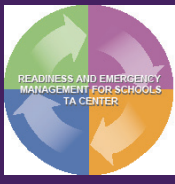




HELPFUL HINTS

FOR SCHOOL EMERGENCY MANAGEMENT



Volumen 3, número 3, año 2008

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS PARA ESTUDIANTES Y DOCENTES: “ESCUCHAR, PROTEGER, CONECTAR: MODELAR Y ENSEÑAR”

¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?

El origen del concepto de primeros auxilios psicológicos (Psychological First Aid, PFA) se puede encontrar en un artículo publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría (American Psychiatric Association) en 1954 que reconocía la necesidad de realizar una intervención aguda para aliviar el estrés humano “de una gravedad y calidad que por lo general no se ven (...), debido a las ‘fuerzas de la naturaleza o al ataque de un enemigo’”¹. Desde ese momento, muchos investigadores y muchas organizaciones de la salud, entre ellas, el Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health)², el Instituto de Medicina (Institute of Medicine)³ y el Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services) de los EE. UU.⁴, han respaldado la idea de que una

intervención temprana, breve y enfocada puede disminuir el estrés social y emocional posteriores a hechos traumáticos en niños y adultos.

Esta edición de *Helpful Hints* analizará la aplicación de los PFA en las escuelas, específicamente, la estrategia de respuesta ante crisis “escuchar, proteger, conectar: modelar y enseñar” (Listen, Protect, Connect [LPC]—Model & Teach) del Departamento de Seguridad Nacional (Department of Homeland Security, DHS) de los EE. UU. Explorará los objetivos de la estrategia, cuándo y cómo las escuelas pueden implementar los PFA, cuándo se deben implementar los PFA, incluidas las consideraciones que deben tenerse en cuenta cuando se los implemente, y el tipo de capacitación con el que necesita contar el personal escolar para aplicar esta estrategia de manera eficiente.

La aplicación generalizada de los PFA se pone de manifiesto en el hecho de que el Comité Permanente entre Organismos (Inter-Agency Standing Committee, IASC), un foro internacional de ayuda humanitaria, ha desarrollado la *Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings* (Guía sobre salud mental y apoyo psicosocial en emergencias) que recomienda que “todos los trabajadores humanitarios ofrezcan primeros auxilios psicológicos básicos”. La guía del IASC define también los componentes de los PFA, entre los que se incluyen las siguientes acciones:

- Proteger a los sobrevivientes para que no sufran daños físicos o psicológicos adicionales.
- Identificar a las personas que demuestren un mayor grado de estrés y ofrecerles apoyo.
- Restablecer las relaciones sociales de apoyo:
 - mantener a las familias juntas y facilitar el reencuentro con los seres queridos;
 - lograr que se reúnan los amigos y docentes, y que los estudiantes regresen a la escuela.
- Ofrecer información y conexión con los recursos locales.
- Regresar a la escuela y a las rutinas habituales.
- Facilitar la comunicación entre familias, estudiantes y agencias de la comunidad.
- Educar a las personas afectadas sobre las respuestas psicológicas esperadas y las herramientas de afrontamiento básicas luego de hechos estresantes y traumáticos.
- Escuchar con paciencia y sin juzgar, ser comprensivo y transmitir compasión genuina.
- Identificar las necesidades prácticas básicas y asegurarse de que se satisfagan.
- Preguntarles a las personas cuáles son sus preocupaciones y tratar de solucionarlas.
- Alentar la participación en rutinas diarias habituales (si es posible) y la aplicación de medios de afrontamiento positivos.
- Según sea apropiado, aplicar los mecanismos de apoyo disponibles a nivel local o consultar a médicos clínicos capacitados.⁵

Escuchar, proteger, conectar: un modelo basado en pruebas

De acuerdo con la guía del IASC, el modelo LPC consiste en un grupo o una serie de estrategias de PFA que se centra en los niños, los padres, las familias y los miembros de la comunidad. El LPC se apoya en los padres, los docentes, los proveedores de atención primaria y vecinos cercanos para brindar apoyo psicológico básico.⁶ Hay una versión de los PFA diseñada específicamente para niños para que la utilicen los educadores y demás personal adulto en las escuelas.⁷ Inmediatamente luego de una crisis y en las primeras fases de recuperación detalladas en esta versión, Primeros auxilios psicológicos para estudiantes y docentes: “escuchar, proteger, conectar: modelar y enseñar” (en lo sucesivo, nos referiremos a esta estrategia como “LPC: modelar y enseñar”) es un modelo de cinco pasos de respuesta ante crisis diseñada para disminuir el estrés inicial de estudiantes o adultos y ayudar a que los estudiantes regresen a la escuela, permanezcan en ella y retomem sus tareas de aprendizaje.⁸ No es un relato de hechos de una única sesión, sino un modelo que puede guiar las interacciones de estudiantes y educadores en el transcurso del tiempo durante el proceso de recuperación. Es posible que los estudiantes tengan que contar sus historias muchas veces en diferentes situaciones (de manera individual, en un grupo pequeño o luego de hechos significativos que les hagan recordar la pérdida, el trauma o el aniversario de la tragedia) o que no tengan que contarlas jamás, según los factores que se relacionen con el hecho y las características del estudiante. Los docentes, consejeros y demás adultos pueden aplicar su discreción para implementar estos principios guía de manera flexible.

