

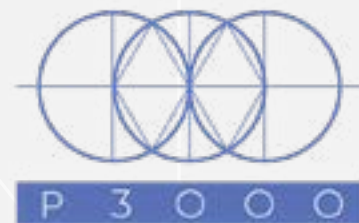
# ARMONIZAR LOS CAMBIOS

FOLLETO DE ACOMPAÑAMIENTO POST TRAUMA



P 3 0 0 0

# FOLLETO DE ACOMPañAMIENTO POST TRAUMA



La Rutina básica Post Trauma 3000 es parte de los Cuadernos pedagógicos- herramientas post trauma y cultura de PAZ de la Plataforma Social Solidaria de Pedagogía 3000, presentamos aquí varios de estos recursos adaptados y simplificados para contener los efectos secundarios de la situación pandémica actual en sitios donde el acceso a la tecnología y material especializado no es posible para poder intervenir con los niños/as que así lo precisan.

Consideramos "trauma" a las interferencias en el desarrollo psicoemocional, que se pueden dar por diversos factores:

- Muerte de un ser querido
- Privaciones y/o enfermedades en el desarrollo
- Situaciones políticas y sociales adversas
- Desplazamientos forzosos
- Violencia (física, psicológica y/o sexual)
- Conflicto armado
- Ansiedad a la separación
- Indefensión
- Extrema pobreza y condiciones de vivienda precarias

Es por ello que ante la contingencia mundial que estamos viviendo se hace necesario y urgente poder brindar redes de apoyo y vías de contención emocional para que nuestros niños y niñas cuenten con formas saludables de respuesta ante situaciones que podrían avanzar de manera "traumática" si no se las aplaca oportunamente.

Las rutinas a emplear pueden ser usadas por educadores y posteriormente por padres/madres de familia o tutores/as que puedan replicarlas de forma constante por lo menos a los largo de tres encuentros en grupos de niños/as de 4 a 14 años.

Se pueden emplear estas rutinas según las posibilidades locales, sin necesidad de usar material especializado sino más bien tratando de emplear lo que existe en el medio.

Tan solo se precisa un espacio amplio o natural, agua bebible, vasos para cada niño/a, plantas aromáticas y medicinales de la región (ej: eucalipto, cedrón, limón, muña).

Las tres fases de la Rutina "Nodrizas P3000" son:

**1** Rutina de Preparación

**2** Rutina de Sanación

**3** Rutina de Cierre

# 1.- RUTINA DE PREPARACIÓN(4 pasos)

## 1.1 Preparación del facilitador/a

calma predisposición intención

## 1.2 Bienvenida a las niñas y niños

Generar un ambiente de confianza e integración

Se pueda dar inicio a través de una canción de presentación empleando los nombres de cada uno de los participantes turno por turno (sentido de pertenencia).

Emplear siempre actividades realizadas en círculo para permitir contacto ocular y presencia.

## 1.3 Movimientos de calentamiento

- Movimientos circulares desde los pies hasta la cabeza
- Juego de atrapar/pillar, correr y congelar.
- Juegos según el lugar y la cultura (que sean dinámicos y calienten el cuerpo)

## 1.4 Movimientos psicomotrices de rehabilitación

- Rodar, volteretas, girar sobre el propio eje.
- Movimientos instintivos:
  - Reptar (boca abajo, y boca arriba).<sup>1</sup>
  - Hacer caballo, gatear, e imitar movimientos de animales.<sup>2</sup>
  - Dar vueltas en pareja sujetandose fuerte con las manos.<sup>3</sup>
- Movimientos ancestrales (moverse como elementos de la naturaleza, tribus, movimientos ancestrales, danza tradicional).<sup>4</sup>
- Sacudir: la cabeza, el cuerpo de pie, el cuerpo acostado (un minuto cada secuencia).

