

GUÍA PRÁCTICA
PARA EL CUIDADO
EN SITUACIONES
TRAUMÁTICAS



Queridas familias,

Estos días vendréis observando en algunos de los niños, al igual que lo estamos viendo las maestras, que están teniendo algunas dificultades para hacer la tarea, centrarse, recordar cosas que antes sabían, algunos pueden mostrarse apáticos, irritables, con miedo, con alteraciones en la alimentación, etc. Si estamos atentos podemos notarlo en nosotros mismos.

Esto tiene una explicación y es que cuando se produce una situación traumática como la estamos viviendo actualmente, por regla general, pasamos por cuatro fases:

- 1. Fase de shock:** aturdimiento e hiperactividad caótica.
- 2. Fase de reacción :** confrontación con la realidad, intento de integración.
- 3. Fase de elaboración:** procesos de comprensión, resolución del trauma.
- 4. Fase de reorientación:** reconquista de la autoestima y restablecimiento de vínculos.

En muchas ocasiones, puede ocurrir que nos quedemos estancados en la primera fase, es decir, en ese estado de “parálisis interna” acompañado de un sentimiento de vacío interior. En ese caso necesitamos un poco de ayuda para salir de ahí. Es imprescindible, tanto para adultos como para los niños, que seamos conscientes de ello; que conozcamos lo que está ocurriendo dentro de nosotros y que sepamos identificar síntomas de estrés que puedan manifestarse en estas semanas. Al comprenderlo, podemos acompañar este proceso de manera saludable y empezar cuidándonos a nosotros mismos para poder cuidarlos a ellos.

 **DE MANERA MUY GENERAL, ÉSTO ES LO QUE SUCEDE DENTRO DE NOSOTROS:**

Al vivenciar una situación así, en la que experimentamos miedo, incertidumbre y falta de libertad, nuestro cuerpo reacciona. Sentimos que:

- **NOS DESCONECTAMOS DE NOSOTROS MISMOS.**
- **SE ROMPE LA ARMONÍA ENTRE EL PENSAR, SENTIR Y ACTUAR.**
- **SE DAÑA EL BUEN FUNCIONAMIENTO Y LA COHESIÓN DE NUESTROS CUATRO CUERPOS CONSTITUTIVOS:** cuerpo físico, cuerpo vital, cuerpo anímico y la organización personal-individual (el Yo).

También debemos tener presente que cuando hay un trauma (una herida emocional) **SE PRODUCE UNA RUPTURA EN EL RITMO** a todos los niveles: en la respiración, el latir del corazón, alimentación, sueño, procesos digestivos, coordinación, estructuración de la vida, etc.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CONTRIBUIR A QUE TODO VUELVA A FUNCIONAR CORRECTAMENTE?

Cuando se produce una herida emocional, al igual que ocurre con las heridas físicas, es importante nuestra intervención en los primeros momentos. Si la tratamos como corresponde sanará pronto, si no, se infectará y podría llegar a convertirse en una enfermedad. Ésto es justo lo que nos proponemos evitar compartiendo con vosotros esta información.

Dicho esto y apoyándonos en la Pedagogía de Emergencia (que vendría ser como primeros auxilios para el alma), os proponemos un plan de acción que consistirá en **PONER ESPECIAL ATENCIÓN AL CUIDADO DE LOS CUATRO CUERPOS CONSTITUTIVOS** (esta visión bio-psico-socio-espiritual del ser humano constituye el fundamento de la Pedagogía Waldorf).

¿CÓMO AFECTA UN TRAUMA SEGÚN LA EDAD?

Aunque nuestro plan de acción esté basado en el cuidado de cada uno de los cuatro cuerpos, es bueno que seamos conscientes de que, según el momento de desarrollo en el que nos encontremos, actúa de manera diferente. Es como si el trauma fuese una cuña que se mete entre dos cuerpos y los “desencaja”. Si sabemos dónde se sitúa el daño, tendremos un mapa para trabajar y sanar:

PRIMER SEPTENIO 0-7

Incide entre el cuerpo físico y al etérico (ritmos biológicos y voluntad).

