

VALORES

PARA UNA NUEVA HUMANIDAD

AÑO 5 NÚMERO 17

INSTITUTO
VALORES
HUMANOS
.ORG



MANUAL DE
ACOMPañAMIENTO

CUIDAR LA INFANCIA EN CATÁSTROFES



CÓMO AYUDAR

ABC PARA FAMILIAS

GUÍA PARA PROFESIONALES

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

SUFRIMOS UNA CATÁSTROFE... ¿POR DONDE EMPEZAR?

DECÁLOGO

ABC DEL CUIDADO A INFANCIAS EN UNA CATÁSTROFE

ENTREVISTAS EXPRESS

LIC. MARÍA RAITI: JUEGO
RAMESH DEEP: YOGA
M. ANDREA GARCÍA MEDINA: DUELO
DRA. FLAVIA VALGIUSTI: TRAUMA

RECURSOS LÚDICOS

TÍTERES PARA CHICOS EN SITUACIÓN DE CATÁSTROFES

JUGAR, EL MEJOR RECURSO DE LA INFANCIA

SANAR A TRAVÉS DEL COLOR, EL SONIDO Y EL MOVIMIENTO

GUÍAS PARA ADULTOS

BIBLIOGRAFÍA
AYUDA HUMANITARIA
DONDE ENCONTRARLA

EDITORIAL
UN RAYO DE SOL EN EL CAOS

RESILIENCIA

MAYA ANGELOU

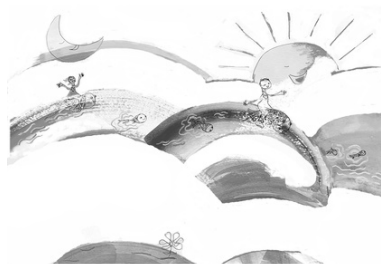


CATÁSTROFES: MANUAL DE ACOMPAÑAMIENTO A LA INFANCIA



SAPITO ESTÁ INUNDADO

UNA HISTORIA QUE MODELA
CÓMO FAVORECER EL
DIÁLOGO CON NIÑAS Y NIÑOS
QUE SUFREN CATÁSTROFES



LOS PRIMEROS DÍAS

EL VÍNCULO ES LO PRIMERO
LA REGULACIÓN EMOCIONAL



HACIA UNA NUEVA REALIDAD

SOBREVIVIMOS, ¿Y AHORA
COMO SE SIGUE?

«Mirá mamá. El cielo está triste».

Si sufrimos una catástrofe, ¿por dónde empezar?

Todo cambia de golpe. Las casas dejan de ser seguras, los adultos están abrumados y el mundo se vuelve impredecible.

Pero los niños y niñas siguen necesitando lo mismo: un vínculo que los sostenga, un espacio donde sentirse seguros y la posibilidad de seguir jugando.

Después de una catástrofe, pueden estar inquietos, enojados, silenciosos o necesitar más contacto.

No hay una sola forma de reaccionar, pero todos los chicos necesitan vínculo y cuidado.



Este manual ofrece:

orientación y recursos claros y confiables

un guión de títeres para aliviar emociones

para familias, profesionales y voluntarios
+ bibliografía y dónde pedir ayuda.

ABC del cuidado y la regulación emocional de los chicos



Jugar es sanar

El juego no es evasión, es integración.
Dejá que los chicos jueguen a lo que necesiten,
incluso pueden jugar a recrear la catástrofe.
Aunque parezca repetitivo, permítelo. El juego es
su manera de procesar.

Cuidá lo que miran y escuchan

Evitá imágenes traumáticas y noticias que los
dejan atrapados en el miedo. Si los chicos hacen
preguntas, respondé con honestidad, pero sin
detalles innecesarios. Si pueden, canten juntos.
En nuestra web hay decenas de canciones que
ayudan a volver a la calma:

www.institutovaloreshumanos.org

Regulación antes que razón

Si el chico está en crisis, no intentes «hacerle
entender» nada . Primero calmá con tu
presencia, después vendrá la palabra. Todos
necesitamos sostén.

Permití la tristeza y las emociones en olas

No apures el «estar bien». No se trata evitar el
dolor, sino de aprender a atravesarlo con otros.
Los chicos pueden oscilar entre jugar y llorar y
eso es normal.

ABC del cuidado y la regulación emocional



Primero vos, después el chico

Si estás desbordado, tu sistema nervioso no podrá ofrecer calma. Intentá respirar profundo. Si sentís que te desbordaste y dijiste algo que no estuvo bien, podés modelar la reparación diciendo algo como:

«Uy, me di cuenta de que dije algo que no ayudó. Lo siento, estoy acá con vos y te cuido siempre».

Escuchá y observá más de lo que hablás

No intentes explicar lo inexplicable. No los llenes de palabras. Dejá que los chicos se expresen de otros modos.

Validar y no comparar

Frases como «ya pasó» o «otros la pasaron peor» no ayudan. Validá lo que el chico siente en su tiempo. Evitá comparar con otras experiencias o intentar que «vea el lado positivo» antes de que esté listo.

Recuperar rutinas

Las rutinas, por mínimas que sean, como por ejemplo lavarse los dientes, dan contención y estabilidad. Si el chico se resiste a las rutinas, sé flexible, priorizá tu sentido común y el vínculo por sobre todo lo demás.



ABC del cuidado y la regulación emocional



«El trauma no es lo que nos sucede, sino lo que sucede dentro de nosotros como resultado de lo que nos sucede».

Gabor Maté

ABC del cuidado y
la regulación emocional

A de abrazar

Los adultos con niños en
catástrofes necesitamos saber
que no estamos solos.

Acompañar es un trabajo en
equipo.

Buscá espacios seguros para sostenerte vos
también. No podés dar lo que no recibís.

Si sentís que no tenés la respuesta perfecta,
recordá esto: los chicos no buscan
respuestas, buscan conexión. No es lo que
decimos, es cómo los hacemos sentir.



Estamos juntos.

Escribirnos a [@valoreshumanosinst](https://www.instagram.com/valoreshumanosinst) y te
ayudaremos a encontrar el recurso que
te hace falta.

ABC del cuidado y la regulación emocional

Abrazar es sostener

Tenés un millón de cosas que resolver y además, los chicos te necesitan. Aprovechá los momentos cotidianos para generar conexión: la comida, el baño, la hora de dormir. Tres minutos de pausa pueden hacer la diferencia. «Quiero que estemos juntos un rato».

Abrazar es sentir el propio corazón y el del otro

«Poné tu manito acá, en mi pecho. ¿Sentís el tum-tum? Estamos juntos» (más adelante en este manual, verás cómo usamos este recurso en el guión de títeres de Sapito está inundado).

Abrazar es poner límites que cuidan

Los chicos no pueden autorregularse. Cuando la angustia o el enojo aparecen, necesitan que vos seas su punto de referencia. «Estás pegando. No te voy a dejar hacerlo».

Abrazar es alimentar bien

Un alfajor está bien, pero si desayunan, almuerzan, meriendan y cenan papas fritas y golosinas, el cuerpo se satura, hay más caprichos y todo se hace más difícil.

