✓ **Porque quiero estar bien...**

Guía práctica de primeros auxilios psicológicos

Para docentes

Cuidarme para poder cuidar: herramientas para ti y para tus estudiantes.

Llámanos o escríbenos 333 033 3588

Un programa de:

Fundación Santo Domingo



¿Para qué es esta guía?

Esta guía es para ti, profesor o profesora, que estás volviendo a las aulas en un momento difícil: muchas instituciones educativas de tu departamento presentan daños físicos visibles tras la emergencia, y es comprensible que sientas miedo, ansiedad o preocupación por volver a un espacio que no se siente completamente seguro**.**

Esta guía tiene dos objetivos:

1. Herramientas para ti

Manejar la angustia, la ansiedad, el estrés, el insomnio y las preocupaciones que puedas estar sintiendo.

2. Herramientas para acompañar a estudiantes

Reconocer cuándo un niño o niña necesita apoyo emocional, y cómo dárselo de forma segura, sin necesidad de ser psicólogo/a.

El orden importa: no puedes sostener emocionalmente a tus estudiantes desde tu propio agotamiento o miedo sin procesar. Por eso esta guía empieza contigo.

Antes de empezar

01 Esta guía es educativa y preventiva. No reemplaza una valoración, diagnóstico o tratamiento por un profesional de la salud mental.

02 Si identificas un riesgo físico real en la infraestructura de tu institución (grietas, techos sueltos, muros afectados), repórtalo formalmente ante la dirección de tu institución y la Secretaría de Educación. El miedo ante un riesgo real no se resuelve solo con técnicas de regulación emocional: también requiere una acción concreta.

03 Ante cualquier situación de riesgo inmediato para la vida o la integridad de alguien —tuya o de un estudiante—, prioriza siempre buscar ayuda profesional o de emergencia (ver contactos al final de esta guía).



Contenido

PARTE 1

Herramientas para ti · secciones 1 a 4

✓ *Caja de herramientas: respiración, relajación y sueño*

1 *El miedo a volver a una escuela insegura*

2 *Manejo de la ansiedad y el estrés*

3 *Manejo del insomnio y las preocupaciones*

4 *Cuándo buscar apoyo profesional para ti*

PARTE 2

Herramientas para acompañar a tus estudiantes · secciones 5 a 9

5 *Cómo reconocer que un niño o niña necesita apoyo*

6 *Primeros auxilios psicológicos para el aula: método OEC*

7 *Qué decir y qué no decir a un estudiante asustado*

8 *Actividades de aula para la contención grupal*

9 *Señales de alarma en niños y niñas: cuándo remitir*

ESENCIALES PARA ESTA GUÍA

Caja de herramientas: respiración, relajación y sueño

Estas son las técnicas base que vas a usar una y otra vez a lo largo de esta guía, tanto para ti como para tus estudiantes. Apréndetelas bien: son sencillas y no requieren nada más que tú mismo/a.

Técnicas de respiración

Respiración 4-7-8

Sirve para bajar la activación del cuerpo en momentos de ansiedad o estrés agudo, por ejemplo, antes de entrar al salón de clases.

1. Inhala por la nariz contando hasta 4.
2. Sostén el aire contando hasta 7.
3. Exhala lento por la boca contando hasta 8.
4. Repite el ciclo 4 veces.

Respiración diafragmática

Útil para practicar a diario, no solo en momentos de crisis, especialmente si hay ansiedad sostenida o dificultad para dormir.

1. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.
2. Inhala llevando el aire al abdomen (la mano del pecho se mueve poco, la del abdomen sube).
3. Exhala lento, sintiendo cómo el abdomen baja.
4. Practícala 5 minutos al día.

Técnicas de relajación

Técnica de anclaje 5-4-3-2-1

Ayuda a volver al presente cuando hay hipervigilancia, o la sensación de "revivir" el momento del sismo.

1. Nombra 5 cosas que puedes ver a tu alrededor.
2. Nombra 4 cosas que puedes tocar.
3. Nombra 3 cosas que puedes escuchar.
4. Nombra 2 cosas que puedes oler.
5. Nombra 1 cosa que puedes saborear.

Relajación muscular progresiva

Sirve para liberar la tensión física acumulada en el cuerpo, especialmente antes de dormir.

1. Siéntate o acuéstate en un lugar cómodo.
2. Tensiona los músculos de los pies durante 5 segundos y luego sueltalos de golpe, notando la diferencia.
3. Repite el mismo ejercicio subiendo por el cuerpo: piernas, abdomen, manos, brazos, hombros, cara.
4. Termina con unas respiraciones profundas y lentas.