Los dos objetivos principales de los PFA para estudiantes y docentes son los siguientes:

1. Estabilizar las emociones y las conductas de los estudiantes.

Factores de riesgo que pueden indicar que un estudiante necesita que se lo derive para recibir asesoramiento:

- Pérdida de un familiar, compañero de clase o amigo.
- Miedo a perder la propia vida, ocasionado por haber visto a otra persona sufrir lesiones graves o perder la vida.
- Familiares o amigos desaparecidos luego del hecho.
- Enfermedad o lesiones ocasionadas por el hecho.
- Pérdida del hogar, mudanzas familiares, cambios de vecindarios, cambios de escuelas o pérdida de las pertenencias.
- Imposibilidad de desalojar rápidamente.
- Experiencias o pérdidas previas traumáticas.
- Pérdida de mascotas.
- Antecedentes de trastorno por estrés postraumático (Post-traumatic Stress Disorder, PTSD), ansiedad o trastornos del estado anímico asociados con alguno de los anteriores.

Si algún estudiante presenta alguno de estos factores, es posible que deba considerar derivarlo al psicólogo, consejero o trabajador social de su escuela.

Extraído de Schreiber, M., Gurwitch, R., & Wong, M. (2006). *Listen, Protect, Connect—Model & Teach: Psychological First Aid (PFA) for Students and Teachers*. (Visitado en línea el 16 de octubre de 2008 en <http://www.ready.gov/kids/parents/index.htm>.)

2. Lograr que los estudiantes alcancen un mejor estado mental y emocional luego de una crisis o catástrofe para que puedan asistir a la escuela y retomar el proceso de aprendizaje en el aula.

Estos objetivos fomentan el enfoque sobre las acciones de los docentes respecto de lograr su misión de educar.

Cómo implementar los PFA para estudiantes y docentes

La estrategia “LPC: modelar y enseñar” es un programa de cinco pasos que les ofrece una guía a los educadores sobre cómo hablar con estudiantes que han experimentado una crisis o catástrofe. Cada paso está formulado para ayudar a los docentes a disminuir el estrés de los estudiantes y facilitar que estos regresen al proceso de aprendizaje en el aula. Los pasos están basados en un modelo de aprendizaje cognitivo que ayuda a los estudiantes a verbalizar

sus experiencias y sentimientos; ofrece apoyo y estímulo para los adultos; incentiva a los estudiantes a participar y resolver problemas prácticos; modela conductas tranquilas y optimistas; y enseña a los estudiantes cómo el estrés postraumático afecta la conducta humana.

La estrategia “LPC: modelar y enseñar” también cuenta con una herramienta de clasificación integrada (tomada del sistema de clasificación rápida de PsySTART basado en pruebas)⁹ para ayudar a los educadores, los servicios comunitarios, los sistemas de apoyo de salud mental y cualquiera que trabaje con menores a determinar qué niños presentan alguna de las siguientes características:

1. Necesitan una derivación inmediata a un profesional de la escuela o cualquier otro profesional de salud mental debido a una posible emergencia de salud mental.
2. Se podrían beneficiar de un apoyo psicosocial básico, como el que ofrecen los pasos proteger y conectar del “LPC: modelar y enseñar” y de otros medios de apoyo.

Este componente de clasificación integrada del modelo “LPC: modelar y enseñar” ayuda a los educadores a descubrir los problemas que pueden resultar más desafiantes en relación con un estudiante en particular. La clasificación requiere que los educadores observen determinados factores de riesgo (consulte “Factores de riesgo que pueden indicar que un estudiante necesita que se lo derive para recibir asesoramiento” en la página 3). Si una clasificación rápida señala que existe alguno de los factores de riesgo, el educador debe derivar al estudiante a un profesional capacitado para tratar traumas en niños. Si los factores de riesgo no son lo suficientemente significativos para derivar al estudiante, el educador puede aplicar el primer paso del modelo “LPC: modelar y enseñar” y seguir controlando los indicadores y las conductas de riesgo que puedan surgir. En caso de que

un docente haga una derivación, también puede utilizar los principios del modelo “LPC: modelar y enseñar” para ofrecer apoyo si algún estudiante tiene problemas de conducta o emocionales en el aula.

Paso 1: Escuchar

En este paso, los docentes o el personal escolar adulto deben brindar a los estudiantes la oportunidad de compartir sus experiencias y expresar sus sentimientos de preocupación, ansiedad y miedo o de otro tipo que puedan tener respecto de su seguridad. El modelo “LPC: modelar y enseñar” es un enfoque flexible que ofrece a los educadores un amplio margen para que puedan hablar con los estudiantes de manera individual o en grupos pequeños formales o informales. Los docentes pueden hablar con los estudiantes de manera individual si se encuentran en un lugar relativamente privado para hacerlo. También pueden conversar en un entorno grupal. El docente puede iniciar la conversación reconociendo lo que ha sucedido, diciéndoles a los estudiantes que compartir sus experiencias está bien y dejando en claro que la escuela es un lugar seguro para hacerlo. Puede comenzar la conversación con una de las preguntas tipo del paso escuchar (consulte el cuadro a continuación). Siempre que sea posible, si implementa este paso en un entorno grupal, tenga en cuenta quiénes forman parte del grupo. Es posible que los niños que han experimentado una pérdida directa se beneficien más si la conversación inicial se realiza en una sesión individual o en un grupo con otros estudiantes que también hayan experimentado la pérdida.

Preguntas tipo del paso escuchar

- ¿Dónde estabas cuando sucedió la crisis?
- ¿Qué recuerdas de ese día?

Escuchar es un paso que se repite en todo el proceso de los PFA. Este paso se puede implementar en un entorno formal, como el aula o salón del curso, pero también cuando los estudiantes se reúnen en los pasillos, antes o después del horario escolar. Los adultos

deben responder de modo alentador cuando los estudiantes se expresan, deben transmitir interés y empatía, y responder con apoyo a las señales verbales y no verbales.