Abrazar es hacer juntos

Usá los momentos de cuidado para generar conexión. En vez de «andá a jugar que tengo mucho que hacer», proponeles limpiar, cocinar juntos y de a poco podrán volver a jugar solos. No tenés que jugar con ellos, pero sí darles la seguridad para que puedan hacerlo.

Estamos juntos

Abrazar no es solo un gesto físico. Es ofrecer refugio emocional, ser un puerto seguro en el caos. Encontrá recursos de comida rica y saludable en nuestro instagram @valoreshumanosinst



ABC del cuidado y la
regulación emocional

B de buscar



Cuando los chicos atraviesan un momento difícil, su cerebro busca señales de seguridad. Si ven a un adulto regulado (aunque esté triste), eso les ayuda a calmarse. No hace falta estar «fuerte», hace falta estar presente.



Estamos juntos.

Si sentís que no sabés qué hacer, no estás solo. Acompañar no es tener todas las respuestas, es quedarse cerca. Un abrazo, una mirada, un «acá estoy» puede ser todo lo que un niño necesita.

ABC del cuidado y la regulación emocional

Más miedos de lo normal

«Es normal que te sientas asustado después de lo que pasó. Estoy acá con vos. ¿Querés que hagamos algo juntos?».

Dificultad para dormir o más pesadillas

«Las pesadillas a veces aparecen cuando algo nos preocupó mucho. Si querés, me quedo con vos un ratito hasta que te sientas mejor».

Juegan a lo que pasó (recrean la tormenta, el viento, el agua).

Por más que sea un poco caótico, permitiles jugar y cuidalos.

«Veo que estás en un gran juego. Me quedo cerca para cuidar que no te lastimes. /¿Te gustaría que juguemos juntos?».

Se enojan más rápido, parecen distraídos

«A veces, cuando pasan cosas difíciles, nuestro cuerpo se siente raro. Estoy acá. ¿Querés que te haga upa?».

Hacen preguntas repetitivas sobre lo que ocurrió

«Es normal querer entender lo que pasó. Te voy a responder todas las veces que necesites. Estamos juntos en esto».



ABC del cuidado y la
regulación emocional

C de conversar

Queremos ayudar. Pero a veces, sin darnos cuenta, nuestras palabras pueden aumentar el dolor en lugar de aliviarlo.



Con los chicos:

Conversá con naturalidad para conectar con ellos

No sobre expliques, dejá que ellos te guíen con sus preguntas.

Contales cuentos que conozcan mucho. Permití que cambien la historia. No remates con moralejas.

Estamos juntos.



Los chicos no necesitan que les expliquemos todo lo que pasó. Necesitan un espacio seguro donde puedan expresar lo que sienten.

Si no sabés qué decir...

TANTO CON CHICOS COMO CON ADULTOS



Bueno, al menos están vivos.

No intentes dar consejos rápidos ni soluciones mágicas.

Hay gente que la pasó peor.

Ya pasó, hay que seguir adelante.

No llenes de palabras el silencio.

No prometas lo que no podés cumplir.

Evitá decir: Estoy para lo que necesites.



Lo que pasó es durísimo. Es normal sentirse así.

Estoy acá.

Tomate el tiempo que necesites.

No hace falta que hablemos si no querés, podemos estar en silencio.

Un abrazo, una mirada o simplemente estar es más valioso que cualquier discurso.

Mejor decí algo concreto:

✓ Hoy te llevo comida.

✓ Te paso a buscar para que no vayas solo.

El más importante de todos: valorá los silencios y respetá los tiempos del otro.

CÓMO PODEMOS AYUDAR A QUE LOS CHICOS RECUPEREN EL JUEGO

ENTREVISTA EXPRESS

Sabemos que el juego libre es clave. ¿Qué nos recomendás para que los chicos vuelvan a jugar después de una catástrofe? ¿Tenemos que entretenerlos, distraerlos, dejarlos solos?...



María Raiti

Comunicadora social, investigadora, autora y educadora de juego libre, valores humanos y diálogo generativo.

juegalibre.com
@soymariaraiti

El juego genuino no se impone, se permite. No se trata de hacer jugar a los chicos, sino de darles la seguridad y el espacio para que el juego vuelva cuando estén listos.

Un chico que juega siente que el mundo sigue teniendo un lugar para él. No hacen falta juguetes ni propuestas dirigidas: una piedra, una hoja, el agua que corre... Todo puede convertirse en juego si el chico siente un vínculo seguro y permiso para ser.

Si el juego no aparece de inmediato, no te preocupes. Observá sus señales y buscá la punta del ovillo que pueda convertir el bloqueo en una idea de juego. A veces, la levadura del juego aparece en la repetición de un gesto, en un dibujo, en vaciar un mueble de la cocina o en una pila de ropa para lavar que se derrumba y se vuelve a apilar.

No intentes llenar el vacío con juguetes ni reemplazar con un nuevo peluche al que perdió y era su favorito. Es parte del duelo y debemos acompañarlos en eso. Además, es preferible que los materiales sean sencillos y, dentro de lo posible, que tengan espacio libre para moverse.

«Que tu juego sea tu medicina», como digo siempre. Jugar es la manera que tiene un chico de sanar, de comprender lo vivido y de reencontrarse con la vida después del caos.

El juego como recurso

Una obra de títeres para modelar la regulación emocional



El juego es el lenguaje y la forma de procesar lo vivido.

Los chicos no van a decir «necesito hablar para calmarme».

Te lo dirán con sus acciones. Sea lo que sea lo que hagan, garantizá la seguridad y permití que jueguen.

Cómo acompañar desde el juego:

- ✓ Validá su propuesta: «¡Qué gran idea! ¿Cómo lo haríamos?».
- ✓ Llevá la idea al terreno simbólico: «¿Y si usamos una frazada azul para hacer el agua?».
- ✓ Permití que lo jueguen muchas veces, variando la historia.

El juego no es evasión, es integración. Es su manera de entender lo que pasó, a su ritmo y con su propia lógica. Acompañalos con presencia, sin apurar ni cerrar su proceso. Jugar trae de regreso la posibilidad de reír de nuevo, al menos de a ratos.

En la próxima sección te mostramos cómo favorecer que los chicos puedan hablar a través de un objeto lúdico intermediario, como los títeres.

**«La risa da energía
para seguir luchando».**

Elena Santa Cruz

Una obra de títeres para modelar la regulación emocional

Este guión es una conversación entre un adulto y un sapito que está enojado y confundido tras la catástrofe.

A través del juego y la validación emocional, el adulto lo ayuda a expresar lo que siente, a encontrar formas de calmarse y empezar a procesar la pérdida de su vaquita de San Antonio.

Usando movimientos como dar zapatazos o soplar fuerte, Sapito aprende que el cuerpo puede ayudar a manejar las emociones. Luego, el adulto lo guía a notar su propio latido del corazón como una señal de que sigue aquí y no está solo.

Poco a poco, Sapito pasa del enojo y la angustia a imaginar un futuro donde su vaquita puede encontrar un lugar seguro. El mensaje final es claro: aunque la vida cambie, el vínculo y la presencia del otro nos sostienen.