Higiene del sueño

- Duerme y despiértate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Evita pantallas (celular, TV) 30 minutos antes de dormir.
- Evita café, gaseosa o bebidas con cafeína después de las 3:00 p. m.
- Crea una rutina relajante antes de dormir: respirar, estirarte o leer un momento.
- Busca que tu espacio para dormir esté oscuro, fresco y en silencio.
- Evita siestas largas durante el día (máximo 20 minutos).

Si estas técnicas no te funcionan o no puedes dormir, busca ayuda. Puedes llamar o escribir por WhatsApp al



HORARIOS DE ATENCIÓN

Lunes a viernes: 08:00 a. m. a 01:00 a. m.

Sábados: 07:00 a. m. a 08:00 p. m.

Domingos: 08:00 a. m. a 04:00 p. m.

PARTE 1

Herramientas para ti

1 · El miedo a volver a una escuela insegura

2 · Manejo de la ansiedad y el estrés

3 · Manejo del insomnio y las preocupaciones

4 · Cuándo buscar apoyo profesional para ti



1

El miedo a volver a una escuela insegura

Si sientes miedo o angustia al volver a una institución educativa con daños visibles (grietas, techos afectados, muros dañados) este miedo tiene sentido. No es "solo ansiedad": puede estar reflejando un riesgo real que merece tanto cuidado emocional como una acción concreta.

Distingue el riesgo real de la anticipación

Después de un sismo, es común que el miedo se active incluso en espacios que ya fueron verificados como seguros. Diferenciar estas dos situaciones te ayuda a saber qué necesitas: información y acción en un caso, y regulación emocional en el otro.

Riesgo real

Hay daños visibles y no tienes un reporte oficial de evaluación estructural.

Aquí la prioridad es informarte y reportar, no solo "calmarte".

Anticipación

El espacio ya fue evaluado y declarado seguro, pero tu cuerpo sigue reaccionando como si el peligro continuará.

Aquí sí ayudan las técnicas de regulación de esta guía.

Tips prácticos

- Solicita el reporte oficial de evaluación estructural de tu institución ante la rectoría o la Secretaría de Educación. Tener información concreta reduce la incertidumbre.
- Si identificas un riesgo físico (grietas, techos sueltos, muros afectados), repórtalo formalmente por escrito. No te quedes solo con la preocupación: canalizala en una acción.
- Aplica la respiración 4-7-8 (Caja de herramientas) antes de entrar al salón si sientes activación física.
- Habla con tus colegas sobre lo que sientes. El miedo compartido y validado pesa menos que el miedo en silencio.

Si al llegar a la escuela sientes miedo, sigue estos pasos:

1. Reconoce la emoción sin juzgarte: sentir miedo aquí es comprensible.
2. Pregúntate: ¿tengo información oficial sobre la seguridad estructural de este espacio?
3. Si no la tienes, repórtalo a la dirección de tu institución.
4. Aplica una técnica de regulación: respiración 4-7-8 o anclaje 5-4-3-2-1.
5. Si el miedo persiste con la misma intensidad después de varias semanas, o te impide trabajar, busca apoyo profesional a través de "Porque Quiero Estar Bien" llama o escribe al 3330333588.

2

Manejo de la ansiedad y el estrés

Sostener la calma frente a tus estudiantes mientras tú mismo/a estás afectado/a por la misma emergencia es una carga real. Es normal sentir ansiedad, tensión física o irritabilidad en este período.

Tips prácticos

- Practica la respiración diafragmática 5 minutos al día, no solo en momentos de crisis (Caja de herramientas).
- Haz pausas activas cortas entre clases: estirarte, caminar un momento, beber agua.
- Delimita lo que sí puedes controlar (tu aula, tu forma de acompañar) de lo que no depende de ti (la infraestructura, las decisiones administrativas) — esto reduce la sensación de sobrecarga.
- Reduce el consumo de café u otros estimulantes si notas la ansiedad muy alta.

Ante un episodio de ansiedad aguda:

1. Reconoce lo que sientes, sin juzgarte por sentirlo.
2. Busca un lugar que sientas seguro, aunque sea por unos minutos.
3. Aplica la respiración 4-7-8 o la técnica de anclaje 5-4-3-2-1.
4. Recuérdate: "esto va a pasar, mi cuerpo está reaccionando, en este momento estoy a salvo".
5. Si el episodio no cede o se repite con frecuencia, busca apoyo profesional.

3

Manejo del insomnio y las preocupaciones

Es frecuente que la preocupación por la seguridad de la escuela, de tus estudiantes o de tu propia familia se intensifique justo antes de dormir, dificultando el sueño.