Los adultos pueden reconocer las dificultades que los estudiantes estén atravesando, pero deben evitar emitir juicios y hacer predicciones, como “Lo superarás” o “Solo los fuertes sobreviven”. Es importante validar las experiencias de vida de los estudiantes. Otra recomendación para los educadores durante esta fase es no indagar sobre detalles que los estudiantes no estén listos para compartir y respetar los deseos de los estudiantes si no desean compartir pensamientos o sentimientos. Obligar a los estudiantes a que ahonden en detalles sobre sus experiencias, especialmente inmediatamente luego de la crisis, puede volver a traumatizarlos y ocasionar que ellos y otras personas que escuchen los detalles adicionales del hecho sufran más estrés emocional y psicológico.

Al contrario, el adulto debe transmitir interés, empatía y predisposición; debe dejar que los estudiantes sepan que está listo para escucharlos. Además, los adultos deben ofrecer mayor consuelo y ánimo en esta instancia para que los estudiantes continúen asistiendo a la escuela, en lugar de quedarse en sus hogares. Es posible que los docentes y el resto del personal escolar teman decir o hacer algo incorrecto, pero el hecho de estar disponibles solo para escuchar, reconocer las preocupaciones de los estudiantes y mostrarse abiertos a conversar servirá de ejemplo para que los estudiantes vean cómo los adultos manejan situaciones difíciles. Saber que tienen un lugar donde los adultos se interesan por ellos y los escuchan aumentará la percepción de los estudiantes de que la escuela es una experiencia positiva y facilitará su regreso al entorno de aprendizaje.

Paso 2: Proteger

En este segundo paso de intervención del modelo “LPC: modelar y enseñar”, los adultos deben tratar de restablecer la sensación de seguridad física y emocional de los estudiantes. Pueden comunicarles de manera honesta los hechos relacionados con la crisis, como compartir información sobre los que se está haciendo en la comunidad y en la escuela para que todos estén seguros. Esta información se debe proporcionar de manera apropiada según el desarrollo y la edad. En el aula, o en el ámbito escolar, los adultos deben mantener la estructura, la estabilidad y la previsibilidad, y deben esforzarse por restablecer la rutina, las expectativas y las reglas. Por ejemplo, los horarios de recesos deben volver a la normalidad lo antes posible. Si es necesario reducir los horarios, trate de reducirlos lo menos posible. Los estudiantes traumatizados pueden experimentar mayor confusión si se modifica su rutina escolar, incluidas las actividades extracurriculares, debido a cambios en sus horarios normales. Generalmente lo que más les preocupa a los niños es separarse de sus padres o de sus cuidadores. Los padres pueden ayudar a estabilizar las reacciones de los niños si vuelven a implementar los horarios para comer, hacer las tareas y descansar, así como también para realizar las actividades comunitarias o religiosas que se habían interrumpido debido a la crisis o emergencia.

Preguntas tipo del paso proteger

Utilice estas preguntas como ayuda para tratar de obtener respuestas sobre los miedos o las preocupaciones de los estudiantes luego de una catástrofe:

- ¿Qué es lo que más te cuesta enfrentar en este momento?
- ¿Te preocupa la manera en la que estás reaccionando?
- ¿Te preocupa tu seguridad? ¿Te inquieta estar con otros estudiantes, con adultos en la escuela o fuera de la escuela?

En esta fase también es importante proteger a los estudiantes para que no sufran mayores

lesiones físicas o traumas psicológicos. Los adultos deben tratar de crear un entorno en el que los estudiantes no vuelvan a sufrir un trauma; por ejemplo, no deben mostrar videos de tragedias similares o exponer a los estudiantes a artículos periodísticos que les hagan recordar la crisis o catástrofe, sobre todo si se trata de estudiantes más pequeños. Las investigaciones realizadas luego del atentado al edificio federal en la ciudad de Oklahoma revelaron una estrecha relación entre el tiempo de exposición a cobertura relacionada con el atentado y la cantidad de niños que experimentaron reacciones de estrés postraumático durante los meses siguientes al hecho.¹⁰

Los adultos también deben estar atentos para detectar conductas negativas o relacionadas con el trauma. Estas pueden incluir charlas o juegos reiterativos relacionados con aspectos del hecho traumático que tienen lugar en el aula o en la escuela. Otras conductas pueden incluir mayor irritabilidad; conductas desafiantes, de oposición y retraimiento; falta de atención y concentración; y dificultad para aprender cosas nuevas. Mientras que algunos estudiantes pueden convertirse en víctimas de intimidación escolar, tenga en cuenta que otros pueden convertirse en quienes la cometan. Aunque los adultos creen que es posible que los estudiantes que están sufriendo estrés emocional busquen y reciban apoyo de sus pares, hay estudiantes que utilizan la tragedia como motivo para intimidar. Aunque los estudiantes necesiten mayor paciencia y atención luego de una crisis, las escuelas pueden aumentar la sensación de seguridad de los estudiantes si se restablecen las reglas y las rutinas respecto de la conducta apropiada, incluidas las consecuencias disciplinarias.

Sobre todo, los adultos deben tratar los miedos, las preocupaciones y demás dificultades de los estudiantes con respeto y deben ofrecer ayuda de manera comprensiva y discreta. Por ejemplo, no sería apropiado anunciar a la clase

que “a Jimmy le cuesta concentrarse y necesita retirarse del aula para ir a ver al consejero escolar porque no puede dejar de pensar en la crisis” o que “Jimmy no va a ir a la obra de teatro de la escuela a la noche porque desde la crisis le teme a la oscuridad”. Al contrario, los adultos deben encontrar formas de ayudar a los estudiantes para que reciban el apoyo que necesitan de modo tal de preservar su dignidad y privacidad.