Nuestro equipo preparó una versión en YouTube. La encontrarás como: Sapito está inundado. Cómo acompañar con títeres a los chicos en catástrofes.



Sapito está inundado

(Sapito aparece con los brazos cruzados, ceño fruncido, respira agitado).

Sapito: ¡Brepete, brepete!

Adulto: (Habla con tono cálido y sereno) Hola, Sapito... ¡qué alegría verte!

Sapito: (Resopla, patea el suelo fuerte) ¡Qué porquería! Estoy de mal humor.

Adulto: (Observa el zapatazo y asiente) Lógico, estás de mal humor. Y veo que diste un zapatazo fuerte en el piso... ¿Eso te ayudó un poquito?

Sapito: (Duda, pero vuelve a hacerlo) Mmm... no sé. Siento todo mezclado... Inundado estoy.

Adulto: A veces, a mí me ayuda inflar globos...



Sapito: (Sigue pateando suavemente el suelo) ¿Globos? Esto no es una fiesta, esto es una porquería y estás re loca vos.

Adulto: Y... Quizás un poco loca estoy. Pero mirá, a mí me sirve. (Se infla y desinfla como un globo inflado que se suelta y vuela por el aire).

Sapito: ¡Yo puedo inflar el buche! Mirá... (Infla y desinfla) ¡Buuuf!

Adulto: Eso es genial, Sapito.

Sapito: ¡Ahora yo te inflo y vos te desinflás y volás por todas partes!

Adulto: ¡Dale, estoy lista! ¡Me vuelooooo! (Juega a desinflarse y ríe).

Sapito: (Prueba soplar fuerte) ¡Me gusta soplar fuerte como un viento de tormenta! (Ríe a carcajadas, de pronto baja la cabeza y dice muy bajito) Y mi vaquita de San Antonio... Se voló ella también. No la encuentro. ¿Y si está asustada?

Adulto: Poné tu mano en mi pecho... ¿Sentís ese tum tum? Eso dice que seguimos acá. Y mientras siga, podemos buscarla juntos.

Sapito: (Duda, toca su pecho, respira más despacio) ...Pero no sé cómo se hace para estar bien.

Adulto: Nadie lo sabe de una, Sapito. Pero mirá, poné la mano en tu pecho... ¿Sentís ese tum tum? No hay que hacer nada más. Solo escuchar. Estamos juntos.

Sapito: (Suspiro largo, cuerpo más relajado) ...Todavía estoy de mal humor, pero un poquito menos. (Levanta la mirada, con una idea nueva.) ¿Y si la vaquita está buscando dónde aterrizar?

Adulto: (Sonríe con calidez) Podría ser... ¿Dónde creés que le gustaría posarse?

Sapito: (Duda, pero sus ojos se iluminan) Tal vez en mi hombro... o en tu mano... o en una hojita después de la lluvia.

Adulto: Cuando la encontremos, le vamos a hacer un lugarcito seguro para que descanse.

Sapito: (Respira más profundo, sonríe apenas) Sí. Un lugarcito seguro...

Adulto: Y si alguna vez volvéis a estar de mal humor acá voy a estar. Porque nos tenemos. Incluso cuando estamos todos inundados.

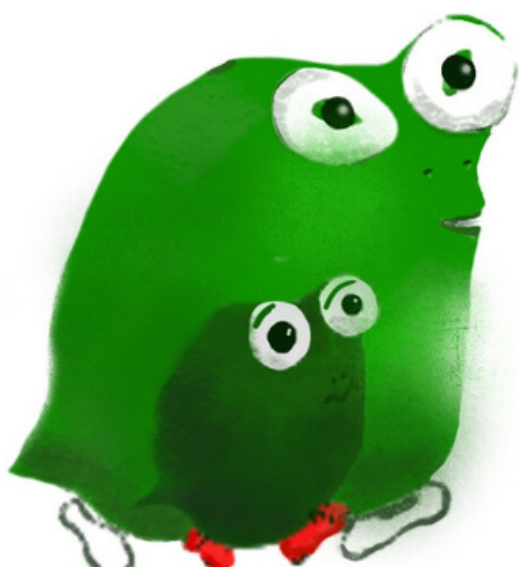
(Se abrazan en silencio un momento. Ambos respiran juntos. FIN.)

POR SI TENÉS DUDAS...

NO LE GUSTAN LOS SAPOS
USÁ OTRO ANIMALITO QUE LE GUSTE

NO TENGO TÍTERES
DIBUJÁ UNA CARITA EN TU DEDO.

NO SOY BUENO PARA LOS TÍTERES
¡SE TRATA DE JUGAR! PERO SI NO TE ANIMÁS,
PUEDEN O MÍRAR NUESTRA VERSIÓN EN YOUTUBE.
ACORDATE, TENES QUE BUSCAR: Sapito está inundado.
Cómo acompañar con títeres a niños en catástrofes.



¿Por qué no damos un final feliz forzado?

Es natural que quieras darle a los chicos un final feliz y cerrarlo con una resolución clara. Pero en una situación de crisis, ellos necesitan procesar a su ritmo.

Si cerramos la historia con un final feliz forzado:

Bloqueamos la elaboración emocional del chico, porque le damos la idea de que «todo se arregla», lo cual no siempre es cierto. Además, le quitamos la posibilidad de imaginar su propio final, que sin dudas será una parte importante del proceso de elaboración simbólica de lo sucedido.

El juego no es evasión, es integración. Es su manera de entender lo que pasó, a su ritmo y con su propia lógica.

Acompañalos con presencia, sin apurar ni cerrar su proceso. Y se te gustaría que puedan hablar, recordá que lo mejor es usar un objeto lúdico intermediario, como los títeres.

Si dejamos el final abierto:

Cada chico puede imaginar distintos desenlaces según lo que necesita procesar.

Se refuerza la idea de que la incertidumbre es parte de la vida, pero no estamos solos.

Cada uno puede continuar la historia como quiera.

En la historia, sapito no encuentra a su vaquita de san antonio. Cómo acompañar este final abierto:

Si preguntan: «¿pero qué pasó con la vaquita?», devolvé la pregunta: «¿Vos qué creés? ¿Dónde podría estar?».

Si necesita que la vaquita aparezca, permítele imaginar cómo y dónde podría encontrarla.

Si no dicen nada, dejalo así. A veces, el silencio es parte del proceso.



Cómo adaptar el cuento a otras catástrofes y crisis

Inundaciones y tsunamis: Sapito está inundado (metáfora de estar desbordado de emociones). El sapito puede hablar del miedo al fuego y lo que se perdió.

Incendios: Sapito está echando humo (metáfora de estar enojado y sobrepasado).

Terremotos: A Sapito se le movió el piso (metáfora de perder estabilidad y seguridad). Puede hablar de la sensación de que nada es seguro.

Huracanes: Sapito quedó patas para arriba (metáfora de caos y confusión). Puede contar cómo el viento se llevó cosas queridas.



Si sentís que no tenés la respuesta perfecta, recordá esto: los niños no buscan respuestas, buscan conexión. No es lo que decimos, es cómo los hacemos sentir.