SEGUNDO SEPTENIO 7-14

Incide entre el cuerpo etérico y el anímico (afecta al ritmo, a los sentimientos y al anclaje de nuestras emociones).

TERCER SEPTENIO 14-21

Incide entre el cuerpo anímico y el “Yo” (afecta a la capacidad de cambiar el mundo a través de mí, a la realización de mi propósito de vida).

EDAD ADULTA

Incide principalmente en el “Yo”, pero dependiendo de cada persona (biografía, fuerzas de resiliencia, etc.) puede incidir en otros cuerpos y dañar la cohesión. En este caso habría que estar atentos a los síntomas.

Podéis conservar este documento como un manual de primeros auxilios ante cualquier situación de crisis que os encontréis cuando todo vuelva a la normalidad (estrés, pérdidas, separación, etc.). Esta sencilla guía pretende ser, además, una invitación a que cada uno la personalice ampliando las listas de recursos que se muestran a continuación.



Podemos visualizarnos como una Matrioshka



El "Yo"

C. Anímico

C. Etérico

C. Físico



CUERPO FÍSICO

Algunos síntomas de estar debilitado: tensión muscular, relación alterada con la geografía corporal, problemas de orientación, alteraciones de comportamiento, despistes constantes, poco cuidado con el uso de las propias pertenencias...

Las propuestas que enumeramos a continuación tienen como objetivo disolver la tensión muscular, sentir el propio cuerpo, cuidarlo y vivir experiencias positivas a través de él, conectar con la alegría y promover habilidades sociales.

***Alimentación equilibrada.**

***Descanso. Higiene del sueño** (momento de ir a dormir sin aparatos electrónicos, luz tenue, calma, etc.).

***Cuidar y estimular los sentidos**, especialmente los sentidos basales (equilibrio, tacto, movimiento propio y sentido vital).

***Propiciar el movimiento:**

- Juego libre / Actividad física / Circuitos / Saltar a la comba.
- Malabares.
- Juegos con pelotas o sacos.
- Juegos de orientación espacial.
- Juego de coordinación.
- Juegos de hilos.
- Rimas con movimiento.
- Juegos de geografía corporal.
- Juegos de ronda. Juegos tradicionales.
- Juegos en equipo con un fin común.
- Juegos de percusión corporal, de contacto...

Recursos:

- Artículo sobre el cuidado de los sentidos: [Los 12 sentidos, según Rudolf Steiner](#)
- Artículo sobre la necesidad de mantener a los niños activos: [Mantener a los niños activos durante la cuarentena: "Es clave que los padres y madres sean ejemplo"](#)
- Rimas con movimiento y percusión corporal:
[AMARELINHA AFRICANA](#)

[PIM PAU • PICA PIEDRA \(Juego de Manos\)](#)

[Boom, Snap, Clap | Klatschspiele Anleitung](#)

<https://youtu.be/rU5YX1J0XMQ>

[Bim Bam | Klatschspiele Anleitung](#)

[Tamara Chubarovsky](#)

- RUMBO AL CAMBIO:

[Juegos de dedos 01 - Recursos Waldorf - De Rumbo al Cambio](#)

<https://youtu.be/W8Wi2HLY3Uk>

- Juego de tacto y geografía corporal:

[Un niño hay aquí \(versión con niña\), Rima con Movimiento®](#)

- Yoga para niños: [☆ YOGIC ☆](#)

- Juegos de hilos: [Cuentos de Hilo](#)

- LA BOMBOCOVA, juegos de ritmo y percusión con claves y palos:

<https://youtu.be/qti8j5xKqSQ>

- Juegos tradicionales: [Guía de Juegos](#)

- Danza circular: [05. Siete Saltos. Dinamarca](#)



CUERPO ETÉRICO

Algunos síntomas de estar debilitado: dolor de estómago, dolor de cabeza, alteración de los ritmos digestivos, ritmos de sueño, ritmos de alimentación, ritmos en el recordar y olvidar, ritmo de excitación y relajación...

