañeros, a invadir el espacio personal de los demás y a no ser cuidadosos al utilizar las pertenencias de otras personas.

Explique a los alumnos que la Isla del profesor es el área personal del docente. Esta área incluye nuestro escritorio y todo lo que tiene encima, así como todo lo que consideremos que no se debe tocar. Por ejemplo, nadie debería sentarse en su silla, incluso durante el recreo.

Explique que no le gusta que se violen estos límites. Acuerde las reglas y consecuencias: cualquiera que quiera superar estos límites debe preguntar primero.

Los que no cumplan esta regla tendrán una pequeña tarea suplementaria, sobre la que nos pondremos de acuerdo con los alumnos al presentar la regla.

Los alumnos también pueden definir lo que creen que debería ser su propio espacio personal. Pídales que hablen de ello en parejas o en grupos pequeños y luego definan ante toda la clase cuál es su espacio.

Inicie un debate si se considera que algo de lo que han definido no es realista o no es justo.

Si es posible, hable con otros docentes sobre la realización de esta actividad y sobre la posibilidad de hacerla con toda la escuela.

5.B.4 Ejercicios para mejorar la autoestima, la confianza en uno mismo y construir una mentalidad positiva

4.1 Diario de momentos positivos



OBJETIVOS: Fortalecer la confianza en uno mismo, destacando los momentos de alegría y los logros.



DURACIÓN: 20-30 minutos de presentación, y a utilizar en distintos momentos a lo largo del año escolar.



MATERIAL NECESARIO: Un cuaderno grande por clase para que todos los alumnos puedan documentar sus experiencias.

Después de un momento especial o de una actividad divertida, presente el concepto del cuaderno y pregunte a los alumnos cómo han vivido ese momento especial. Vea si pueden documentar la actividad en grupos pequeños y pegar la documentación en el cuaderno.

Explique que cada uno puede elegir sus momentos positivos y sus logros del día de colegio y escribirlos en el cuaderno. Cuando los alumnos afectados por el trauma o el estrés consigan realizar una tarea nueva, pregúnteles si les gustaría registrarlos en el cuaderno. Anime a algunos alumnos a plasmar sus experiencias.

Los recuerdos pueden registrarse mediante dibujos, recortes de periódicos o revistas, fotos u otras manualidades.

Una vez que los niños estén familiarizados con el concepto, anime a los estudiantes que sufren estrés o trauma a que cojan el cuaderno y lo lean de vez en cuando.

Si hay tiempo, converse con los alumnos sobre alguno de los acontecimientos y trate de reforzar una mentalidad positiva al mostrar los avances que se han logrado en ese espacio de tiempo.

4.2 Diario de aprendizaje

 **OBJETIVOS:** Centrar la atención de los alumnos en la progresión de su aprendizaje académico y ayudarlos a tomar conciencia de sus logros y dificultades.

 **DURACIÓN:** 20 minutos al final del día o la semana de escuela.

 **MATERIAL NECESARIO:** Impresiones de la plantilla del diario de aprendizaje para cada alumno y alumna (ver el modelo debajo).

Qué me pareció interesante:	Qué fue divertido:	Qué fue difícil:	Qué hice bien:
El mejor momento de la semana:	Qué me ayudó:	Qué puedo hacer mejor ahora:	Qué me gustaría mejorar:
Con qué ayudé:	Qué me elogiaron:	Qué me distrajo:	De qué me gustaría aprender más:

Explíqueles que van a tener que escribir y hablar de las cosas que sucedieron durante la semana. Reparta las hojas del diario de aprendizaje y pida a los niños que las completen. Acláreles que no tienen que completar todas las categorías si no pueden poner nada.

Si resulta más fácil, hable simplemente de los elementos que deben ponerse en el diario, o si es más fácil hacer dibujos, divida a los niños en grupos o parejas y hagan la actividad todos juntos.

El diario de aprendizaje puede indicarle al profesor cuáles son las prioridades de cada alumno, o incluso dónde tiene más dificultades. Puede que algunos casi siempre rellenen el campo «con qué ayudé», mientras que otros podrían quejarse de que hay muy poco espacio para escribir en el campo de «dificultades».

Intente animar a sus estudiantes a que adopten una postura positiva hacia las cosas que encuentran difíciles o las áreas que les cuesta completar, pero sin presionarles para que completen algo si se sienten incapaces. No pasa nada si un campo permanece vacío durante varias semanas. Con un estímulo suave, el alumno encontrará la manera de completarlo.

4.3 Elegir los puntos fuertes

 **OBJETIVOS:** Anime a los alumnos a dedicar tiempo a pensar positivamente sobre sus compañeros y sus compañeras y a reconocer sus propios puntos fuertes.