Estamos juntos en esto.

Esta historia se hizo para responder a una inundación sucedida en Bahía Blanca en marzo 2025, pero puede transformarse a cualquier situación.

¿Y con los chicos más grandes y los adolescentes qué hacemos?

Este relato, recopilado por la profesora de teatro Sandra Vega, es un maravilloso punto de partida para escucharlos y generar diálogo con adolescentes y también con adultos.

¡CANOA A LA VISTA!

Mi amiga Anita me contó que, hace muchos años, una terrible inundación azotó Paysandú, Uruguay, donde vivía su bisabuelo Lalo con toda la familia.

El agua primero les mojó los tobillos y se preocuparon por el piso y los muebles; luego les alcanzó las rodillas y sintieron temor. Cuando llegó a la cintura, huyeron con los más pequeños en brazos hacia una colina, mientras el agua les lamía los talones. Desde la cima, vieron cómo el techo de su casa desaparecía de la vista, igual que el espinazo de un barco que se hunde. Recién entonces, el agua se detuvo.

La colina se convirtió en una isla solitaria en un mundo transformado. De repente, una canoa apareció flotando cerca de ellos. Los chicos no entendían nada: el campo se había convertido en un mar que, en instantes, se tragó todo, dejándoles a cambio una canoa vacía.

De pronto, Lalo exclamó: «¡Hijos, vamos a navegar!». Subió a los chicos a la canoa. Comenzó a remar cantando, para preocupación de la madre, que lloraba desde la orilla y le recordaba a Lalo que estaba loco. Pero ella no solo lloraba. También reía. Y como sobrevivieron, sobrevivió esta historia que, navegando de boca en boca, viajó como una canoa hasta llegar a tus oídos.



MÁS RECURSOS SIMPLES Y CONFIABLES

Estrategias prácticas para acompañar a los niños después de una catástrofe

No hace falta ser un experto en trauma para sostener a un niño: lo más importante es la presencia, la regulación emocional y el juego como camino de sanación.

No se trata de qué le
decimos al chico, sino de
cómo lo hacemos sentir.



«Nuestros sentidos son la puerta de entrada a nuestro estado emocional. Todo lo que percibimos nos afecta, y los colores tienen un impacto real en la regulación del sistema nervioso».

— Nazareth Castellanos

TERAPIA DEL COLOR. MIRAR LO BUENO

Los colores influyen en nuestras emociones. Podemos usarlos de manera consciente para generar calma, seguridad y bienestar en los niños afectados por una catástrofe.

Azul suave: disminuye el estrés y activa el sistema parasimpático, generando relajación.

Verde: asociado a la naturaleza, brinda sensación de seguridad y equilibrio.

Amarillo cálido: puede generar sensación de confort y optimismo (evitar tonos muy brillantes).

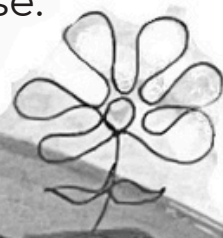
Naranja tenue: acompaña sin sobreestimar, promoviendo sensación de calidez y cercanía.

Cómo hacerlo:

- ✓ Telas y ropa: Si tenés acceso a ropa de estos colores, pueden ayudar a transmitir seguridad.
- ✓ Espacios seguros: Usá mantas o almohadones en tonos suaves para generar rincones de calma.
- ✓ Dibujo y pintura: Invitá a los niños a expresar lo que sienten a través de colores en papel o con materiales accesibles.
- ✓ Elementos naturales: Piedras, hojas, frutas y verduras de estos colores, agua o tierra pueden ayudar a que los niños conecten con la sensación de seguridad.

¿Lo sabías?

El solo hecho de envolver a un chico en una manta de color cálido o ponerle un pañuelo azul sobre el pecho puede ayudarlo a calmarse.



TERAPIA DEL SONIDO. OÍR LO BUENO

Los sonidos también influyen en el estado emocional de los niños. Algunos ayudan a regular la ansiedad y otros pueden ser desreguladores.

Sonidos que ayudan a la calma:

Canciones en la voz de sus adultos de confianza.

El ruido blanco y los sonidos de la naturaleza simulan el ambiente intrauterino y pueden generar tranquilidad.

Ritmos suaves y repetitivos.

Cualquier patrón rítmico estable ayuda a la regulación (ejemplo: tambor suave, latidos del corazón).

Voces pausadas y tranquilas ayudan a regular la respiración. Pero ¡jojo! No quieras actuar algo que no es. Tu voz te delatará y el chico puede sentirse aún más inseguro si nota incoherencia.

¿Lo sabías?

El cerebro humano registra los sonidos antes que las palabras. Hablar pausado y con tono sereno puede calmar a un niño incluso antes de que entienda lo que le decís.

Sonidos que pueden generar estrés en momentos de crisis:

Los ruidos fuertes y súbitos pueden reactivar el miedo.

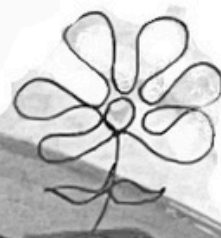
La tele o la radio prendida de fondo y las noticias.

Evitá que escuchen repetidamente información sobre la catástrofe. Puede intensificar la angustia.

Conversaciones adultas

Si es necesario hablar temas dolorosos con otros adultos, evitá hacerlo en su presencia.

Por supuesto, podés llorar, mostrar tu frustración y modelar también cómo volvéis a la calma. Pero intentá no exponerlos a conversaciones que reactiven el estrés.



CANCIÓN CON MOVIMIENTO



ESCANEA EL CÓDIGO DESDE LA APP
DE SPOTIFY PARA ESCUCHAR LA
CANCIÓN

Hola Cielo (brazos arriba).

Hola tierra, (brazos abajo).

Hola amigas/os, (brazos abiertos, como para un abrazo).

Hola estrellas, (abrir y cerrar rápidamente las manos).

(Luego repetir cantando)

Soy cielo, soy tierra, soy amiga/o de las estrellas...

Soy cielo, soy tierra, vengo y vuelo,

vuelvo y vengo de las estrellas...



«Los niños no pueden explicar su trauma con palabras, pero lo muestran con su cuerpo».

— Mona Delahooke

EL CUERPO HABLA: HACER LO BUENO

Después de una catástrofe, los niños pueden manifestar lo que sienten a través del cuerpo antes que con palabras.

Señales de trauma en el cuerpo y posibles causas

Se queda inmóvil o retraído: puede estar en estado de shock.

Se mueve sin parar y de manera impulsiva: su sistema nervioso sigue en alerta.

Juega de manera repetitiva (ejemplo: hacer y deshacer una torre de bloques una y otra vez): está tratando de procesar la sensación de pérdida o descontrol.

Cómo acompañar

- ✓ No apures al chico a hablar. Primero necesita regularse físicamente.
- ✓ Si está inmóvil, generá contacto suave y un ambiente seguro antes de hablarle.
- ✓ Si está muy inquieto, proponé actividades físicas con ritmo estable (caminar, balancearse, respirar juntos). Si le gusta, también pueden ayudar las cosquillas o juegos de mucha descarga de energía como los juegos correr y atraparse o la lucha de almohadas.
- ✓ Si juega a la catástrofe, dejalo hacerlo. Es su manera de integrar lo sucedido. Si te da tristeza verlo, pedí sostén a un adulto confiable de tu mundo.