Paso 3: Conectar

Una de las reacciones más comunes al trauma o al miedo es el aislamiento emocional y social y la sensación de pérdida de los sistemas de apoyo sociales. Puede ocurrir automáticamente, sin que los estudiantes o los adultos se den cuenta de que están retrayéndose de sus docentes o pares, respectivamente. El tercer objetivo del modelo “LPC: modelar y enseñar” es ayudar a los estudiantes a restablecer sus relaciones sociales normales y a permanecer conectados con otros para sentir que cuentan con apoyo social. Restablecer y construir las conexiones fomenta la estabilidad, la recuperación y la previsibilidad en las vidas de los estudiantes. El aula y la escuela del estudiante son lugares seguros para comenzar a restablecer la normalidad durante una crisis o catástrofe. Mediante la identificación con los niños, los adultos pueden reconocer los “sistemas de cuidado” que forman parte de sus vidas diarias, pueden ir más allá del aula y de la escuela y encontrarlos en la familia y en las otras bases de la comunidad, entre ellas, la fe preexistente y los sistemas de apoyo culturales. Este objetivo

Preguntas tipo del paso conectar

Estas preguntas no tienen la finalidad de invadir ni indagar, sino que son preguntas sencillas sobre lo que pueden hacer otros para ayudar a que el estudiante regrese a la escuela, permanezca en esta y le vaya bien.

- ¿Qué puedo hacer para ayudarte en este momento?
- ¿Qué pueden hacer tus docentes para ayudarte?
- ¿Qué pueden hacer tus amigos para ayudarte?
- ¿Qué puede hacer tu familia para ayudarte?

sirve para ayudar a los estudiantes a reconstituir las relaciones en los sistemas comunitarios clave o esenciales en sus vidas.

Los docentes u otros miembros del personal escolar que se relacionen con los estudiantes y hablen con ellos periódicamente pueden encargarse de la reconstitución, con frecuencia varias veces al día (consulte las preguntas tipo del paso conectar, a la derecha). También se puede alentar a los estudiantes a interactuar, compartir actividades y participar en proyectos en equipo con otros estudiantes, amigos o docentes. Si es necesario, los docentes y el personal pueden derivar a los estudiantes a consejeros escolares. Se puede alentar a los padres a que consulten la información del modelo “LPC: modelar y enseñar” redactada específicamente para padres y cuidadores, que se encuentra disponible en http://www.ready.gov/kids/_downloads/PFA_Parents.pdf.

A medida que pase el tiempo, los adultos deben estar al tanto de lo que les pase a los estudiantes en la vida y mantener un diálogo constante con ellos. Al compartir conversaciones positivas con otros en la vida de los estudiantes y con los mismos estudiantes, los docentes y demás adultos también pueden aumentar la confianza en los estudiantes de que pueden manejar sus reacciones en relación con el hecho vivido. Mediante este tipo de interacciones, los estudiantes se sienten cuidados y apoyados por los adultos en sus vidas, incluso durante una etapa difícil de manejar.

Aliente a los padres a que compartan con el personal escolar cualquier preocupación que puedan tener sobre las reacciones de sus hijos luego del hecho. Con el paso del tiempo, este tipo de comunicación debe ser un objetivo: equilibrar las preocupaciones sobre los estudiantes, así como también compartir sus logros y fortalezas. Al mantener una conversación abierta y compartir información, los adultos más cercanos pueden hacer un seguimiento del progreso de la recuperación de los estudiantes.

Paso 4: Modelar conductas tranquilas y optimistas

En momentos de crisis o catástrofes, los niños y adolescentes observan las reacciones de los adultos y reciben señales de cómo confrontar la adversidad. Este paso del modelo “LPC: modelar y enseñar” sirve para recordarles a los miembros del personal adulto de las escuelas que son un ejemplo para los niños. Aunque los docentes y otros miembros del personal escolar también se verán afectados y quizás no sepan exactamente cómo recuperarse de la catástrofe, los adultos pueden reconocer su estrés emocional, pero es importante que muestren una actitud positiva y optimista para que los estudiantes vean que las acciones constructivas permiten tener esperanza para el futuro. Es fundamental para los niños que los adultos les demuestren que pueden manejar el estrés de manera eficiente, independientemente del miedo o de la pérdida que experimenten. Este tipo de apoyo social de parte de los adultos puede ser extremadamente significativo para la recuperación de los niños luego de hechos difíciles. Los estudiantes seguirán el ejemplo de los docentes y de los padres; observarán cómo reaccionan y cómo manejan la adversidad, en especial durante hechos estresantes y después de estos.

Los adultos pueden modelar conductas tranquilas y optimistas de muchas maneras; algunas de ellas son las siguientes:

- Mantener los niveles de las emociones y de las reacciones con los estudiantes para ayudarlos a lograr un equilibrio.
- Tomar medidas constructivas para garantizar la seguridad de los estudiantes, como llevar a cabo un simulacro de seguridad para recordarles lo que deben hacer para su protección o planificar proyectos que mejoren el clima físico o social de la escuela.
- Expresar opiniones positivas para el futuro, como la siguiente: “Es posible que la recuperación de esta catástrofe lleve algún tiempo, pero vamos a trabajar para mejorar las condiciones en nuestra escuela todos los días”.

- Ayudar a los estudiantes a manejar los desafíos diarios mediante la verbalización de lo que creen que pueden hacer para resolver sus problemas.

