

EL PRIMER DÍA DE CLASES DESPUÉS DEL SISMO

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Que los estudiantes evalúen la experiencia del sismo, para que reorganicen o resignifiquen de forma grupal y positiva lo sucedido, identificando sus creencias, conocimientos, emociones y fortalezas que los ayuden a estar preparados para el futuro y a adaptarse a la situación actual.



¿QUÉ NECESITAMOS?. Lápiz, cuaderno u hojas de reuso



¿LA ACTIVIDAD ES...? En parejas y grupal
¿CUÁL ES SU DURACIÓN? 50 min.

PARA ESTA ACTIVIDAD ES NECESARIO TRABAJAR CON EL MATERIAL "PRIMER DÍA DE CLASES DESPUÉS DEL SISMO_ALUMNOS", puede proyectarse, presentarse en rotafolios o en carteles

Actividad 1: ¿Por qué tiembla? ¿Qué podemos hacer?

1. Indicar a los alumnos que escriban en su cuaderno lo que saben o creen sobre: ¿Por qué tembló? (4 minutos).
2. El facilitador promueve que los alumnos compartan en grupo sus creencias y conocimientos. Guíe la discusión para concluir que todas las creencias o ideas son válidas y no se cuestionan y que es importante saber que los científicos dicen que no tenemos conocimientos para poder predecir cuándo o dónde va a ocurrir un sismo, pero que las personas podemos aprender a estar preparadas. (2 minutos)
3. Posteriormente se pide a los alumnos que en su cuaderno escriban algunas ideas que ellos tienen sobre cómo estar preparados ante sismos (4 minutos).
4. En lluvia de ideas, el facilitador pide a los alumnos/as que expresen sus ideas sobre cómo estar preparados y propongan formas de llevarlas a cabo en el futuro. (2 minutos).
5. Si es posible, se puede ver el siguiente video: <https://www.youtube.com/watch?v=SY-oAdwrf4w&t=17s>

Actividad 2: ¿Cómo viví el sismo?

1. Los alumnos expresan de la manera que elijan (escribiendo o dibujando, etc.) cómo fue su experiencia ¿En dónde estaban?, ¿con quién estaban?, ¿cómo se protegieron?, ¿por quién se preocuparon?, ¿qué hicieron cuando terminó el temblor?, etc. (5 minutos)
2. Platican su experiencia con sus compañeros en pareja. El facilitador circula entre los equipos apoyando o comentando. Es importante ser sensible y empático ante las expresiones de los alumnos para modelarles y que ellos también lo sean y se sientan acompañados y apoyados. (7 minutos)



Actividad 3: Me doy cuenta de mis emociones y mis fortalezas.

1. Los alumnos expresan la o las emociones que sintieron en ese momento con una carita/emotición/emoji e identifican, del 1 al 5, qué tan fuerte sintieron esa emoción. Es importante que el facilitador les diga que pudieron haber sentido más de una emoción y que algunas pudieron ser positivas y otras negativas, por ejemplo: tranquilidad porque no les pasó nada, pero preocupación porque no sabía de las personas a las que aprecian. (4 minutos)
2. El facilitador pregunta: ahora, ¿cómo se están sintiendo?, ¿qué les ha ayudado o les puede ayudar a sentirse mejor? El facilitador les muestra que ellos tienen fortalezas que les apoyan: la forma cómo son, las personas con las que cuentan y lo que saben o pueden hacer.
3. Si durante la actividad se identifica que alguien necesita ayuda, el facilitador promueve que el grupo proponga diferentes formas de apoyarlo*

CIERRE DE LA ACTIVIDAD (tiempo aproximado 10 min.)

1. En plenaria llevar a cabo una reflexión para que las y los alumnos se identifiquen y cohesionen como grupo. El facilitador plantea las siguientes preguntas: a. ¿Qué sabemos ahora sobre los temblores?, b. ¿Qué sabemos sobre lo que podemos hacer? ¿Cuáles son nuestras fortalezas? ¿Cómo podemos ayudar a quién lo necesita?. Es importante favorecer la confianza para que participen diferentes alumnos.
2. Como actividad opcional, se puede pedir a los alumnos que hagan un cuento, ensayo o dibujo con las ideas que fueron creando durante la actividad.

***Si durante la sesión el facilitador identificó alumnos/as que necesiten apoyo individual o especializado, es importante canalizarlos al servicio psicológico o médico de la escuela, o solicitar apoyo a los teléfonos que se presentan enseguida.**

En estos teléfonos las personas pueden conversar sobre cómo se sienten después del sismo, pueden llamar desde cualquier parte de México.

41616041 - CallCenter de la Facultad de Psicología, UNAM

5622-2288 - Programa de Atención Psicológica de la Facultad de Psicología

5259-8121 - SAPTEL

5515-8311 - Clínica Especializada Condesa

553268-2093 - Hospital de las Emociones

554160-5000 - Instituto Nacional de Psiquiatría

5623-2291 y 5623-2127 - Facultad de Medicina, Departamento de Psiquiatría y Salud Mental