Rutinas de contención después de una catástrofe

Como ya dijimos, los chicos necesitan estructura y previsibilidad para sentirse seguros. Las rutinas son perfectas para lograrlo.

Cómo crear una rutina flexible:

- ✓ De ser posible, mantené horarios relativamente estables para las comidas y el descanso.
- ✓ Hacé un momento de «pausa de respiración» al comienzo y al final del día.
- ✓ Creá un pequeño «ritual» de seguridad. Puede ser un apretón de manos especial, una canción corta o una frase como: «Pase lo que pase, estamos juntos».

¿Lo sabías?

En momentos de crisis, los chicos pueden mostrar regresión en habilidades adquiridas (volver a chuparse el dedo, hablar menos, querer dormir con un adulto). Esto es una respuesta normal al estrés y no significa que «involucionaron». Consultá con un profesional de la salud para una guía personalizada.

¿Lo sabías?

Los chicos en crisis pueden aferrarse a pequeñas rutinas repetitivas porque les dan sensación de control sobre su mundo. Si vos se las brindás, le allanás el camino y lo ayudás a que esas rutinas sean de conexión y cuidado.



CÓMO AYUDAR A QUE EL CUERPO DE LOS CHICOS LIBERE EL ESTRÉS

ENTREVISTA EXPRESS

¿Qué nos recomendás para ayudarlos a liberar el estrés del cuerpo después de una catástrofe?



Ramesh Deep

Ramesh Deep instructora, educadora y autora experta en yoga para chicos.

yogabhajan.com

@rameshdip

@yogabhajan

Muchas veces, los adultos buscamos la calma a través de la quietud: sentarse, respirar profundo, cerrar los ojos. Pero los chicos regulan de otra manera. Para ellos, la calma no viene del silencio inmóvil, sino del movimiento. Su sistema nervioso necesita descargar primero la tensión antes de poder llegar a un estado de tranquilidad.

Lo que podemos hacer es acompañarlos con juegos y canciones de movimientos. Hacerse una bolita sobre el colchón o una manta y balancearse adelante y atrás. Sin darse cuenta, masajean la columna y liberan estrés.

Jugar a relinchar como un caballo o a imitar el sonido de un delfín también es muy potente. Al mover rápidamente la lengua en el techo del paladar hace que se liberen endorfinas, la hormona de la felicidad.

Otro recurso maravilloso es el tapping. Se golpetea suavemente con la yema de los dedos sobre el esternón, en el centro del pecho y también en el hueco debajo de las clavículas. Ayuda a soltar emociones de dolor y alivia el corazón. Otro ejercicio simple es inflar la panza como un globo al inhalar y luego soltar el aire despacio como si sopláramos una vela.

CÓMO AYUDAR A QUE EL CUERPO DE LOS CHICOS LIBERE EL ESTRÉS

Y si no tienen ganas...
¿qué más podemos
hacer?

Siempre respetando sus tiempos e intentando que vuelva la llamita del juego. Eso es clave. En lugar de pedirles que «se tranquilicen», podemos ofrecerles formas de movimiento que los ayuden a descargar tensión de manera segura: jugar a ser un árbol que se mece con el viento, una ola del mar o un gato que se estira al sol. No es necesario que el adulto dirija, sino que proponga y deje que el chico encuentre su propio ritmo.

Si un chico está muy inquieto, puede ayudar envolverlo en una manta, permitir que empuje contra una pared o darle un objeto con peso para sostener. Prender una velita o un incienso juntos. Estas técnicas brindan una sensación de contención y seguridad.

En una crisis, no forcemos la quietud. Primero permitamos el movimiento. Si le damos al cuerpo la oportunidad de descargar, la calma vendrá sola.

Más información:

En nuestro instagram @valoreshumanosinst hallarás en Stories: Mini Yoga una serie de videos que Ramesh Deep preparó para enseñar juegos, posturas de yoga y canciones especialmente pensadas para chicos en situación de catástrofe.



TEMA PANTALLAS... QUE DILEMA

«En momentos de crisis, la pantalla puede ser un refugio momentáneo, pero también puede desregular más el sistema nervioso de los chicos. En lugar de pensar en "tiempo de pantalla", enfoquémonos en su efecto en el cuerpo y la emoción».

— Mona Delahooke

¿Cómo pueden ayudar las pantallas?

- Para conectar con familiares y generar seguridad. «Vamos a escribirle a la abuela para contarle cómo estamos».
- Para ofrecer momentos de calma con contenidos adecuados. «¿Querés que busquemos un video de olas o lluvia para relajarnos juntos?».
- Para contener cuando no hay otra opción. «Si necesitás mirar algo un ratito mientras organizamos las cosas, te elijo algo tranquilo».

Las pantallas no son el enemigo. En estos momentos, lo importante es cómo las usamos y qué más ofrecemos además de ellas.

¿Qué debemos tener en cuenta?

- Ante imágenes o noticias traumáticas. Si aparece algo que puede asustar a tus peques, apágalo sin dudar.
- Hay abundante evidencia de que las pantallas aumentan la sobrecarga sensorial. Juegos veloces, luces intensas y sonidos fuertes con «pan para hoy y hambre para mañana»: parecen tranquilizar al chico en el momento pero pueden aumentar la ansiedad en vez de calmar.
- Que las pantallas no desplacen la conexión real. Si un chico está en alarma, la pantalla podría no ser la solución. Lo .



Ideas para usar las pantallas sin que se vuelvan un problema:

«Elijamos algo que nos haga bien, ¿qué podríamos mirar?».

«Miremos juntos... Y después busquemos algo para comer y charlamos de lo que vimos, ¿dale?».

«Cuando termines, te voy a proponer otra cosa para hacer juntos» (en lugar de «después apagamos», que suele generar resistencia).

«El problema no es la pantalla en sí, sino que a veces, en momentos difíciles, reemplaza las conexiones reales que regulan. Si elegimos pantallas, acompañemos el momento».

— Ashleigh Warner

Si sentís que no tenés la respuesta perfecta, volvé a recordár esto:

Los chicos no buscan respuestas, buscan conexión.

No es lo que decimos, es cómo los hacemos sentir.

Estamos juntos en esto. Incluso, cuando nuestro mundo está con «el agua de las emociones» hasta el cuello.

Buscá Peques en @valoreshumanosinst hay canciones, cuentos y otras actividades diseñadas por nuestro equipo especialmente para hacer con los chicos en situación de crisis.



Sobrevivimos, ¿y ahora cómo se sigue?

A medida que se elabora el duelo por todo lo perdido, estos cuatro pilares darán sostén: vínculo, regulación emocional del adulto, el juego como refugio y el regreso a una normalidad distinta.

LO PRIMERO ES EL VÍNCULO

¿Cómo viven las crisis los chicos?