La organización vital o cuerpo etérico está relacionado con todas las funciones fisiológicas y, en consecuencia, con el **RITMO**. La propuesta es ritualizar nuestra vida para ayudar a restablecer los ritmos biológicos:

***Día/Noche:**

- Establecer una estructura rítmica de la rutina diaria en la que se alternen momentos de expansión y momentos de concentración (actividad y descanso). Se recomienda elaborar en familia un horario donde se establezca qué toca hacer en cada momento y ponerlo en un lugar donde toda la familia pueda verlo y saber en qué momento del día está. Esto proporciona seguridad a los más pequeños y nos ayuda a mantener un ritmo en la alimentación y el sueño.

-Promover fuerzas de imitación y actividades con sentido (jardinería, cocinar, ordenar...).

Semanal:

Un horario semanal ayudará a los niños a situarse en el día de la semana. Se puede identificar cada día de la semana con un color concreto, un almuerzo concreto, una actividad o momento especial concreto. Todos estos detalles ayudan a situarse en el tiempo y a vivir cada día de manera diferente. También es importante que se diferencie el fin de semana del resto de días.

Época:

Mantenernos conectados con lo que está pasando en la naturaleza según el momento en el que estamos, primavera y Pascua en este caso.

Así como ocurre fuera ocurre dentro de nosotros: tras el frío y la oscuridad del invierno llega la primavera. La luz regresa, aparecen brotes en los árboles, las flores comienzan a crecer y aparece vida nueva. Las aves incuban sus nidos llenos de huevos, pequeñas liebres y conejos mordisquean la primera hierba verde. La oruga teje y se encierra en su crisálida para más adelante salir en forma de mariposa (¡Este año nos ha tocado ser como la oruga más que nunca!). La primavera, que es la estación del renacer y que también se celebra en nuestra cultura con la Semana Santa, vienen a ser ambas un reflejo de nuestro propio potencial de transformación interior.

Estos aspectos pueden reflejarse de alguna manera dentro de casa, con especial importancia para las personas que no puedan disfrutar de un espacio al aire libre.

Por ejemplo: poner flores, tener una mesita con los elementos característicos de la estación, elegir las actividades artísticas y lecturas teniendo presente la época, etc.

Recursos:

- ARTÍCULOS SOBRE EL RITMO:

[La importancia del Ritmo en los niños: Pedagogía Waldorf](#)

[Porqué son importantes el ritmo y los ritos en la crianza](#)

- Primavera y Pascua:

[Preguntas y respuestas. Sesión de primavera.](#)

[Un cuento y una rima para primavera y Pascua](#)

[Todo lo que debes saber sobre la mesa de estación de Primavera](#)



CUERPO ANÍMICO

Algunos síntomas de estar debilitado: inestabilidad emocional, hiperactividad, estar a la defensiva, alteraciones en la capacidad de pensar, falta de voluntad, aislamiento...

Propuesta: todo lo que tiene que ver con **ARTE** fortalece la vida anímica y ayuda a restablecer la armonía entre el pensar y actuar. También es una oportunidad para expresar sentimientos sin necesidad de ser verbalizados.

Las manualidades nos ayudan a estar presentes aquí y ahora, ejercitando la concentración y la memoria. En definitiva, es importante es crear y actuar en el mundo, algo que nos ayudará a sentirnos útiles y que aumentará nuestra autoestima.

- * **Mantener bello el espacio.** La estética y el orden del lugar influyen positivamente en los procesos de sanación.
- * **Música:** cantar, bailar, tocar instrumentos...
- * **Hacer teatro,** dramatizar.
- * **Dibujar:** dibujo libre, dibujo de formas...
- * **Lecturas** que alimenten el alma.
- * **Pintar:** acuarelas, pintar caras, pintar piedras...
- * **Modelar.**
- * **Actividades creativas:** inventar una historia en grupo e ilustrarla, una canción, hacer un cuento en teatrillo con muñecos, construir algo, escritura creativa...
- * **Todo tipo de manualidades:** telar, trabajos con lana, madera, crear un pompero con cuerdas, bote de calma, tejer, hacer ganchillo, macramé...