Paso 5: Enseñar

Durante el proceso de afrontamiento, es importante ayudar a los estudiantes a comprender cuáles son las reacciones normales ante el estrés. El personal de asesoramiento, enfermería, psicología o trabajo social de la escuela puede encargarse de esta tarea. Estos profesionales enseñarles a los estudiantes, al personal, a los padres o tutores y a los voluntarios cuáles son las reacciones comunes ante un hecho o una catástrofe específica, por ejemplo, es posible que los niños y jóvenes tengan mayores dificultades para aprender luego del hecho. Pueden ayudar a los estudiantes a familiarizarse con las reacciones normales que se experimentan inmediatamente luego de un hecho traumático o una catástrofe (consulte “Posibles reacciones de los niños luego de una catástrofe”), como estas:

- cambios físicos;
- cambios emocionales;
- cambios cognitivos;
- cambios en creencias espirituales.

Preguntas tipo del paso enseñar

Los profesionales también pueden enseñarles a los niños maneras específicas de sobrellevar la situación, entre ellas:

- Practicar ejercicios de respiración para relajarse.
- Habilidades que ayudan a un niño a regresar a la escuela, seguir aprendiendo y desarrollar nuevas destrezas de trabajo.
- Diferentes maneras de expresar sentimientos y experiencias.

Los docentes también pueden reconocer algunas de las reacciones comunes que afectan el aprendizaje. También pueden sugerir en la clase que una enfermera o un consejero

brinden más información. Por ejemplo, los docentes pueden decir lo siguiente: “Luego de la crisis que hemos experimentado, es posible que muchos estudiantes tengan problemas para dormir o para prestar atención o concentrarse. Por ese motivo, entiendo que quizás aprender los contenidos nuevos que estamos desarrollando sea un poco más difícil. Iremos paso a paso. Repasaremos un poco más que lo habitual para asegurarnos de que todos estemos en el mismo nivel. Tengo la confianza de que juntos aprenderemos lo que necesitamos. Si necesitan más ayuda, díganmelo. También le podemos pedir a nuestro personal de enfermería (psicología, asesoramiento, trabajo social) que nos dé una breve charla sobre las reacciones normales de las personas ante una crisis y que nos dé ejemplos de cómo sobrellevar mejor ese estrés”.

Los adultos también deben asegurarse de que los estudiantes reciban información precisa o “comunicación de riesgos” sobre nuevas medidas de seguridad, simulacros y maneras de permanecer seguros. El conocimiento ayuda a desarrollar la resiliencia y a afianzar la sensación de sentirse capaz de sobrellevar la situación.

Es posible que los niños también se beneficien de la experiencia de ayudar con las tareas de recuperación. Los docentes y otros miembros del personal escolar a menudo sirven de recurso para diversos tipos de información, programas y actividades escolares o comunitarias. Luego de una catástrofe, es posible que los estudiantes y las familias sigan acudiendo a los educadores para recibir orientación. La escuela, por ejemplo, puede organizar una campaña de carteles relacionados con la preparación y la resiliencia, o participar en una feria sobre la preparación o seguridad ante catástrofes en la comunidad. Se pueden organizar ventas de pasteles para juntar dinero destinado a tareas de recuperación. Además, los estudiantes mayores de edad pueden ayudar a volver a plantar árboles en

Cuándo implementar el modelo “LPC: modelar y enseñar”

Reacciones emocionales

- Mayor preocupación o temor en relación a la seguridad propia o de otras personas.
- Mayor preocupación o temor en relación a la protección.
- Preocupación por sufrir una separación o temor a ello.
- Preocupación por que el hecho se repita o temor a ello.
- Preocupación por la situación actual.
- Sentimientos de culpa o responsabilidad.
- Sentimientos de impotencia.
- Actitud de aparentar que el hecho no los ha afectado.

Reacciones conductuales

- Cambios en la asistencia o el rendimiento escolares.
- Menor concentración.
- Menor atención.
- Cambios en los patrones de sueño.
- Cambios en el apetito.
- Cambios de ánimo (cambios bruscos).
- Cambios en las actividades.
- Mayor irritabilidad.
- Aumento de ataques de cólera o berrinches.
- Mayor retraimiento.
- Regresiones en la conducta.

Reacciones cognitivas

- Preguntas reiterativas sobre el hecho.
- Conversaciones o relatos reiterativos sobre el hecho.
- Juegos reiterativos relacionados con el hecho.
- Ideas y percepciones erróneas sobre el hecho.
- Mayor interés por la cobertura de los medios.
- Cosas que les recuerdan el trauma (aquello que les hace recordar imágenes, pensamientos, sonidos, sabores, olores, etc. que experimentaron cuando se produjo el hecho traumático).
- Cosas que les recuerdan la pérdida (aquello que les hace recordar las cosas o las personas que han perdido como consecuencia de la catástrofe o del trauma).

Reacciones psicológicas

- Mayor sensibilidad al sonido.
- Mayor respuesta de sobresalto.
- Mayores síntomas somáticos, como dolores de cabeza, dolores de estómago, fatiga, molestias y dolores indefinidos.

áreas devastadas por incendios arrasadores, trabajar como voluntarios para ordenar en cajas alimentos o ropa para donar, formar parte de las tareas de limpieza en el perímetro de la escuela, organizar campañas de redacción de cartas o producción de dibujos, comunitarias o en el hogar, para el personal de rescate y recuperación. En algunos casos, las campañas de redacción de cartas o producción de dibujos para el personal de rescate y recuperación son actividades que se realizan en toda la escuela. Los dibujos de los niños que se entregan al personal de respuesta a emergencias a menudo se convierten en objetos preciados. Ofrecerles información a los estudiantes y a sus familias sobre las oportunidades disponibles para que los estudiantes, las familias y los voluntarios participen en actividades de recuperación en la escuela o en la comunidad es otra función importante que pueden tener los adultos y puede contribuir a la recuperación general de los estudiantes.