 **DURACIÓN:** 10 minutos.

 **MATERIAL NECESARIO:** Un conjunto de tarjetas de fortalezas con palabras escritas, tarjetas con el nombre de cada alumno repetido dos veces (ver a continuación el modelo de tarjetas de puntos fuertes).

sociable	educado	espíritu colaborativo	atento
paciente	sensible	curioso	valiente
gracioso	optimista	resolutivo	honesto
fiable	diligente	independiente	espontáneo
puntual	responsable	concentrado	se le da bien...
habilidoso	amable	ordenado	perseverante
atlético	reflexivo	flexible	activo
musical	creativo	cuidadoso	considerado

Exponga todas las tarjetas en un lugar visible o en la pared. Añada palabras que describan otros puntos fuertes si a la clase se le ocurren más palabras.

Ponga los nombres de todos por duplicado en una bolsa. Todos los alumnos cogen dos nombres de la bolsa y eligen un punto fuerte para cada uno de ellos. Pueden debatir sobre ellos con otro alumno de la clase. Compruebe que cada alumno haya elegido un punto fuerte y pueda explicar por qué de la manera apropiada. Deje que toda la clase hable sobre los compañeros y sus respectivos puntos fuertes.

Más adelante, puede usar las tarjetas de puntos fuertes como actividad final después de un viaje o excursión en la que los alumnos hayan tenido la oportunidad de conocerse mejor o de manera diferente, ya que podrían tener ideas de nuevos puntos fuertes para sus compañeros.

5.B.5 Prácticas en el aula para regular el ambiente de la clase y asegurarse de que todos los alumnos se sientan comprometidos y positivos

Además de las actividades y herramientas presentadas anteriormente, las siguientes prácticas de clase pueden ayudar a desarrollar el sentido de un yo positivo y capaz, en el aula y en la vida.

5.1 Ejercicio y movimiento

 **OBJETIVOS:** Dar a todos los alumnos la oportunidad de desestresarse y de liberar la tensión durante el día, mejorando así su concentración.

 **DURACIÓN:** 10 minutos.

Como hicimos con las tarjetas de movimiento en la actividad de la caja de la calma, si los alumnos sienten la necesidad de mover el cuerpo les daremos la oportunidad de hacerlo.

Pueden hacer una serie de sentadillas, saltos u otros movimientos como llevar el codo izquierdo hacia la derecha y viceversa.

Podemos poner música y hacer un baile de clase, que ayudará a todos los alumnos a volver a centrarse. Si los alumnos tienen la posibilidad de salir, correr y tomar un poco el aire, les ofreceremos esta opción.

5.2 Pausas mentales

 **OBJETIVOS:** Dar a todos los alumnos la posibilidad de desestresarse y de aliviar las tensiones durante el día, mejorando así la concentración.

 **DURACIÓN:** 5 minutos.

Cuando quiera que los alumnos centren mucho su atención durante un período de tiempo más largo, programe una pausa mental de cinco minutos para todos, lo que ayudará a mantener la clase en calma, especialmente en el caso de los alumnos que se han visto afectados por el estrés y el trauma. Algunas ideas para hacer una pausa mental pueden ser:

- Piedra, papel o tijera: los alumnos juegan a este juego en parejas.
- Imágenes en el aire: pedir a los alumnos que se pongan en parejas y hagan dibujos en el aire con el dedo. El compañero tiene que adivinar de qué imagen se trata.
- Contar una historia en grupo: los alumnos se sientan en círculo de ocho y cada uno dice una palabra para contar una historia. También pueden decir una frase entera.

5.3 Ser vistos y escuchados



OBJETIVOS: Dar a todos los alumnos la posibilidad de sentirse conectados con la escuela, desarrollando el sentido de pertenencia y reforzando su autoestima.



DURACIÓN: Dos minutos durante diez días o dos minutos al día durante cinco días.

A veces, los alumnos necesitan ser vistos y sentir que alguien los valora. Si puede, intente hablar con los alumnos que piense que están pasando un momento difícil durante dos minutos cada día, diez días seguidos (de cualquier cosa de la que el alumno quiera hablar). Luego puede hacerlo un día de cada dos durante una semana aproximadamente y dejar que las charlas se vayan volviendo más informales poco a poco.

5.4 Tener un rol, cualquiera que sea



OBJETIVOS: Lograr que los alumnos se sientan comprometidos y productivos durante los momentos de clase en que les pueda ser más difícil sentirse así.

Participar en una actividad oral o en grupo a veces puede ser desalentador para un alumno. Haga collares de hilo con tarjetas con las palabras «observador», «creador de vocabulario» o «tomador de notas».

Ponga los collares a disposición de todos los alumnos. Los alumnos podrán coger uno de estos collares si sienten que no tienen ningún rol en una actividad. Al pedir un collar, asumen un rol y se convierten en tomador/a de notas oficial, observador/a, o una persona que busca un nuevo vocabulario que no conocen y que podrán consultar más adelante.

Además, los roles generales son útiles para que los estudiantes se hagan una idea de lo que significa responsabilizarse de distintas cosas. Los roles generales, como delegado de clase, mediador de disputas, compañero, asistente de aprendizaje y mentor para estudiantes nuevos ayudan a los niños a sentir que son competentes y que contribuyen a un proyecto más amplio.