1 Permite la re-acomodación del cerebro reptiliano, reduce el miedo.

2 Estabiliza el sistema límbico; reduce el miedo.

3 Movimiento conocido como "grip" en inglés, afianza la seguridad interior.

4 Afianza el sentido de pertenencia global.

## 2. RUTINA DE SANACIÓN (4 pasos)

### 2.1 Liberación del miedo

Inicialmente buscaremos algunas plantas medicinales que crezcan en el lugar donde habitan los niños/as. Por ejemplo: Eucalipto, cedrón, manzanilla, wira wira. Se puede elegir las con ellos/as si estamos en un ambiente natural con la intención de rescatar las prácticas de medicina tradicional y que los niños/as puedan reconocerlas.

Posibilitar al niño/a una a una las plantas medicinales seleccionadas. Ej. Cedrón (explicándole su uso: calma, relaja luego permitimos que a tiempo de oler la hoja los niños/as puedan contar si ha sido usada en su casa este tiempo y de qué forma).

• **Brain Gym© A, B, C, G, D<sup>5</sup>** (1 minuto cada paso)

#### **A.- Tomar agua**

#### **B.- Botones**

Poner las yemas de los dedos juntas en el centro del pecho masajeando en círculos suavemente, la otra mano encima del ombligo. Respirar tranquilamente.

#### **C.- Marcha Cruzada**

Rodilla izquierda doblada choca con el codo derecho (cambiar de lado)

#### **G.- Gancho**

Cruzar el brazo derecho sobre el brazo izquierdo, enroscando codos y manos. Enroscar la pierna izquierda sobre la derecha. Sostener la postura respirando. Cambiar de lado el cruce.

---

5 Brain Gym del Dr Paul Dennison, permite hacer una rápida alineación fisicoelectromagnética del cuerpo así como activación y armonización de los distintos cerebros.

## D.- Dedos

Se abren los dedos de ambas manos y se colocan las yemas juntas. Imaginar que se sostiene dentro algo muy preciado. Cerrar los ojos y respirar.

- Trabajar con estiramiento o golpecitos suaves la zona externa de los hombros
- Masajear la boca del estómago. Hacer el sonido mhummm” (como cuando se disfruta una comida)
- Estiramiento de gemelos o pantorrillas (Se toman los tobillos con la mano por detrás y se los estira, hacemos cuclillas, postura del guerrero)
- Movimientos oculares (Los niños/niñas se colocan de dos en dos. Uno solo hace los movimientos oculares y la otra persona guía. Van siguiendo con la vista el dedo del compañero/a de un lado a otro, de izquierda a derecha, arriba, abajo, y en círculos. Cambiar de lado)<sup>6</sup>

## 2.2 Cromoterapia

**Esferas de color:** se toma en cada mano una esfera de color imaginaria.<sup>7</sup>

Cada niño/a elige el color que le hace sentir bien o es su favorito. Explicando brevemente que sensaciones le da ese color.

Con los brazos abiertos, se mira (sin mover la cabeza) la mano donde están las esferas del color elegido.

- Mirar a la mano izquierda
- Luego a la derecha (al mismo tiempo, se hacen movimientos circulares con las manos y se dice el color en voz alta).

<sup>6</sup> Músculos Extra Oculares (MEOs) ya que por aquí se aloja la somatización del miedo (Dr. Ricardo Beltarmino, 2016. EMDR, Francine Shapiro, USA, 1987).

<sup>7</sup> Se puede hacer “bolas” de color con cualquier material de papelería que tenga a la mano. En caso de no tenerlo, solamente visualizar el color.



-Luego mirar al frente, seguir con los ojos "haciendo un círculo", a la izquierda primero, luego a la derecha, luego el símbolo de infinito. Luego, hacer "entrar el color" en la frente repitiendo el nombre del color muy velozmente.

-Cerrar los ojos, visualizar el color, y con los ojos cerrados mirar hacia arriba. Se abren los ojos y se "bombea" con los talones.

Caminar, sacudir el cuerpo, o cualquier movimiento que sienta el niño/a, para "anclar" el ejercicio.