Todos los adultos deben recordarles a los estudiantes y a los padres que volver a la rutina, como asistir normalmente a la escuela y realizar las actividades habituales, es importante para la recuperación. Mediante la implementación de estas técnicas de enseñanza diarias, los educadores pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar soluciones constructivas para volver a la escuela luego de una crisis o catástrofe (por ejemplo, cómo ir a la escuela, cómo permanecer en ella, cómo obtener buenos resultados) y a confiar en el apoyo de amigos y familiares.

NOTA: En todos los grupos etarios, el estrés postraumático puede manifestarse mediante síntomas somáticos, como dolores de estómago, dolores de cabeza o malestar general. El personal de enfermería de la escuela debe corroborar estos síntomas. Si no se detecta ningún problema físico, implemente el modelo “LPC: modelar y enseñar” con los estudiantes.

Cuándo implementar el modelo “LPC: modelar y enseñar”

Implemente los PFA, específicamente el modelo “LPC: modelar y enseñar”, con los estudiantes luego de cualquier catástrofe, crisis o emergencia escolar. Debido a que los niños pueden demostrar una amplia variedad de conductas luego de un hecho de estas características, incluidas aquellas conductas que son difíciles de detectar externamente y que requieren que el niño las comunique, es importante anticiparse a sus posibles necesidades e iniciar el modelo “LPC: modelar y enseñar” inmediatamente luego de una crisis.

Preocupaciones relacionadas con el desarrollo ante la implementación del modelo “LPC: modelar y enseñar”

El estrés postraumático puede desencadenar una variedad de reacciones en los jóvenes (consulte “Posibles reacciones de los niños luego de una catástrofe” en la página 11); sin embargo, ciertas respuestas son más habituales en fases específicas del desarrollo infantil y, por ello, existen ciertas técnicas de afrontamiento que resultan más apropiadas para grupos etarios específicos. Considere implementar las siguientes estrategias específicas según la edad para manejar las reacciones psicológicas de los estudiantes en los cinco pasos del modelo “LPC: modelar y enseñar” y para ayudar a aliviar los síntomas relacionados con el estrés:

De preescolar a segundo grado (de 3 a 6 años de edad)

- Fomente la expresión mediante el juego o el dibujo.
- Reconozca que quizás los estudiantes necesiten más paciencia, atención y ayuda con las actividades diarias.
- Ofrezca tranquilidad verbal respecto de la seguridad y el bienestar físico.
- Recuérdeles a los padres que mantengan los horarios habituales de juego, comidas y descanso.

- Recuérdeles a los padres que controlen las conversaciones entre adultos y la exposición a la cobertura de los medios de comunicación sobre la crisis. Los niños pueden absorber información traumática de conversaciones informales entre adultos o de la televisión, aunque esté encendida para “hacer ruido de fondo”, mientras los adultos entran y salen del cuarto.

Escuela primaria (de 5 a 11 años de edad)

- Permita que los estudiantes cuenten el hecho vivido y la manera en qué los afectó mediante actividades de escritura, artísticas o musicales. Finalice la clase con un debate acerca de cómo los estudiantes pueden ayudar a mejorar las cosas en el hogar, la escuela o la comunidad.
- Reconozca que es posible que los estudiantes tengan dificultades para prestar atención o concentrarse y que esto puede afectar el aprendizaje. Para solucionar esta situación, enséñeles técnicas para manejar el estrés, como control de la respiración y relajación. Repase los últimos contenidos que se hayan visto antes de comenzar con contenidos nuevos.
- Dirija a los estudiantes para que planifiquen e implementen ejercicios de simulacro de seguridad periódicamente.
- Analice y desarrolle actividades o proyectos áulicos sencillos que manifiesten la preocupación por las víctimas y los sobrevivientes y que contribuyan a las tareas de recuperación de la comunidad.
- Implemente medidas disciplinarias para tratar conductas agresivas en el hogar o en la escuela. No racionalice conductas de intimidación o agresivas “porque han pasado momentos difíciles”.
- Recuérdeles a los padres que controlen las conversaciones entre adultos y la exposición a la cobertura de los medios de comunicación sobre la crisis.

Escuela intermedia y secundaria (a partir de los 12 años de edad)

- Aliente a los estudiantes a que retomen las actividades sociales y deportivas y su participación en los clubes.
- Fomente la participación en proyectos constructivos organizados por la comunidad, la iglesia o asociaciones voluntarias para disminuir la sensación de impotencia.
- Dirija a los estudiantes para que planifiquen e implementen ejercicios de simulacro de seguridad periódicamente.
- Fomente (sin ser insistente) conversaciones sobre el hecho o sobre los miedos con docentes, consejeros, pares o familiares en los que confíen.
- Converse sobre aquello que los estudiantes han oído de otros o han visto a través de los medios de comunicación y corrija ideas y percepciones erróneas.
- Ayude a los estudiantes a comprender que las conductas agresivas o de retraimiento son un intento de evitar reacciones o afrontar el enojo o el miedo.
- Busque ayuda inmediata y siga los protocolos del plan de respuesta ante crisis de su escuela si algún estudiante revela graves señales de advertencia de suicidio, violencia, vergüenza, culpa o venganza.