5.5 Actividades de concienciación



OBJETIVOS: Dar a todos los alumnos la posibilidad de calmarse, recobrar la concentración y volver al momento presente.

El yoga y la meditación ofrecen a los alumnos la posibilidad de volver al momento presente. Si tenemos experiencia con ellos, los utilizaremos como actividades de ayuda a los alumnos que se sientan agitados, o incluso como actividad diaria o semanal.

Además, podemos añadir el yoga, la meditación o la respiración a las tarjetas de la caja de la calma (ver los capítulos correspondientes más arriba).

Los ejercicios expuestos a continuación son ejemplos de cómo empezar:

- **Respirando, cuente hacia atrás a partir de 50.** Pida a los estudiantes que se pongan de pie y se muevan un poco durante un minuto. A continuación, pídeles que se sienten en el suelo con una separación de unos 50 cm entre ellos.

Pida a los alumnos que pongan una mano en el corazón y otra en el ombligo. Luego, deben cerrar los ojos y contar de 50 a 0 con cada inhalación. Al principio será difícil, así que podemos empezar contando de 10 a 0.

- **Respiraciones cuadradas.** Pida a los alumnos que se imaginen dibujando un cuadrado, empezando por la esquina inferior izquierda. Respiran y dibujan la parte izquierda contando hasta tres. A continuación, contienen la respiración durante tres segundos y se imaginan dibujando la parte superior del cuadrado de izquierda a derecha.

Al exhalar, vuelven a contar hasta tres y se imaginan dibujando la parte derecha del cuadrado hacia abajo, y luego contienen la respiración contando hasta tres mientras se imaginan dibujando la parte inferior de derecha a izquierda.

APÉNDICE

A continuación se expone una lista más completa de los síntomas de los niños, niñas y adolescentes afectados por el estrés y el trauma.

Niñas y niños pequeños: Miedo a la oscuridad o a los animales, inquietud severa por la noche, perturbación del sueño, enuresis o movimientos intestinales aunque ya sepan ir solos al baño, dificultad para hablar, problemas de apetito (consumo excesivo o reducido), aumento del llanto o los gritos, parálisis, temblores, miedo a quedarse solos, aferrarse a los padres, miedo a los extraños, retrasos de desarrollo.

Niñas y niños en edad escolar: Pensamientos recurrentes, imágenes, preguntas, gimoteo, sentirse aferrado, estado vigilante, respuesta de sobresalto; sobreexcitación física; inquietud; mayor irritabilidad y comportamiento agresivo en casa y en la escuela; rivalidades con los hermanos por la atención de los padres; pesadillas, miedo a la oscuridad; terrores nocturnos; problemas para dormirse; no querer ir a la escuela; enuresis; movimientos intestinales; apartarse de sus compañeros; pérdida de interés; problemas de concentración; disminución de la atención y la memoria (incluyendo problemas de aprendizaje); problemas interpersonales en la escuela como resultado de un comportamiento inquieto y agresivo; comportarse como un niño pequeño, por ejemplo, chuparse el dedo; quejas psicósomáticas (dolor de cabeza, dolor de estómago, erupciones cutáneas, etc.); problemas de alimentación (demasiado o demasiado poco); sentirse infeliz (depresión, abatimiento, tristeza); temores relacionados con la seguridad en lugares donde antes no sentían ningún temor; las experiencias traumáticas son repetidamente representadas y dibujadas; sentimientos de culpa; comportamiento de riesgo.

Jóvenes: Trastornos del sueño; pesadillas, recuerdos y pensamientos recurrentes relacionados con la situación traumática (reviviéndola); trastornos del apetito; náuseas; comportamiento cada vez más rebelde; rechazo de los deberes y obligaciones domésticas, o comportamiento excesivamente responsable o sentirse responsable de la familia u otras personas; problemas en la escuela (peleas, aislarse, tratar de llamar la atención, saltarse la escuela, etc.); disminución de la concentración, la atención, la memoria y la resistencia; pérdida de interés; apartarse de su grupo de amigos; sentimientos de soledad; actitud taciturna, miedos y ataques de pánico; quejas psicósomáticas; sentir que no tienen futuro (en ocasiones pensamientos suicidas); recurrir posiblemente a los medicamentos, el alcohol o las drogas para aliviarse; autolesiones; comportamiento a veces sexualizado y promiscuo.

References

Fisher D. and Frey D. (Septiembre de 2016) Show & Tell: A Video Column / Two Times Ten Conversations. Educational Leadership (Volumen 74 (1) pág. 84-85

Siebert y Pollheimer-Pühringer (2016) Flucht und Trauma im Kontext Schule, Handbuch für PädagogInnen. Wien: UNHCR Österreich

Alisic (2010) Toolkit Kind en Trauma Informatie voor leerkrachten van groep 5 t/m 8. Utrecht: Universitair Medisch Centrum