### 2.3 Sonidoterapia<sup>8</sup>

· En grupos de 3 personas, una se pone en el medio mientras las otras dos, una por cada lado:

· Cantan al oído las notas DO-RE-MI-FA-SOL-LA-SI unas diez veces (también se puede hacer el sonido M, OM, AM y AMMA)

· Contención emocional con pañoletas o telas o simplemente con masajes sin tocar el cuerpo del niño (se calientan las manos y se pasan por el cuerpo áurico) para dar contacto corporal suave mediante el susurro de una canción de cuna.

·Luego cambian de rol.

Si hay muchos niños/as, la mitad se coloca al centro, y la otra mitad forma un círculo alrededor y hacen el ejercicio. Luego se cambia de rol.

· Cuando se acaba la sesión, el niño/a, con ojos cerrados, mira hacia arriba, abre los ojos y "bombea" con los talones.

· Caminar y moverse para anclar el ejercicio.

---

<sup>8</sup> Buscamos utilizar sonidos binaurales. En efecto, al recibir sonidos ligeramente desfasados, el cerebro procede a una substracción de los hertzios recibidos, que produce frecuencia de 12 hertzios y menos, lo que induce el sujeto a entrar sobre todo en ondas alfa (8-12 Hz), de relajación, así como en theta y delta. Dr. Robert Monroe, Hemi-Sync, Institute Monroe. Dr. Ricardo Beltarmino, 2016. Argentina y de Rolando Benenzon.

## 2.4. Reprogramar con Tapping<sup>9</sup>

Esta es una versión de tapping más corta, adaptada para niños/as.

### · Desprogramación

Escoger y repetir una frase motivadora elegida entre todo el grupo en voz alta (por ejemplo: " Yo... (nombre completo)... me quiero y respeto ") , acompañados de golpecitos con las yemas de los dedos en las puntos del rostro indicadas en el dibujo y en esta secuencia:

- Parte superior de la cabeza
- Cejas
- Costado de los ojos
- Parte inferior de los ojos
- Debajo de la nariz
- Mentón
- Timo (entre la clavícula)
- Debajo de las axilas



<sup>9</sup> Estas rutinas están basadas y adaptadas a niños/as, con presión en puntos específicos de terminaciones nerviosas identificados por la acupuntura a partir de los trabajos del Psicoterapeuta Dr. Roger J. Callahan, orientadas a aliviar los malestares emocionales de las personas (ansiedad, depresión, estrés, miedo, etc.) de forma rápida, sencilla y duradera.

Antecedentes P3000 Técnicas hechas con éxito en Kosovo, Vietnam, Rwanda y Siria.



## **3.- RUTINA DE CIERRE** (4 pasos)

### **3.1. Compartir**

Los niños/as están en círculo, comparten libremente sus experiencias y cómo se sienten. Se puede utilizar un ovillo de lana o algún objeto del lugar y pasarlo a cada niño/a cuando sea su turno de hablar.

### **3.2 Autoestima**

-Moverse hacia la izquierda y derecha simulando un barco en olas calmas cerrar los ojos y permitir la escucha de la respiración pausada. Cada uno le dice al otro de izquierda a derecha un adjetivo positivo o una palabra que sienta que es un regalo para el niño/a que tiene al lado.

### **3.3 Bio-consolidación<sup>10</sup>**

· En parejas, colocarse frente a frente. Uno da otro recibe. Recibir “Energía positiva / Luz / Buenas ondas” con las manos extendidas y las integro en el cuerpo (escoger la terminología adecuada de acuerdo a la cultura y entorno). Luego dar.

### **3.4 Cierre y celebración**

Proceder a algún baile, o grito de alegría según la costumbre local que representa gozo y celebración colectiva.

Cada uno puede decir una palabra (no más) de lo que se lleva de la sesión. Agradecer a todos.

---

10 La fase de Bio-Consolidación permite “asentar” la información y los procesos de curación a nivel fisiológico y celular (Ricardo Beltramino / Paymal, 2016). Además permite que los niños/as acaben la sesión con un sentimiento de logro, de seguridad y de unión.