Los PFA pueden ser de mucha ayuda para los estudiantes luego de una crisis o de una emergencia. Sin embargo, si algún estudiante manifiesta las siguientes conductas luego de transcurridas cuatro semanas de la catástrofe o más, es posible que necesite más ayuda, como ser derivado a un profesional de salud mental de la escuela o comunidad. Entre estos cambios conductuales, podemos encontrar los siguientes:

- Comentarios sobre sentimientos suicidas.
- Modificación de las funciones físicas diarias por un periodo de tiempo prolongado (cambios en los patrones de sueño o de alimentación).
- Conductas nuevas y problemáticas en el aula, en la escuela o en el hogar de parte de estudiantes que anteriormente eran

obedientes, o bien aumento en la duración y la intensidad de conductas problemáticas en estudiantes que ya tenían problemas de conducta antes de la crisis o catástrofe.

- Negación a asistir a la escuela.
- Síntomas continuos o que se agravan con el tiempo, como depresión o ansiedad que no mejoran.
- Miedo prolongado a ser separado de los cuidadores.
- Comentarios reiterativos sobre el deseo de reencontrarse con el padre o la madre o un ser querido que ha fallecido.
- Comportamientos de alto riesgo o peligrosos, como conductas sexuales impulsivas, consumo o abuso de sustancias, manera imprudente de conducir un vehículo, o bien una combinación de estas conductas.
- Juegos o conversaciones reiterativas en los que el estudiante parece recrear el hecho solo o con amigos una y otra vez sin llegar a una resolución.^{11, 12, 13}
- Cambios en las relaciones padre-hijo y docentes-alumno que anteriormente eran positivas.
- Síntomas de estrés que afectan en gran medida al estudiante o a los padres.
- Cualquier factor de riesgo que indique la clasificación descrita en “Factores de riesgo que pueden indicar que un estudiante necesita que se lo derive para recibir asesoramiento”.

Capacitación del personal sobre los PFA y el modelo “LPC: modelar y enseñar”

El personal escolar de asesoramiento, psicología y trabajo social puede enseñar los PFA al resto del personal de la escuela, de manera eficiente y generalmente en una hora, como parte de la capacitación para la fase de recuperación de la administración de emergencias de la escuela. Dicha capacitación debe tratar brevemente los antecedentes y fundamentos de los PFA y destacar el hecho de que los niños y adolescentes son mucho más vulnerables que los adultos al estrés traumático, a la ansiedad, al miedo y a la confusión luego de una crisis o catástrofe. Además, la capacitación debe tratar el tema de la reticencia de los adultos a intervenir

o incluso a hablar con los niños o adolescentes sobrevivientes de la crisis o catástrofe debido a sentimientos comunes, como “no sé qué decir y tengo miedo de empeorar todo”. La capacitación debe finalizar con un repaso de las cinco fases de los PFA para estudiantes y docentes: escuchar, proteger, conectar, modelar y enseñar, incluidos los métodos para implementar estas fases e ideas para enseñarles a los estudiantes habilidades básicas para afrontar las dificultades.

Conclusión

Los PFA requieren que los adultos estén dispuestos a escuchar los puntos de vista de los estudiantes. Cada adulto en la escuela, independientemente de su especialidad o puesto, puede jugar un rol importante en el proceso de recuperación de la crisis si sigue los cinco pasos del modelo “LPC: modelar y enseñar” y cuenta con las siguientes cualidades:

- La habilidad de entablar una buena relación rápidamente.

- La habilidad de escuchar sentimientos y experiencias difíciles, de identificarse y brindar apoyo.
- Discreción sobre la información delicada que compartan los estudiantes.
- Conciencia de las limitaciones, influencias, opiniones y sentimientos personales sobre el hecho.
- Conciencia de la necesidad de cuidarse a sí mismo.

A algunos adultos les resulta muy difícil escuchar el dolor de los niños o jóvenes que han sufrido lesiones, maltratos, traumas físicos o emocionales o pérdidas. Pero cuando una escuela se ve afectada por alguna tragedia o pérdida, generalmente los educadores y el resto del personal se convierten en los “miembros de primeros auxilios” que pueden ayudar a calmar los miedos de los estudiantes, restablecer el clima de seguridad y el entorno de aprendizaje en el aula mediante la aplicación de los PFA y del modelo “LPC: modelar y enseñar”.

Notas

1. Everly, G.S., Phillips, S.B., Kane, D. and Feldman, D. (2006). “Introduction to and Overview of Group Psychological First Aid”. *Brief Treatment and Crisis Intervention*. 6(2):130-136. Visitado en línea el 3 de diciembre de 2008 en <http://brief-treatment.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/6/2/130>.
2. National Institute of Mental Health. (2002). *Mental Health and Mass Violence: Evidence-Based Early Psychological Interventions for Victims/Survivors of Mass Violence*. A Workshop to Reach Consensus on Best Practices. Publicación del NIH N.º 02-5138. Washington, DC: National National Institute of Mental Health.
3. Institute of Medicine. (2003). *Preparing for the Psychological Consequences of Terrorism: A Public Health Strategy*. Washington DC: The National Academics Press.
4. New Freedom Commission on Mental Health. (2003). *Achieving the Promise: Transforming Mental Health Care in America. Final Report*. (N.º SMA-03-3832). Rockville, MD: Department of Health and Human Services.
5. Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2008). *IASC Guidance on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Ginebra: IASC. Visitado en línea el 16 de octubre de 2008 en <http://www.humanitarianinfo.org/iasc/pageloader.aspx?page=content-documents-default&bodyid=5>.
6. El Centro de Salud Pública y Catástrofes (Center for Public Health and Disasters) de la Facultad de Salud Pública (School of Public Health) de la Universidad de California en Los Ángeles (University of California, Los Angeles, UCLA) ha desarrollado dos guías de primeros auxilios psicológicos: una para padres e hijos (*Listen, Protect and Connect: Psychological First Aid for Children and Parents*) y otra para estudiantes y docentes (*Listen, Protect, Connect—Model & Teach: Psychological First Aid for Students and Teachers*). Ambas versiones del modelo “LPC: modelar y enseñar” están disponibles en <http://www.ready.gov>, el sitio web de preparación pública nacional del Departamento de Seguridad Nacional de los EE. UU.
7. Schreiber, M., Gurwitch, R., & Wong, M. (2006). *Listen, Protect, Connect—Model & Teach: Psychological First Aid (PFA) for Students and Teachers*. Visitado en línea el 16 de octubre de 2008 en <http://www.ready.gov/kids/parents/index.htm>.