Una vez más: los chicos no procesan las crisis como los adultos. Mientras los mayores están preocupados por reconstruir, organizar y solucionar, los más chicos necesitan primero sentir que su mundo sigue teniendo un centro de estabilidad.

En situaciones de catástrofe, pueden aparecer reacciones como:

Mayor necesidad de cercanía y contacto físico.

Cambios en el sueño o en la alimentación.

Conductas regresivas (hablar como más pequeños, volver a necesitar el chupete, hacerse pis).

Miedo a la separación de los adultos de referencia.

Aumento de rabietas o llantos intensos.

Estas respuestas no son «retrocesos» ni «caprichos». Son intentos del niño por volver a sentir seguridad.



EL DUELO EN CATÁSTROFES: SOSTENER Y SER SOSTENIDOS

ENTREVISTA EXPRESS

María Andrea, ¿qué es esencial saber sobre el duelo en catástrofes y cómo podemos ofrecer sociego a los chicos cuando los adultos también estamos partidos al medio?

Atravesar una catástrofe es transitar un duelo: la pérdida de una realidad que ya no será igual. Primero, la urgencia nos hace enfocarnos en sobrevivir. Solo después, cuando sentimos que estamos a salvo, podemos empezar a procesar lo que pasó.

Lo primero y fundamental es saber que «estamos vivos» y luego comenzar a sentir que “estamos a salvo”. La realidad no volverá a ser como antes, pero en el vínculo podemos encontrar protección. Los chicos necesitan adultos disponibles para sostenerlos, pero los adultos solo pueden brindar ese sostén si a su vez se sienten acompañados. La clave está en la comunidad. No podemos acompañar solos. Para que un chico recupere la seguridad, su adulto debe contar con una red de apoyo.

Para recuperar la percepción de que «estamos a salvo» se necesita de la comunidad. Una comunidad que brinde apoyo, asistencia y cobijo, que facilite la reorganización de rutinas esenciales para los chicos. Se trata de espacios seguros, alimentos, afectividad y la posibilidad de expresar todas las emociones.

La trama social debe restablecerse en los adultos para que puedan sostener a los chicos. Seguridad, afecto y rutinas básicas no son detalles, sino el cimiento para reorganizarse emocionalmente.

Las catástrofes pueden despertar la ayuda mutua, la empatía y la creatividad. Cuando una comunidad se sostiene, se abre un horizonte de esperanza.



**Lic. María Andrea
García Medina**

Psicóloga, autora, investigadora
y educadora en duelo

mariaandreagarciamedina.com
@garciamedina.maria

LA REGULACIÓN EMOCIONAL DEL ADULTO

El mayor sostén que podemos dar en una crisis es nuestra propia calma. Los niños no solo perciben lo que decimos, sino cómo nos sentimos. Por eso, antes de intentar calmar a un niño asustado, es clave revisar nuestro propio estado.

Estrategias para regularse antes de contener a un niño:

Respirar antes de actuar: tres inhalaciones profundas pueden cambiar el tono de nuestra voz.

Autoobservación:

¿Estoy hablando rápido?

¿Mis hombros están tensos?

¿Cómo es mi mirada?

Evitar mentir: no es necesario decir que todo está bien si no es cierto. Es mejor transmitir seguridad realista: «Estamos juntos. Vamos a encontrar la forma de estar bien».

Un adulto regulado no es alguien que nunca se angustia, sino alguien que puede ofrecer presencia real sin dejarse arrastrar por el miedo.

EL JUEGO COMO REFUGIO

Recordá: el juego no es algo trivial. Es una necesidad biológica y emocional. Cuando un niño juega en medio de una crisis, no está «negando la realidad».

Está encontrando la forma de procesarla sin desbordarse.

En contextos de emergencia, se ha demostrado que el juego:

Reduce el estrés y la ansiedad.

Ayuda a reorganizar la experiencia traumática.

Fortalece la resiliencia y la sensación de control.

Un niño que puede jugar, puede seguir adelante.



ENTREVISTA EXPRESS

¿QUÉ VIENE DESPUÉS? RECONECTAR CON LA BRÚJULA INTERNA

Doctora Valgiusti, ¿cuáles serían las pautas más importantes para brindar apoyo de manera informada y efectiva en una catástrofe?

Lo primero es comprender la ética del cuidado. En una catástrofe, lo fundamental es garantizar seguridad física y emocional. Sin eso, no hay posibilidad de recuperación.

Luego, es clave crear un espacio relacional seguro, donde el niño pueda comenzar a integrar las partes disociadas por el trauma. El vínculo con otros es lo que permite que la experiencia no quede fragmentada.

Después, viene algo esencial: la comunidad y el servicio a otros. Lazos cercanos, pero también la capacidad de generar conexiones más amplias. Cuando las personas se sienten útiles dentro de su entorno, recuperan un sentido de pertenencia.

Cuando transitamos traumas que vivimos en comunidad, a veces se tiene la sensación de haber perdido el norte: no vemos claro y nos sentimos desorientados. Es allí donde es necesario reconectar con la brújula interna, la que nos guía en tiempos de oscuridad y nos conecta con el propósito. Es el aspecto trascendente de la experiencia que ilumina el camino de la transformación.

Con el tiempo, llegará la posibilidad de una reconstrucción del propósito y la identidad individual y colectiva. En el trauma hay una pérdida de sentido, y parte de la sanación es encontrar nuevos significados dentro de la comunidad.

En el manual que elaboré para UNICEF, hay recursos detallados para acompañar estos procesos en distintas etapas y puede descargarse de forma gratuita.

**Dra. Flavia Valgiusti**

Dra. en derecho, ex jueza infanto-junvenil, experta en neurociencia, trauma y abordajes informados en crisis.

flaviavalgiusti.wordpress.com
[@flavia.valgiusti](https://twitter.com/flavia.valgiusti)

Más información:

Cómo generar espacios de juego después de una catástrofe

Asegurar un espacio protegido. Puede ser un rincón en un refugio.

No hacen falta juguetes. Si es seguro, es ideal jugar al aire libre.

Incluir el cuerpo. Juegos de movimiento, ritmo y exploración ayudan a descargar tensión. No imponer temáticas ni formas de jugar.

Evitar corregir. Si un niño dice que su muñeco «se fue volando con el viento», no es necesario desmentirlo. Es su forma de integrar lo vivido.

El juego no borra lo ocurrido, pero permite transitarlo sin quedar atrapado en el miedo.

Si aparecen juegos «tristes», es una señal positiva: lo que se juega, se sana. La tristeza es la emoción que permite soltar. Las canciones tristes pueden ayudar a los chicos a mover la emoción con más naturalidad, que lloren sus lágrimas a salvo y luego los guiamos al alivio. Por ejemplo, la canción Mariposa azul, de Luz Pinos es perfecta para darle poesía y melodía a la pérdida.

EL REGRESO A UNA REALIDAD DISTINTA

Cuando la crisis inmediata pasa, el impacto en los niños sigue. Cuando los adultos comienzan a recuperar el orden, puede ser el momento en que el chico sienta que está lo suficientemente seguro para procesar lo vivido y manifieste síntomas tardíos como:

Miedos nuevos que antes no tenían.