Recursos:

- SOBRE LA IMPORTANCIA DEL ORDEN EN CASA:
[Ordenar la mente ordenando la casa: el simple consejo de un monje zen](#)
- MANUALIDADES:
[La importancia de trabajar con las manos](#)
[Actividades de interior](#)
[50 IDEAS](#)
[Recursos para familias y acompañantes](#)

[Cómo sobrellevar la cuarentena: actividades con lana](#)

[Rimas Ilustradas](#)

- ACUARELA PARA INFANTIL: [Pintura en la edad preescolar: juego y color. «Los cuentos de colores» // Watercolour painting for 3-6 year old children: The «Colour-stories»](#)
- DIBUJO DE FORMAS: [Cómo afrontar el miedo desde el arteterapia: centrar, ordenar, confiar //How to confront fear by means of arttherapy: self-centering, finding inner order, developing confidence](#)



LA ORGANIZACIÓN PERSONAL-INDIVIDUAL (YO)

Algunos síntomas de estar debilitado: inhibición de la capacidad de empatizar, falta de confianza en sí mismo y en otros, autoimagen dañada, miedo...

Las siguientes propuestas van dirigidas a restablecer el vínculo con nosotros mismos, con nuestra esencia y a recuperar nuestro centro.

* Los **crucos** restablecen las conexiones neuronales y ayudan a armonizar los dos hemisferios del cerebro. Se recomiendan ejercicios de “patrón cruzado” y todo tipo de actividades o juegos donde se produzca el cruce de la línea media del cuerpo (izquierda/derecha o arriba/abajo).

Ejemplos: algunos juegos rítmicos y juegos de dedos, barrer, caminar como un soldado, gatear, etc.

* Promover **vivencias positivas y de autoeficiencia**: colaborar en las tareas para el bien común, jardinería, cocina, tener pequeñas responsabilidades, proponer proyectos o retos, realizar acciones solidarias, etc.

Ésto nos ayuda a sentirnos integrados y desarrolla en nosotros un sentimiento de pertenencia a una comunidad, algo muy importante en estos momentos.

* **Meditar, realizar actividades que nos ayuden a estar presentes “aquí y ahora”**. Procurar que haya momentos de calma y relajación donde conectar con nosotros mismos, sentirnos, respirar... Con los niños, podemos ayudarnos de canciones, narraciones, música relajante, contacto, mantras, etc.

* **Promover pensamientos positivos**. ¡La alegría cura! Cuidar información que les llega a los niños. Para los más pequeños somos su ventana al mundo, miran a través de nosotros para comprobar si está todo bien o si deberían tener miedo.

Hay que explicarles lo que no comprenden y no mentir, pero sí adaptar la verdad a su edad y circunstancias.

* **Promover imágenes mentales sanadoras** a través de cuentos, historias inventadas, imágenes bellas, visualizaciones creativas, meditaciones guiadas, planes futuros, etc.

* **Rituales** al despertar, al ir a dormir, en el momento del cuento, etc. Las raíces espirituales son fuertes factores de protección y resistencia que funcionan contra la traumatización.

Por ejemplo, al ir a dormir a los pequeños, encender una velita, cantar una canción y leer un cuento.

* Para **favorecer la autoestima** es imprescindible que pongamos atención en lo que decimos y cómo lo decimos. Una forma de hablar amorosa puede ser muy sanadora.

* **Crear un espacio de encuentro** en algún momento del día para tener la oportunidad de verbalizar experiencias, pensamientos y sentimientos (de manera voluntaria), donde mirarnos, escucharnos y cuidarnos. Es importante que les transmitamos que es normal lo que les está sucediendo y que estamos a su lado para ayudarlos.