8. Ibid.
9. PsySTART es una herramienta y un sistema basado en pruebas para una clasificación rápida de salud mental que utiliza indicadores breves y “objetivos” para ayudar a determinar qué niños probablemente necesiten una intervención luego de una crisis, una intervención urgente o un seguimiento mediante el uso de los indicadores de riesgo basados en pruebas. Está incluido en el Programa de Primeros Auxilios Psicológicos (Psychological First Program) de la Cruz Roja de los Estados Unidos (American Red Cross) y en varias recomendaciones de las “mejores prácticas” estatales, locales y nacionales. Extraído de Schreiber, M. (2005). “Learning from 9/11: Toward a National Model for Children and Families in Mass Casualty Terrorism”. Citado en Y. Daneli & R. Dingman (Eds.), *On the Ground After September 11: Mental Health Responses and Practical Knowledge Gained* (pp.605–609). Nueva York: Haworth Press.
10. La Greca, A. M., & Silverman, W. K. (2006). “Treating Children and Adolescents Affected by Disasters and Terrorism”. En P. Kendall (Ed.), *Child and Adolescent Therapy: Cognitive-Behavioral Procedures* (pp. 356–382). Nueva York: Guilford Press.
11. Nader, K., Pynoos, R. & Fairbanks, L. (1990). “Children’s PTSD Reactions One Year After a Sniper Attack at Their School”. *American Journal of Psychiatry*, 147, 1526–1530.
12. Pynoos, R. S. (1993). “Traumatic stress and developmental psychopathology in children and adolescents”. *Review of psychiatry*, 12, 205–238
13. Vogel, J. M., & Vernberg, E. M. (1993). “Part 1: Children’s Psychological Responses to Disasters”. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 22(4), 464–484.

Este boletín informativo fue elaborado por el Centro de Asistencia Técnica de Preparación y Administración de Emergencias para las Escuelas (Readiness and Emergency Management for Schools, REMS) y escrito por Marleen Wong, decana adjunta y profesora clínica, Universidad del Sur de California (University of Southern California), Facultad de Trabajo Social (School of Social Work); Merritt Schreiber, Programas Psicológicos, Centro de Salud Pública y Catástrofes (Public Health and Disasters) de la Universidad de California en Los Ángeles (University of California, Los Angeles, UCLA); y Robin Gurwitsch, coordinadora de programas, Centro Nacional de Crisis Escolar y Duelo (National Center for School Crisis and Bereavement) y profesora de pediatría, Cincinnati Children’s Hospital Medical Center.

El Centro de Asistencia Técnica de Preparación y Administración de Emergencias para las Escuelas (Readiness and Emergency Management for Schools, REMS) fue creado en octubre de 2007 por la Oficina de Estudiantes Seguros y Saludables (Office of Safe and Healthy Students, OSHS) del Departamento de Educación de los EE. UU. (U.S. Department of Education, ED), antes conocida como la Oficina de Escuelas Seguras y Libres de Drogas (Office of Safe and Drug-Free Schools, OSDFS). El Centro de Asistencia Técnica apoya a las escuelas y a los distritos escolares para que desarrollen e implementen planes integrales de administración de emergencias al brindarles asistencia técnica mediante capacitaciones, publicaciones y respuestas individuales a sus preguntas. Para obtener más información sobre temas relacionados con la administración de emergencias escolares, visite el Centro de Asistencia Técnica de REMS en <http://rems.ed.gov> o llame al 1-866-540-REMS (7367). Para obtener información sobre los programas de subsidios REMS y Administración de Emergencias para la Educación Superior (Emergency Management for Higher Education, EMHE), comuníquese con Hamed Negron-Perez (hamed.negron-perez@ed.gov)

La traducción de esta publicación fue financiada por la OSHS conforme al contrato número ED-04-CO-0091/0002 con EMT Associates, Inc. La representante del organismo contratante fue Madeline Sullivan (madeline.sullivan@ed.gov).

Asimismo la mención de nombres comerciales, productos comerciales u organizaciones tampoco implica que el gobierno de los EE. UU. los avale. Esta publicación también contiene enlaces y direcciones de Internet que remiten a información creada y mantenida por organizaciones privadas. Esta información se brinda para la comodidad del lector. El ED no es responsable de controlar o garantizar la precisión, relevancia, actualidad o amplitud de esta información externa. Además, la inclusión de información, de un enlace o de una dirección de Internet no refleja la importancia de la organización ni tampoco es nuestra intención avalar ninguna de las opiniones allí expresadas ni los productos o servicios ofrecidos. Todos los enlaces y direcciones de Internet fueron visitados en noviembre del 2012.