Hipervigilancia (estar alerta todo el tiempo).

Dificultades para concentrarse o jugar como antes.

Lo más importante en esta etapa es no apresurar los tiempos de recuperación.

Cada chico procesa a su ritmo.

Una vez más, en esta fase es esencial afianzar:

Rutinas predecibles.

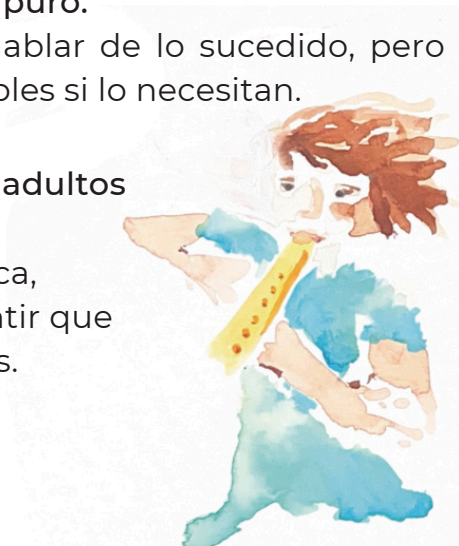
Volver a hábitos conocidos da sensación de estabilidad.

Escucha sin apuro.

No forzar a hablar de lo sucedido, pero estar disponibles si lo necesitan.

Presencia de adultos confiables.

Más que nunca, necesitan sentir que no están solos.



ONGS DE AYUDA HUMANITARIA



UNICEF Argentina

- Respuesta a emergencias y desastres naturales.
- Protección infantil y promoción de políticas públicas.

Cruz Roja Argentina

- Respuesta inmediata en emergencias y desastres.

ADRA Argentina

- Respuesta a desastres y catástrofes.
- Seguridad alimentaria y desarrollo económico.
- Educación básica y primeros auxilios.
- Promueve la paz, la cultura y la educación.

Soka Gakkai

- Organización que tiene presencia en Bahía Blanca
- Promueve la paz, la cultura y la educación.

Mensajeros de la Paz

- Creación de hogares funcionales para niños y jóvenes sin ambiente familiar.
- Asistencia a mujeres víctimas de violencia doméstica.
- Apoyo a personas mayores en situación de soledad o exclusión social.

Instituto Latinoamericano de Valores Humanos

- Recursos educativos y de valores humanos con foco en alimentación, salud y educación.
- Coordinación nexo entre personas y organismos que pueden dar respuestas a sus necesidades específicas.
- Canal de donaciones y logística de envío
- Capacitación gratuita a profesionales y familias

Cascos Blancos

- Respuesta inmediata ante desastres socio-naturales.
- Tareas de rehabilitación, reconstrucción y desarrollo.
- Promoción de la prevención y gestión del riesgo.

Asociación Civil Franciscana Pata Pila

- Atención nutricional y apoyo educativo para niños en riesgo.
- Asistencia médica y facilitación de transporte para controles de salud.
- Trabajo en comunidades indígenas afectadas por la pobreza y la falta de servicios básicos.

RECURSOS JUDICIALES

ATAJO es la Dirección General de Acceso a la Justicia del Ministerio Público Fiscal (MPF). Esta dependencia se encarga de facilitar el acceso a la justicia de las personas en situación de vulnerabilidad.

Hay sedes en casi todo el país.

<https://www.mpf.gob.ar/atajo/>

En Bahía Blanca también podés contactar directamente a Minoridad:

minoridad@bb.mun.gba.gov.ar;
serviciolocal.adm@bb.mun.gba.gov.ar

Defensoría del Pueblo de la Nación

- Recepción de denuncias sobre violaciones de derechos.
- Intervención en casos de vulneración de derechos de niños y adolescentes.
- Promoción de políticas públicas para la protección de la infancia.

Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia (SENAF)

- Implementación de programas de protección integral de la infancia.
- Asistencia técnica y financiera a provincias y municipios en materia de niñez.
- Articulación con organismos judiciales para la protección de derechos.



BIBLIOGRAFÍA

Abordajes terapéuticos informados en trauma, neurociencia del apego y estrategias de contención basadas en la pedagogía de la emergencia.

Bibliografía utilizada en la confección del manual

- Santa Cruz, Elena (2019). Objetos lúdicos, portadores de ternura.
- Delahooke, Mona (2022). Neurociencia del cuerpo y la crianza. (Título original: Brain-Body Parenting).
- Maté, Gabor (2022). El mito de la normalidad. (Título original: The Myth of Normal).
- Neufeld, Gordon & Maté, Gabor (2013). Cómo criar a nuestros hijos.
- Fried Schnitman, Dora (2011). Diálogo Generativo y Cambio.
- UNICEF (2023). Guía para la intervención en catástrofes.
- Valgiusti, Flavia (2023). Enfoque informado en trauma en la infancia y la comunidad.
- Castellanos, Nazareth (2021). Neurociencia del cuerpo.
- Seitún, Maritchu (2018). Capacitación Emocional Para La Familia.
- Deep, Ramesh (2016). Yoga Bhajan
- Raiti, María (2022). Un zorrillo salvaje, las leyes universales del juego libre

Para seguir leyendo

Trauma y regulación emocional

- Porges, Stephen. La teoría polivagal: Bases neurofisiológicas de la seguridad y la regulación.
- Delahooke, Mona. Más allá del comportamiento: Comprender y guiar a los niños desde la neurociencia.
- Maté, Gabor. Cuando el cuerpo dice no. La conexión entre el estrés y la enfermedad.
- Neufeld, Gordon. El arte perdido de criar niños.
- García Medina, Maria Andrea (2019). Acunando la luna, despertando al sol.

Juego y resiliencia

- Brown, Stuart. Play: Cómo el juego moldea el cerebro, abre la imaginación y revitaliza el alma.
- Bernd Ruf. Pedagogía de la emergencia.



AGRADECEMOS

A todas las personas que de una u otra manera colaboraron en la confección de este manual. Muy especialmente agradecemos:

Dra. Flavia Valgiusti
Dr. Gustavo de la Fuente
Mtr. Elena Santa Cruz
Lic. María Andrea García Medina
Lic. Cecilia Aslan
Sandra Vega

EQUIPO

Corrección y estilo:
Mercedes Wesley
Cecilia Aslan

Mesa de Redacción:
Marisa de la Fuente
Ramesh Deep
María Raiti

Presidente del ILAVH:
Dr. Jorge Berra



© Todo el material de este proyecto tiene copyright de uso abierto y creativo. Puede ser utilizado, reproducido y modificado con la única condición de citar la fuente original.

El objetivo es que el contenido se expanda y llegue a más personas, respetando el principio de acceso abierto y colaboración. Ayúdanos a que circule libremente y que llegue a quienes más lo necesitan.

Hoy no es siempre.
Hoy es todavía.

Los chicos de tu mundo son afortunados
de tenerte a su lado.

Y aquí estamos nosotros, al lado tuyo.

Somos un mundo, una familia.