## RITO PARA SOLTAR

(posterior a la aplicación de las herramientas Post Trauma)

Tomando en cuenta que construimos con nuestra narrativa lo que nos rodea y que las etapas evolutivas de los niños/as están acompañadas sobre todo por cuentos e historias nos parece oportuno poder ritualizar situaciones de pérdida mediante la contención grupal, la comunicación afectiva y el reconocimiento emocional sobre las historias que se viven internamente al fallecer una persona o sentir la muerte y la enfermedad cerca.

Hacer este rito (de elaboración de la separación y duelo) después de unos tres encuentros previos con Post Trauma. Si la niña/niño ha experimentado el fallecimiento cercano de un ser querido se le puede pedir que lleve algún objeto que represente para él/ella esa persona.

### RECONOCIMIENTO EMOCIONAL

-Crear primero un ambiente cómodo y receptivo con los niños/as, distender el cuerpo y luego sentarse en círculo e iniciar.

-Mostrar a los niños/as una a una las láminas con dibujos sobre las emociones que te presentamos a continuación (si deseas puedes ponerle voz y gestualidad propia al dibujo según cada emoción o simplemente emplear tu rostro para demostrar las emociones):

### ALEGRÍA



**TRISTEZA**



**ENOJO**



**MIEDO**



## AFECTO



-Cada vez que se le muestra una de las cinco emociones graficadas o gestualizadas (alegría, tristeza, enojo, miedo, afecto) ir preguntando a todo el grupo las siguientes preguntas<sup>11</sup>:

*¿Cómo crees que se siente la Estrella? o ¿Qué emoción estoy mostrando?*

*¿Qué crees que le ha pasado?*

*¿Cómo te das cuenta que está...(feliz/triste/enojado/temeroso/querido)?*

*Vamos a imitar los gestos del niño de la imagen*

*¿Alguna vez se han sentido así?*

*Cuéntanos*

Si así lo sienten cada niño/a puede dibujar con tiza como representaría su emoción. Puede hacerla con rostro humano o como si fuera la estrella<sup>12</sup>.

11 Al identificarse proyectivamente con el personaje dibujado o de un cuento el niño/a logrará ver reflejadas sus emociones y podrá con mayor facilidad expresar situaciones vividas al respecto.

12 Se puede emplear complementariamente y según el caso también otras historias. (Ej. publicada por UNICEF 2020 <https://www.unicef.org/ecuador/informes/duele>)

## **SOLTAR (ejercicio de despedida)**

-Pararse y mover el cuerpo de forma circular desde los pies a la cabeza.

-Cada niño/a buscará en el entorno una piedra que pueda ser sostenida en la mano con la consigna de elegir una piedra que sea nuestra "amiga", "ayudante" para colocar en ella las emociones que necesitamos sacar y despejar<sup>13</sup>.

-Pintar la piedra y/o adornarla con todos los implementos con que se desee o añadiendo colores o detalles con los que uno recuerda a una persona querida o simplemente como una ofrenda.

-Meditar un instante sosteniendo la piedra ya terminada para ser ofrendada.

-Crear un círculo y cada uno de los niños/as depositará la piedra en el centro del círculo en un agujero (ya preparado con anticipación), recibiendo el abrazo de contención de todo el grupo posteriormente.

-Tomar agua y sacudir el cuerpo como si un peso muy grande se hubiera diluido.

-Cantar una canción colectiva de *sana sana* para cerrar el rito.

**P3000<sup>14</sup>**

---

13 La piedra representa en este caso el "objeto transicional" mediante el cual cada niño/a depositará y canalizará sus emociones contenidas. Referencias en base a Winnicott.

14 Este manual fue compilado y aplicado en varios países por el equipo de Pedagogía 3000 Investigadores principales herramientas Post Trauma: Nelly Chavarria, Noemi Paymal, Daria Marchetti, Lunia Pascal, Marisol Baquera, María Mar Urdillo. Adaptación 2021 y rito para soltar: Micaela Mendoza, ilustraciones: María Eugenia Moraes. Diseño y diagramación: Adolfo Mariscal.

Los programas piloto fueron llevados a cabo en Turquía, Líbano, Italia y Chile en 2016.