Recursos:

- Mantras con movimiento para niños: [Soy Yoga Music](#)
- Música para meditar:
<https://youtu.be/sRG6NoUO2vQ>
[Danit - Topic](#)
- Versos de Rudolf Steiner para estos momentos:
<https://www.facebook.com/watch/?v=518980379042656>
<https://www.facebook.com/127229907447685/posts/1192270660943599/?sfnsn=scwspwa&d=w&vh=e&extid=Znik13Ziox6pY56h&d=w&vh=e>
- Artículos, rimas y ejercicios de cruces:
[Terapia Ocupacional: Cruzar la línea mediana](#)
[1 cruce de la línea media 150204](#)
[La Torre, Rima con Movimiento de Tamara Chubarovsky](#)
<https://youtu.be/BXif78C6XyQ>
- Artículo sobre el impacto de nuestro lenguaje en los niños:
[El impacto de nuestro lenguaje en los niños](#)
- Artículos para fomentar la responsabilidad y autoeficiencia:
[Déjalas que sean autónomas: la tabla inspirada en Montessori para saber qué tareas pueden hacer en cada edad](#)
[Cómo enseñar responsabilidad a niños de 3 a 8 años](#)
- Libro de "Cuentos Sanadores", de Susan Perrow.
<http://librodeschargar.governo.a2hosted.com/8494437968-Cuentos-sanadores-Vivir-ninos-Perrow.pdf/>

- EL CUERPO EURÍTMICO. Historias para niños/as en tiempos difíciles:
Capítulo 1 La camisa mágica <http://bit.ly/3b1uFC3>
Capítulo 2 La cinta dorada <https://bit.ly/2UIYISh>

Acompañamiento emocional:

- TAMARA CHUBAROVSKI “Cómo sobrellevar la cuarentena”
<https://www.tamarachubarovsky.com/blog/>
- CRISTINA GUIJARRO Y KEVIN RODENAS Proyecto De Rumbo al Cambio. Infancia y cuarentena. Recomendaciones y consejos:
<https://derumboalcambio.wixsite.com/documental#>
- ÁLVARO BILBAO:
[Efectos psicológicos de la cuarentena en niños y cómo combatirlos](#)
- CRUZ ROJA. 25 recursos con todo lo que tienes saber sobre el COVID-19 y hacer más amena la cuarentena: [Recursos COVID19](#)
- Entrevista: ¿Qué es la Pedagogía de Emergencia?
<https://www.youtube.com/watch?v=VplHBrr9VKY>
- Página oficial de Pedagogía de Emergencia de España:
https://www.pedagogiadeemergencia.com/#_proyectos

Con estos cuidados en las primeras semanas de una situación traumática podemos activar y reforzar nuestras fuerzas de autosanación y, en consecuencia, las de los niños a fin de prevenir posibles trastornos.

Los adultos debemos estar atentos a los síntomas para poder actuar en consecuencia. ES ESENCIAL QUE EN ESTE MOMENTO NUESTRA PRIORIDAD SEA ESTABILIZAR Y ACOMPAÑAR EL ESTADO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS/AS Y JÓVENES y que las tareas escolares pasen a un segundo plano, transformándose en una manera placentera de seguir aprendiendo, mantener un ritmo y sentir a sus maestras cerca. Si no comprendemos esta necesidad urgente, vendría a ser como si a una persona que se acaba de torcer un tobillo le pedimos que corra 5 km y encima nos frustramos o nos enfadamos porque no lo hace bien.

Lo que realmente necesitan de nosotros ahora es tener a su lado a un ADULTO EQUILIBRADO y EN CALMA, por eso es imprescindible que nos cuidemos a nosotros mismos para poder cuidar de ellos después con calidad, con calidez y con verdadera PRESENCIA.

Convirtámonos en un “espacio seguro” donde se sientan a salvo, acogidos y comprendidos.

“El hombre se torna un Yo a través del tú”

Martín Buber