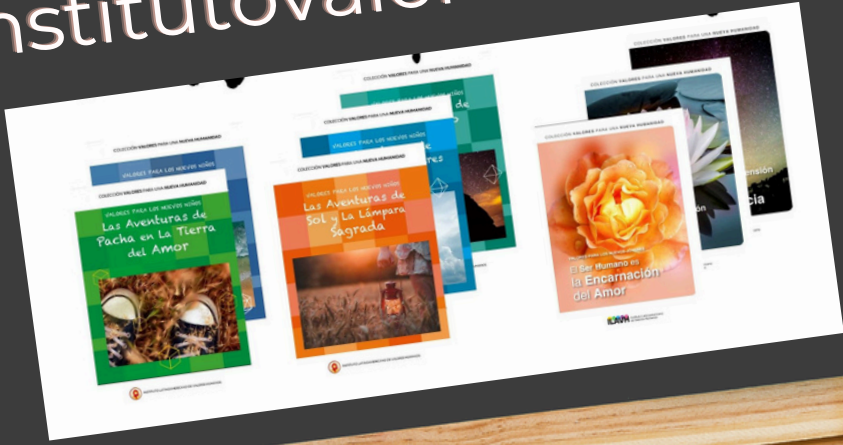




Instituto Latinoamericano
de Valores Humanos

MÁS RECURSOS

punto de encuentro en redes
@VALORESHUMANOSINST
campus con + de 100 recursos gratis
www.institutovaloreshumanos.org



SEMINARIO DE VALORES HUMANOS

01 DE ABRIL 2025

Las entradas son gratuitas y libres.
Reserva la tuya haciendo click aquí o
buscando «Seminario de Valores Humanos»
en Eventbrite.com.ar



link directo a las entradas en IG
@valoreshumanosinst

Contaremos con destacados oradores, entre ellos: Elena Santa Cruz y Flavia Valgiusti.
Su trabajo diario aporta contenidos esenciales incluidos en este manual.



ELENA SANTA CRUZ
Magíster en Familia.
Titiritera, Educadora y
Autora. Oradora TED



Dra. FLAVIA VALGIUSTI
Especialista en ley informada
por el trauma, neurociencias
y criminología. Ex jueza
infanto juvenil



**U. EXCELENCIA
r. DINESH BHATIA**
Embajador de la India
n Argentina



SARINA VITAS
Vicepdtte Asamblea Rabinico
Latinoamericana. 1ra Rabina
de púlpito en la región.
Rabina Comunidad Amijai



IGNACIO LUGONES
Cirujano Pediatra
1er Premio de la American
Heart Association



KARINA SARRO
Lic. Cs. Comunicación
Finalista de Global
Teacher Prize 2024



JUAN PABLO BERRA
Fundación Vincular. Autor
experto en comunicación
interpersonal y prevención



HERMANA THERESA VARELA
Fundación Misionera María de
la Esperanza. Alimentación,
educación y la salud.



**CENTRO PARA EL DESARROLLO
HUMANO AMOR Y PAZ.**
CAZADOR, ESCOBAR.



ILAVH
ACTIVIDAD GRATUITA
con inscripción previa

**Instituto Latinoamericano
de Valores Humanos**

SOMOS UN MUNDO, UNA FAMILIA

Habitualmente nuestra revista inicia con la nota editorial. Pero no esta vez. Además, íbamos a hablar del tema de educación, tecnología y discapacidad. Es un tema muy importante, sin duda. Pero tendrá que esperar. Está todo dado vuelta...

Hace dos días, el viernes 7 de marzo de 2025, la ciudad argentina de Bahía Blanca sufrió una inundación histórica tras la caída de más de 300 milímetros de lluvia en pocas horas, provocando muertes, más de 1.000 evacuados y daños materiales incalculables.

Esta catástrofe es urgente. Y nuestro Instituto Latinoamericano de Valores Humanos tiene como visión fundamental el servicio a la sociedad. Por eso, dejaremos lo que habíamos planificado para futuras ediciones. Hoy, ahora, hay 335.190 habitantes de Bahía Blanca que necesitan ayuda de manera urgente. Estamos para ellos. Y para todos los que en el futuro también puedan beneficiarse de un número como el de hoy. Una revista distinta a todas las que hemos publicado anteriormente.

Sí, este manual nació en respuesta a la catástrofe de Bahía Blanca, pero no es solo para este lugar.

La idea es simple: incluso después de la tormenta más fuerte, podemos ser un rayo de color y esperanza para quienes nos rodean, iluminando las gotitas de agua suspendidas en el aire, esas mismas que la tormenta dejó atrás. Ser un arcoíris no significa hacer de cuenta que no pasó nada, ni decir «ya está, ya pasó». Significa traer conexión humana cuando más se necesita.

Las catástrofes suceden y van a seguir sucediendo: incendios en la Patagonia, huracanes en el Caribe, tsunamis o terremotos en Chile y México, aludes en Brasil, inundaciones en España, como la sucedida en Valencia en 2024. No se trata de vivir con miedo ni de alarmarnos, sino de prepararnos para lo que sí podemos hacer: estar. Ser ese sol que, incluso en un cielo oscurecido por la tragedia, recrea espacios lo suficientemente seguros para que aparezcan arcoíris de resiliencia, de vínculo y de nuevas posibilidades.

Cuando algo así sucede, el mundo cambia de golpe y nadie está preparado. Los chicos tampoco.



Pero hay algo que sí podemos hacer: acompañar con amor, con presencia, con juego. No podemos borrar lo que pasó, pero podemos ser ese pequeño refugio en medio del caos.

El contenido de este manual no es para expertos en trauma ni está lleno de teoría. Es un kit de recursos prácticos para maestras, familias y comunidades. Está pensado para leerse rápido, ganar información esencial y usarse de inmediato. Y sobre todo, para recordarnos que nadie tiene que hacerlo perfecto, solo estar.

Además, este manual también es para que otros sean tus rayos de sol. Te ayudará a reconocer también tus propias necesidades, a identificar un orden y a buscar personas y comunidades que puedan ser tu rayo de sol. Los humanos necesitamos siempre iluminarnos unos a otros.

Maya Angelou decía: «Intenta ser un arcoíris en la nube de alguien». Este manual redobla la apuesta:

Seamos un rayo de sol, para que el otro redescubra su propio arcoíris en medio de la tormenta.

Esa es nuestra visión de resiliencia.

No estamos solos. Somos un mundo, una familia.

Equipo editorial



«Seamos un rayo de sol, para que el otro redescubra su propio arcoíris en medio de la tormenta. Esa es nuestra visión de resiliencia».



RESILIENCIA

NÚMERO 17
MARZO 2025

VALORES PARA UNA NUEVA
HUMANIDAD

INSTITUTO
VALORES
HUMANOS
ORG

TIPS
DE AUTO-
CONOCIMIENTO



«AUN ASÍ, ME LEVANTO».
MAIA ANGELOU

PUBLICACIÓN COLECCIONABLE
DISTRIBUCIÓN GRATUITA

WWW.INSTITUTOVALORESHUMANOS.ORG
COPYRIGHT INSTITUTO LATINOAMERICANO DE VALORES HUMANOS