Tips prácticos

- ***Cuaderno de preocupaciones:*** antes de dormir, escribe en un cuaderno lo que te preocupa. Dejarlo por escrito ayuda a "soltarlo" en vez de cargarlo toda la noche.
- ***"Hora de la preocupación":*** si una preocupación aparece en un momento inoportuno del día, anótala y date permiso de pensarla en un horario fijo (por ejemplo, 15 minutos después de llegar a casa), en vez de dejarla interrumpir todo el día.
- Aplica la respiración diafragmática al acostarte.
- Revisa la sección de higiene del sueño en la Caja de herramientas: horarios fijos, sin pantallas antes de dormir, ambiente oscuro y fresco.

Cuando las preocupaciones no te dejan dormir

1. Si llevas más de 20 minutos despierto/a dando vueltas a un pensamiento, levántate de la cama.
2. Escribe la preocupación en tu cuaderno de preocupaciones.
3. Aplica una ronda de respiración diafragmática.
4. Vuelve a la cama solo cuando sientas sueño, no solo cansancio.
5. Si el insomnio se mantiene varias semanas seguidas, coméntalo con un profesional de "Porque Quiero Estar Bien".

4
Cuándo buscar apoyo profesional para ti

La mayoría de estas reacciones (miedo, ansiedad, insomnio, preocupación) disminuyen con el tiempo, la información y el acompañamiento. Presta atención a las siguientes señales.

Busca apoyo profesional si...

- El malestar es tan intenso que no te deja funcionar en tu día a día.
- Se mantiene igual de fuerte después de varias semanas, sin mejoría.
- Empiezas a evitar por completo ir a trabajar, incluso a espacios ya confirmados como seguros.
- Notas que estás usando alcohol u otras sustancias para poder dormir o "aguantar el día".
- Aparecen pensamientos de no querer seguir viviendo (ver Líneas de apoyo al final de esta guía).

PARTE 1 · HERRAMIENTAS PARA TI

Buscar ayuda profesional no es un signo de debilidad ni de que "no sirves para el trabajo": es parte de cuidar de ti mismo/a para poder seguir cuidando de tus estudiantes.

PARTE 2

Herramientas para acompañar a tus estudiantes

5 · Cómo reconocer que un niño o niña necesita apoyo

6 · Primeros auxilios psicológicos para el aula: método PEC

7 · Qué decir y qué no decir a un estudiante asustado

8 · Actividades de aula para la contención grupal

9 · Señales de alarma en niños y niñas: cuándo remitir



5

Cómo reconocer que un niño o niña necesita apoyo

Los niños y niñas no siempre expresan el miedo o la angustia con palabras. Muchas veces lo muestran a través de cambios en su comportamiento o su cuerpo. Reconocer estas señales es el primer paso para poder acompañarlos.

Señales más comunes tras una emergencia

- ***Regresión:*** volver a comportamientos de una edad menor (chuparse el dedo, mojar la cama, hablar como bebé).
- ***Apego excesivo:*** no querer separarse de un adulto de confianza, incluso para ir al baño o al recreo.
- ***Miedo a ruidos fuertes,*** vibraciones o movimientos, incluso pequeños (un camión pasando, una puerta que se cierra fuerte).
- ***Cambios bruscos:*** un niño muy tranquilo que se vuelve agresivo, o un niño muy activo que se aísla.
- ***Quejas físicas frecuentes*** sin causa médica clara: dolor de estómago, dolor de cabeza, náuseas.
- ***Dificultad para concentrarse*** o seguir instrucciones que antes no representaban un problema.
- ***Juego repetitivo*** sobre el sismo o la emergencia (dibujar, jugar o hablar una y otra vez sobre lo mismo).

Ver una o dos de estas señales de forma puntual es esperable. Lo que debe llamar tu atención es que sean frecuentes, intensas, o que no mejoren con el paso de las semanas.

6

Primeros auxilios psicológicos para el aula: método OEC

No necesitas ser psicólogo/a para acompañar a un estudiante en un momento de angustia. El método OEC (Observar, Escuchar, Conectar) te da una ruta simple y segura para hacerlo.

Observa

¿El niño o niña está seguro/a en este momento? ¿Qué señales muestra: llanto, temblor, silencio, agitación? Observa sin interrumpir de inmediato; dale un momento antes de intervenir.

Escucha

Ponte a su altura física (agáchate si es necesario). Usa un tono de voz calmado y un lenguaje sencillo, acorde a su edad. Pregúntale cómo se siente, pero no lo obligues a hablar si no quiere: a veces basta con tu presencia cercana y calmada.

Conectar

Ayúdalo/a a sentirse seguro/a: recuérdale dónde está, que tú estás cerca, y qué va a pasar después (la rutina del día). Si después de esta primera atención el niño sigue muy afectado, informa a la familia y al orientador escolar o psicólogo del colegio.

No necesitas ser psicólogo/a para acompañar a un estudiante en un momento de angustia. El método OEC (Observar, Escuchar, Conectar) te da una ruta simple y segura para hacerlo.

Tips prácticos

- Mantén siempre un tono de voz calmado, incluso si tú también sientes miedo: los niños se regulan en parte a través del estado emocional del adulto que tienen cerca.
- No necesitas tener todas las respuestas. Está bien decir "no lo sé, pero estamos trabajando para que estemos seguros".
- Después de atender a un estudiante, tómate un momento para ti también: respira, y si es necesario, busca apoyo de un colega.

7

Qué decir y qué no decir a un estudiante asustado

Las palabras que usas en el momento importan. Estas son algunas guías generales, adaptables según la edad del niño o niña.

Frases que ayudan

"Es normal sentir miedo, yo también a veces lo siento."

"Estamos trabajando para que este lugar sea seguro."

"Estoy aquí contigo."

"Puedes contarme lo que sientes cuando quieras, o no contarlo si no quieres."

Frases que evitar

"No pasa nada, no tengas miedo (minimiza lo que siente)."

"Eso no fue tan grave."

"Los niños grandes no lloran."

"Nunca más va a pasar nada (promesa que no puedes garantizar)."

Evita también compartir con el grupo tus propios miedos de adulto de forma detallada: los niños necesitan sentir que hay un adulto sosteniendo la situación, aunque tú también estés procesando tu propia angustia.

8
Actividades de aula para la contención grupal

Estas actividades pueden hacerse con todo el grupo, no requieren materiales especiales y ayudan a que los estudiantes se sientan más seguros y acompañados.

Respiración en grupo ("inflar el globo")

Pide a los estudiantes que se sienten cómodos y coloquen una mano en el abdomen, como si fuera un globo. Guía la respiración: "inflamos el globo" (inhalar 4 segundos), "sostenemos el aire" (2-3 segundos), "desinflamos el globo despacio" (exhalar 6 segundos). Repite 4-5 veces.

Dibujo libre de emociones

Da papel y colores, y pide a los estudiantes que dibujen "cómo se sienten hoy", sin obligarlos a mostrar o explicar el dibujo si no quieren. El dibujo es una forma segura de expresar lo que a veces no se puede poner en palabras.

Rutina predecible

Mantener horarios y rutinas conocidas: el orden habitual de las actividades, las mismas señales para iniciar y terminar la clase, da una sensación de estabilidad y seguridad, especialmente valiosa cuando el entorno físico ha cambiado.

Revisión calmada de rutas de evacuación

Revisar las rutas de salida del salón puede hacerse de forma tranquila y presentada como "estamos preparados", no como una advertencia de peligro inminente. Evita hacerlo de forma apresurada o con tono alarmante.

Tips prácticos

1. Haz estas actividades de forma regular (por ejemplo, al iniciar la semana), no solo cuando notes que un estudiante está mal, la prevención ayuda a todo el grupo.

2. Si un estudiante no quiere participar en una actividad grupal, no lo obligues; puede observar sin participar activamente.

9

Señales de alarma en niños y niñas: cuándo remitir

La mayoría de las reacciones descritas en la sección 5 disminuyen con el tiempo y el acompañamiento cercano. Las siguientes señales indican que el caso debe remitirse a un profesional de salud mental o al orientador escolar.

Remite a un profesional si el niño o niña...

- Tiene pesadillas frecuentes o dificultad para dormir que se mantiene por varias semanas.
- Se aísla por completo del grupo o deja de participar en actividades que antes disfrutaba.
- Presenta cambios de conducta extremos que interfieren con su vida diaria (comer, dormir, relacionarse).
- Menciona querer hacerse daño, o expresa que no quiere seguir viviendo.

Ante cualquiera de estas señales (especialmente la última), no esperes: informa de inmediato a la familia, al orientador escolar o psicólogo de la institución, y contacta a los profesionales de "Porque Quiero Estar Bien".

PARTE 2 · HERRAMIENTAS PARA ACOMPAÑAR A TUS ESTUDIANTES

Tu papel como docente es observar, acompañar y remitir a tiempo; no es tu responsabilidad resolver estos casos solo/a.

✓ Porque quiero estar bien...

Un programa de:

Fundación Santo Domingo

ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA GRATUITA

Recuerda: Tienes a tu disposición nuestra línea de apoyo.

Llámanos o escríbenos 333 033 3588

HORARIOS DE ATENCIÓN

Lunes a viernes **08:00 a.m. a 01:00 a.m.**
Sábado **07:00 a.m. a 08:00 p.m.**
Domingo **8:00 a.m. a 4:00 p.m.**

